

栄養計算表　【　リンゴと豚肉のリング焼き　】

作成：平成29年11月14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)
11130	豚・もも・脂身つき・生	I	35	7.175	0.315	0.0735	2.17	0.035	0.245	1.4	0.35	122.5	1.4	70	0	0.07	3.57	40.25	0.021	0.413
12004	鶏卵・全卵、生	I	20	2.46	0.012	0.086	0.02	0.36	0.36	30	0	26	10.2	36	0	0.06	2.06	42.8	0.034	0.298
13003	牛乳(普通牛乳)	I	65	2.145	0.026	0.0975	0.065	0.195	0	24.7	0.65	97.5	71.5	60.45	0	3.12	2.47	43.55	0.013	0.065
13040	プロセスチーズ	I	2	0.454	0.0006	0.0076	0.002	0	0.006	5.2	6.78	1.2	12.6	14.6	0	0.026	0.52	6.78	0.0034	0.0078
11175	ハム・ボンレス	I	5	0.935	0.045	0.014	0.325	0.03	0.035	0	2.45	13	0.4	17	0	0.09	0.2	16.05	0.003	0.025
10173	さんま・生	I	40	7.4	0.004	0.104	2.8	7.6	0.56	5.2	0	80	12.8	72	0	0.04	9.84	90	1.58	0.212
20001	殻付干しえ(サルエビ)ー甘え	I	2	1	0.02	0	0	0	0.4	0	0	14	142	20	0	0	0	0.38	0	0
11197	ソーセージ・スモークレバー	I	4	1.184	0.0116	0.2068	0.712	0.036	0.792	680	0.4	11.2	0.32	15.2	0	0.104	0.308	5.12	0.0104	0.0556
10325	さくらえび・素干し	I	2	1.298	0.0034	0.003	0.11	0	0.064	0	0	24	40	24	0	0.002	0.08	1.44	0.012	0.0028
7148	りんご・生	II	40	0.08	0.008	0.004	0.04	0	0	0.8	1.6	44	1.2	4	0.6	5.84	0.04	17.2	0	0.008
6267	ほうれんそう・葉、生	II	10	0.22	0.011	0.02	0.06	0	0.2	35	3.5	69	4.9	4.7	0.28	0.31	0.04	2.5	0.012	0.004
6314	レタス・リーフレタス・葉、生	II	7	0.098	0.007	0.007	0.028	0	0.07	14	1.47	34.3	4.06	2.87	0.133	0.231	0.007	1.12	0	0
8025	エリンギ・生	II	10	0.36	0.014	0.028	0.81	0.18	0.03	0	0	46	0.1	12	0.43	0.74	0.05	2.1	0	0.017
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	52	0.312	0.026	0.0208	0.364	0	0.104	395.2	2.08	145.6	14.56	13	1.404	4.732	0.052	18.72	0	0.0156
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	10	0.1	0.003	0.001	0.01	0	0.02	0	0.8	15	2.1	3.3	0.16	0.88	0.01	3.1	0	0.002
9020	刻み昆布	II	3	0.162	0.0045	0.0099	0.036	0	0.258	0.15	0	246	28.2	9	1.173	1.38	0.015	0.06	0.0003	0.0012
7049	柿・甘がき・生	II	30	0.12	0.009	0.006	0.09	0	0.06	10.5	21	51	2.7	4.2	0.48	4.77	0.06	82.8	0.006	0
7148	りんご・生	II	30	0.06	0.006	0.003	0.03	0	0	0.6	1.2	33	0.9	3	0.45	4.38	0.03	12.9	0	0.006
6136	切り干し大根　乾	II	3	0.291	0.0105	0.006	0.138	0	0.093	0.06	0.84	105	15	6.6	0.639	2.091	0.024	0.9	0	0
6263	ブロッコリー・花序、生	II	30	1.29	0.042	0.06	0.24	0	0.3	20.1	36	108	11.4	26.7	1.32	1.56	0.15	8.1	0	0
6036	かぶ・根、皮つき、生	II	30	0.21	0.009	0.009	0.18	0	0.09	0	5.7	84	7.2	8.4	0.45	1.38	0.03	6	0	0
6183	ミニトマト・果実・生	II	10	0.11	0.007	0.005	0.08	0	0.04	8	3.2	29	1.2	2.9	0.14	0.72	0.01	2	0	0.002
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
2017	じゃがいも・魂茎、生	III	40	0.64	0.036	0.012	0.52	0	0.16	0	14	164	1.2	16	0.52	7.04	0.04	30.4	0.004	0.004
14017	有塩バター	III	1	0.006	0.0001	0.0003	0	0.006	0.001	5.1	0	0.28	0.15	0.15	0	0.002	0.81	2.79	0.0028	0.0186

I　群　合　計	I	175	24	0.4	0.6	6	8	2.5	747	11	389	291	329	0.0	4	19	246	必須脂肪酸比率 M6/N3　　0.7	
II　群　合　計	II	265	3	0.2	0.2	2	0	1.3	484	77	1010	94	101	7.7	29	1	158		
III　群　合　計	III	141	3	0.1	0.0	1	0	0.3	5	14	193	4	50	0.8	44	1	201		
総　合　計		581	30.6	0.7	0.8	9	8	4.0	1236	102	1593	389	480	8.5	77	21	605	1.70	1.26