

栄養計算表　【鶏肉のチリソース＆鰯紫蘇焼き】

作成：平成30年7月22日

食品番号	成　　　分　→	分	使用量	蛋白質	ビタミンB1	つき	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	40	7.92	0.012	0.144	3.28	4	0.72	16	0	124	28	92	0	0.28	5.56	86.8	1.264	0.168
11224	若鶏肉・もも・皮なし、生	I	40	7.52	0.032	0.088	2.24	0	0.28	7.2	1.6	136	2	76	0	0	1.56	46.4	0.012	0.208
20001	殻付干しえ(サルエビ)ー甘え	I	1	0.5	0.01	0	0	0	0.2	0	0	7	71	10	0	0	0	2	0	0
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
11131	豚・もも・皮下脂肪なし	I	15	3.225	0.141	0.033	0.975	0.015	0.105	0.45	0.15	54	0.6	31.5	0	0.03	0.9	22.2	0.0045	0.0975
4039	生揚げ	I	20	2.14	0.014	0.006	0.02	0	0.52	0	0	24	48	30	0.14	0.18	2.26	30	0.15	1.04
13003	牛乳(普通牛乳)	I	50	1.65	0.02	0.075	0.05	0.15	0	19	0.5	75	55	46.5	0	2.4	1.9	33.5	0.01	0.05
10045	かたくちいわし煮干	I	2	1.29	0.002	0.002	0.33	0.36	0.36	0	0	24	44	30	0	0.006	0.124	6.64	0.0132	0.002
6226	ねぎ・根深ねぎ・葉、軟白、生	II	7	0.035	0.0028	0.0028	0.028	0	0.014	0.07	0.77	12.6	2.17	1.82	0.154	0.504	0.007	1.96	0	0
6095	しそ・葉、生	II	3	0.117	0.0039	0.0102	0.03	0	0.051	26.4	0.78	15	6.9	2.1	0.219	0.225	0.003	1.11	0	0
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
9027	てんぐさ・角寒天	II	1	0.024	0.0001	0	0.001	0	0.045	0	0	0.52	6.6	0.34	0.741	0.741	0.002	1.54	0	0
6032	オクラ・果実、生	II	10	0.21	0.009	0.009	0.08	0	0.05	5.6	1.1	26	9.2	5.8	0.5	0.66	0.02	3	0	0
6048	西洋かぼちゃ・果実、生	II	30	0.57	0.021	0.027	0.45	0	0.15	99	12.9	135	4.5	12.9	1.05	6.18	0.09	27.3	0.006	0.012
6010	さやいんげん生	II	30	0.54	0.018	0.033	0.18	0	0.21	14.7	2.4	78	14.4	12.3	0.72	1.53	0.03	6.9	0	0
6176	とうもろこし、ゆで	II	20	0.7	0.024	0.02	0.44	0	0.16	0.8	1.2	58	1	20	0.62	3.72	0.34	19.8	0.004	0.106
6264	ブロッコリー・花序、ゆで	II	20	0.7	0.012	0.018	0.08	0	0.14	12.8	10.8	36	6.6	13.2	0.74	0.86	0.08	5.4	0	0
9040	わかめ・乾燥わかめ・素干し	II	1	0.136	0.0039	0.0083	0.105	0	0.026	6.5	0.27	52	7.8	3.5	0.327	0.413	0.016	1.17	0	0
6182	トマト・果実・生	II	30	0.21	0.015	0.006	0.21	0	0.06	13.5	4.5	63	2.1	7.8	0.3	1.41	0.03	5.7	0	0.006
9027	てんぐさ・角寒天	II	1	0.024	0.0001	0	0.001	0	0.045	0	0	0.52	6.6	0.34	0.741	0.741	0.002	1.54	0	0
20004	昆布戻し	II	20	0.34	0.002	0.012	0.06	0	0.12	3.2	0	160	21.4	7	1.24	2.6	0.1	6.8	0	0
6136	切干だいこん	II	5	0.285	0.0165	0.01	0.23	0	0.485	0	0.15	160	27	10.5	1.035	3.375	0.025	13.95	0	0
9021	とろろ昆布(削り昆布)	II	2	0.13	0.0066	0.0056	0.02	0	0.072	1.28	0.38	96	13	3.8	0.564	1.004	0.018	2.34	0.0002	0.0012
7134	メロン・温室メロン、生	II	40	0.44	0.024	0.008	0.2	0	0.12	1.2	7.2	136	3.2	8.4	0.2	4.12	0.04	16.8	0	0
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
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
2023	やまのいも・ながいも・生	III	30	0.66	0.03	0.006	0.12	0	0.12	0	1.8	129	5.1	8.1	0.3	4.17	0.09	19.5	0.003	0.021

I	群　合　計	I	188	27	0.2	0.4	7	5	2.5	73	2	470	259	352	0.1	3	14	258	必須脂肪酸比率 M6/N3 1.4	
II	郡　合　計	II	227	5	0.2	0.2	2	0	1.8	199	44	1063	137	113	9.3	28	1	116		
III	郡　合　計	III	170	4	0.1	0.0	1	0	0.4	0	16	322	9	58	1.1	48	0	218		
	総　合　計		585	35.1	0.5	0.6	10	5	4.7	272	62	1855	405	523	10.5	80	16	592	1.50	2.11