

栄養計算表 [鰯の南蛮漬け&肉団子の甘酢]

作成：平成30年6月13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)
10003	まあい・生	I	50	10.35	0.05	0.1	2.7	1	0.35	5	0	185	13.5	115	0	0.05	1.75	60.5	0.405	0.05
20008	合挽き(牛・豚半々)	I	35	6.58	0.1225	0.0735	1.8025	0.105	0.595	2.8	0.7	108.5	1.75	59.5	0	0.0875	5.285	77.875	0.0315	0.371
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
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
10379	蒸しかまぼこ	I	15	1.8	0	0.0015	0.075	0.3	0.045	0	0	16.5	3.75	9	0	1.455	0.135	14.25	0.0315	0.0015
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
10282	あさり・つくだ煮	I	5	1.04	0.001	0.009	0.055	0	0.94	2.15	0	13.5	13	15	0	1.505	0.12	11.25	0.019	0.0035
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
6249	黄ピーマン・果実、生	II	5	0.04	0.002	0.0015	0.05	0	0.015	0.85	7.5	10	0.4	1.05	0.065	0.33	0.01	1.35	0	0
6226	ねぎ・根深ねぎ・葉、軟白、生	II	10	0.05	0.004	0.004	0.04	0	0.02	0.1	1.1	18	3.1	2.6	0.22	0.72	0.01	2.8	0	0
6215	にんじん・根、皮むき、ゆで	II	40	0.24	0.012	0.016	0.2	0	0.08	288	0.8	96	12	10	1.2	3.84	0.04	15.6	0	0
8013	乾しいたけ・乾	II	2	0.386	0.01	0.028	0.336	0.336	0.034	0	0	42	0.2	6.2	0.82	1.268	0.074	3.64	0	0.0266
6264	ブロッコリー・花序、ゆで	II	30	1.05	0.018	0.027	0.12	0	0.21	19.2	16.2	54	9.9	19.8	1.11	1.29	0.12	8.1	0	0
6065	きゅうり・果実、生	II	10	0.1	0.003	0.003	0.02	0	0.03	2.8	1.4	20	2.6	3.6	0.11	0.3	0.01	1.4	0.001	0
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	30	0.3	0.009	0.003	0.03	0	0.06	0	2.4	45	6.3	9.9	0.48	2.64	0.03	11.1	0	0.006
6033	オクラ・果実、ゆで	II	10	0.21	0.009	0.009	0.08	0	0.05	6	0.7	28	9	5.6	0.52	0.76	0.01	3.3	0	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
6161	チンゲンサイ・葉、ゆで	II	30	0.27	0.009	0.015	0.09	0	0.21	66	4.5	75	36	8.1	0.45	0.72	0.03	3.6	0	0
6099	春菊・葉、生	II	5	0.115	0.005	0.008	0.04	0	0.085	19	0.95	23	6	2.2	0.16	0.195	0.015	1.1	0.0035	0.0015
9006	あらめ、蒸し干し	II	2	0.248	0.002	0.0052	0.046	0	0.07	4.4	0	64	15.8	5	0.96	1.124	0.014	2.8	0	0
1120	もち米・白玉粉	III	10	0.63	0.003	0.001	0.04	0	0.11	0	0	0.3	0.5	4.5	0.05	8	0.1	36.9	0.001	0.033
5014	くるみ・いり	I	5	0.73	0.013	0.0075	0.05	0	0.13	0.1	0	27	4.25	14	0.375	0.585	3.44	33.7	0.448	2.066
7097	パインアツプル・生	II	30	0.18	0.024	0.006	0.06	0	0.06	0.9	8.1	45	3	2.7	0.45	4.02	0.03	15.3	0	0
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
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
6043	かぶ・ぬかみそ漬・葉	II	25	0.825	0.0775	0.06	1.2	0	0.55	35	12.25	135	70	20.25	1	1.775	0.025	8.5	0	0
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
20009	しそ油	III	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18.42	1.1988	0.2664
6040	かぶ・漬物・塩漬・葉	II	10	0.23	0.007	0.019	0.1	0	0.26	10	4.4	29	24	4.6	0.36	0.6	0.02	2.9	0	0

I 群 合 計	I	152	25.3	0.2	0.3	5	2	2.9	40	1	406	212	291	0.5	4	14	247	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	284	4.9	0.2	0.2	3	0	1.9	457	91	817	206	124	8.7	25	0	103	M6/N3 1.6		
III 群 合 計	III	117	3.2	0.0	0.0	0	0	0.4	0	0	84	16	40	0.4	50	2	241			
総 合 計		553	33.3	0.5	0.5	8	2	5	497	92	1307	434	454	9.5	78	17	591	2.24	3.60	