

栄養計算表 [30.3月料理教室 ふわふわ焼壳]

作成: 平成30年3月8日

食品番号 入力	成 分 →		分 類 (g)	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
	食 品 名 ↓	分		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)
11136	豚・もも・赤肉、生	I	30	6.63	0.288	0.069	1.98	0.03	0.27	0.9	0.3	111	1.2	66	0	0.06	1.08	38.4	0.006	0.105
4032	もめん豆腐	I	20	1.32	0.014	0.006	0.02	0	0.18	0	0	28	24	22	0.08	0.32	0.84	14.4	0.054	0.368
20001	穀付干しえ(サルエビ)一甘え	I	1.5	0.75	0.015	0	0	0	0.3	0	0	10.5	106.5	15	0	0	0	3	0	0
10329	ブラツクタイガー・養殖、生	I	7	1.288	0.0049	0.0021	0.182	0	0.014	0.07	0	16.1	4.69	14.7	0	0.021	0.021	5.74	0.0028	0.0014
10241	ぶり・成魚・生	I	35	7.49	0.0805	0.126	3.325	2.8	0.455	17.5	0.7	133	1.75	45.5	0	0.105	6.16	89.95	1.1725	0.1295
10385	はんぺん	I	10	0.99	0	0.001	0.07	0	0.05	0	0	16	1.5	11	0	1.14	0.1	9.4	0.008	0.036
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	30.2	0.034	0.298
4002	あづき・全粒、ゆで	I	20	1.78	0.03	0.012	0	0	0.34	0	0	92	6	20	2.36	4.84	0.2	28.6	0.016	0.034
13003	牛乳(普通牛乳)	I	30	0.99	0.012	0.045	0.03	0.09	0	11.4	0.3	45	33	27.9	0	1.44	1.14	20.1	0.006	0.03
10045	かたくちいわし煮干	I	3	1.935	0.003	0.003	0.495	0.54	0.54	0	0	36	66	45	0	0.009	0.186	9.96	0.0198	0.003
6233	はくさい・結球葉、生	II	20	0.16	0.006	0.006	0.12	0	0.06	1.6	3.8	44	8.6	6.6	0.26	0.64	0.02	2.8	0.004	0
6183	ミニトマト・果実・生	II	20	0.22	0.014	0.01	0.16	0	0.08	16	6.4	58	2.4	5.8	0.28	1.44	0.02	5.8	0	0.004
6087	小松菜・葉、ゆで	II	20	0.32	0.008	0.012	0.06	0	0.42	52	4.2	28	30	9.2	0.48	0.6	0.02	3	0.006	0
6317	れんこん・根茎、生	II	20	0.38	0.02	0.002	0.08	0	0.1	0	9.6	88	4	14.8	0.4	3.1	0.02	13.2	0	0.004
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	20	0.12	0.01	0.008	0.14	0	0.04	152	0.8	56	5.6	5	0.54	1.82	0.02	7.4	0	0.006
6084	ごぼう・根、生	II	20	0.36	0.01	0.008	0.08	0	0.14	0	0.6	64	9.2	12.4	1.14	3.08	0.02	13	0	0
6128	かいわれ大根	II	15	0.315	0.012	0.0195	0.195	0	0.075	24	7.05	14.85	8.1	9.15	0.285	0.495	0.075	3.15	0	0
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	25	0.25	0.0075	0.0025	0.025	0	0.05	0	2	37.5	5.25	8.25	0.4	2.2	0.025	9.25	0	0.005
9045	わかめ・湯通し塩蔵わかめ・塩	II	20	0.34	0.002	0.002	0	0	0.1	4.2	0	2.4	8.4	6.2	0.6	0.62	0.08	2.2	0.026	0.008
7012	いちご・生	II	20	0.18	0.006	0.004	0.08	0	0.06	0.2	12.4	34	3.4	6.2	0.28	1.7	0.02	6.8	0.004	0.006
7054	キュウフルーツ・生	II	10	0.1	0.001	0.002	0.03	0	0.03	0.6	6.9	29	3.3	3.2	0.25	1.35	0.01	5.3	0.004	0.001
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
8020	なめこ・生	II	10	0.17	0.007	0.012	0.51	0.04	0.07	0	0	23	0.4	6.6	0.33	0.52	0.02	1.5	0	0.007
6227	葉ねぎ・葉、生	II	3	0.045	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
1075	しゅうまいの皮	III	10	0.83	0.009	0.004	0.06	0	0.06	0	0	7.2	1.6	6	0.22	5.89	0.14	29.5	0.004	0.068
20009	しそ油	III	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	9.21	0.5994	0.1332
2010	さといも・球茎、生	III	20	0.3	0.014	0.004	0.2	0	0.1	0	1.2	128	2	11	0.46	2.62	0.02	11.6	0	0.006
3001	黒砂糖	III	5	0.085	0.0025	0.0035	0.04	0	0.235	0	0	55	12	1.55	0	4.485	0.085	17.7	0	0
2006	さつまいも・魂根・生	III	30	0.36	0.033	0.009	0.24	0	0.21	0.6	8.7	141	12	13.8	0.69	9.45	0.06	39.6	0.003	0.015
1088	水稻めし・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	177	25.6	0.5	0.4	6	4	2.5	60	1	514	255	303	2.4	8	12	250	必須脂肪酸比率	
II 群 合 計	II	233	3.2	0.1	0.1	2	0	1.4	255	55	519	90	105	5.7	19	0	77	M6/N3	0.7
III 群 合 計	III	166	4.1	0.1	0.0	1	0	0.7	1	10	360	31	66	1.7	60	2	276		
総 合 計		576	32.9	0.7	0.5	9	4	5	316	66	1393	376	475	9.8	86	14	602	1.97	1.37