

栄養計算表 [9月料理教室]

作成: 平成29年9月2日

食品番号	成分 →	分	使用量	蛋白質	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンD	鉄	ビタミンA	ビタミンC	カリウム	カルシウム	リン	食物繊維	炭水化物	脂質	エネルギー	脂肪酸n-3	脂肪酸n-6
入力	食品名 ↓	類	(g)	30(g)	0.4(mg)	0.5(mg)	6(mg)	2(μg)	4(mg)	210(μg)	40(mg)	1300(mg)	300(mg)	400(mg)	10(g)	84(g)	16(g)	600(Kcal)	(g)	(g)
10047	まいわし・生	I	30	5.94	0.009	0.108	2.46	3	0.54	12	0	93	21	69	0	0.21	4.17	65.1	0.948	0.126
11163	ひき肉・生・豚	I	45	8.37	0.279	0.099	2.52	0.225	0.495	5.4	0.9	139.5	2.7	76.5	0	0	6.795	99.45	0.054	0.7155
4032	もめん豆腐	I	50	3.3	0.035	0.015	0.05	0	0.45	0	0	70	60	55	0.2	0.8	2.1	36	0.135	0.92
20010	さるえび	I	2	1	0	0	0.2	0	0.3	0	0	1.5	142	20	0	0	0.1	5	0.01	0
12003	うずら・水煮缶詰	I	20	2.2	0.006	0.066	0	0.52	0.56	96	0	5.6	9.4	32	0	0.12	2.82	36.4	0.07	0.29
12004	鶏卵・全卵、生	I	25	3.075	0.015	0.1075	0.025	0.45	0.45	37.5	0	32.5	12.75	45	0	0.075	2.575	37.75	0.0425	0.3725
6065	きゅうり・果実、生	II	20	0.2	0.006	0.006	0.04	0	0.06	5.6	2.8	40	5.2	7.2	0.22	0.6	0.02	2.8	0.002	0
6191	なす・果実・生	II	20	0.22	0.01	0.01	0.1	0	0.06	1.6	0.8	44	3.6	6	0.44	1.02	0.02	4.4	0	0
6280	みょうが・花穂、生	II	5	0.045	0.0025	0.0025	0.02	0	0.025	0.15	0.1	10.5	1.25	0.6	0.105	0.13	0.005	0.6	0	0
6103	しょうが・根茎、生	II	2	0.018	0.0006	0.0004	0.012	0	0.01	0	0.04	5.4	0.24	0.5	0.042	0.132	0.006	0.6	0	0
6095	しそ・葉、生	II	2	0.078	0.0026	0.0068	0.02	0	0.034	17.6	0.52	10	4.6	1.4	0.146	0.15	0.002	0.74	0	0
6032	オクラ・果実、生	II	5	0.105	0.0045	0.0045	0.04	0	0.025	2.8	0.55	13	4.6	2.9	0.25	0.33	0.01	1.5	0	0
6247	赤ピーマン・果実、生	II	5	0.05	0.003	0.007	0.06	0	0.02	4.4	8.5	10.5	0.35	1.1	0.08	0.36	0.01	1.5	0	0
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	7	0.07	0.0021	0.0007	0.007	0	0.014	0	0.56	10.5	1.47	2.31	0.112	0.616	0.007	2.59	0	0.0014
6245	青ピーマン・果実、生	II	5	0.045	0.0015	0.0015	0.03	0	0.02	1.65	3.8	9.5	0.55	1.1	0.115	0.255	0.01	1.1	0.0005	0.0015
6214	にんじん・にんじん、根、皮むき	II	2	0.012	0.0008	0.0008	0.012	0	0.004	13.6	0.08	5.4	0.54	0.48	0.05	0.18	0.002	0.74	0	0
6317	れんこん・根茎、生	II	15	0.285	0.015	0.0015	0.06	0	0.075	0	7.2	66	3	11.1	0.3	2.325	0.015	9.9	0	0.003
6160	チンゲンサイ・葉、生	II	40	0.24	0.012	0.028	0.12	0	0.44	68	9.6	104	40	10.8	0.48	0.8	0.04	3.6	0	0
9020	刻み昆布	II	4	0.216	0.006	0.0132	0.048	0	0.344	0.2	0	328	37.6	12	1.564	1.84	0.02	4.2	0.0004	0.0016
7117	干しぶどう	II	3	0.081	0.0036	0.0009	0.018	0	0.069	0.03	0	22.2	1.95	2.7	0.123	2.421	0.006	9.03	0.0003	0.0006
8001	えのきたけ・生	II	10	0.27	0.024	0.017	0.68	0.09	0.11	0	0.1	34	0	11	0.39	0.76	0.02	2.2	0.002	0.005
8016	ぶなしめじ・生	II	10	0.27	0.016	0.016	0.66	0.22	0.04	0	0.7	38	0.1	10	0.37	0.5	0.06	1.8	0	0.017
6136	切干だいこん	II	4	0.228	0.0132	0.008	0.184	0	0.388	0	0.12	128	21.6	8.4	0.828	2.7	0.02	11.16	0	0
7054	キューフルーツ・生	II	50	0.5	0.005	0.01	0.15	0	0.15	3	34.5	145	16.5	16	1.25	6.75	0.05	26.5	0.02	0.005
6093	ししとうがらし・果実、生	II	5	0.095	0.0035	0.0035	0.07	0	0.025	2.2	2.85	17	0.55	1.7	0.18	0.285	0.015	1.35	0	0
6227	葉ねぎ・葉、生	II	3		0.0015	0.0027	0.015	0	0.021	4.5	0.93	6.6	1.62	0.93	0.087	0.21	0.009	0.93	0.0012	0.0012
2006	さつまいも・魂根・生	III	40	0.48	0.044	0.012	0.32	0	0.28	0.8	11.6	188	16	18.4	0.92	12.6	0.08	52.8	0.004	0.02
1088	水稲めし・精白米	III	100	2.5	0.02	0.01	0.2	0	0.1	0	0	29	3	34	0.3	37.1	0.3	168	0	0.1

I 群合計	I	172	24	0.3	0.4	5	4	2.8	151	1	342	248	298	0.2	1	19	280	必須脂肪酸比率	
II 群合計	II	217	3	0.1	0.1	2	0	1.9	125	74	1048	145	108	7.1	22	0	87	M6/N3	2.0
III 群合計	III	140	3	0.1	0.0	1	0	0.4	1	12	217	19	52	1.2	50	0	221		
総合計		529	30	0.5	0.6	8	5	5.1	277	86	1607	412	458	8.6	73	19	588	1.29	2.58