

栄養計算表 [わかさぎの天ぷら&レモンチキン]

作成: 平成30年10月4日

食品番号 入力	成 分 →		分 類	使用量 (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 (Kcal)	脂肪酸n-3 (g)	脂肪酸n-6 (g)
	食 品 名 ↓	↓			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)		
10276	わかさぎ・生	I		30	4.32	0.003	0.042	0.48	0.6	0.24	29.7	0.3	36	135	105	0	0.03	0.51	23.1	0.135	0.027
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
11221	若鶏肉・もも・皮付き・生	I		50	8.1	0.035	0.09	2.5	0.05	0.2	19.5	1.5	135	2.5	80	0	0	7	100	0.045	0.865
10376	かに風味かまぼこ(カニかま)	I		10	1.21	0.001	0.004	0.02	0.1	0.02	2.1	0.1	7.6	12	7.7	0	0.92	0.05	9	0.011	0.005
12004	鶏卵・全卵・生	I		30	3.69	0.018	0.129	0.03	0.54	0.54	45	0	39	15.3	54	0	0.09	3.09	45.3	0.051	0.447
20010	さるえび	I		1	0.5	0	0	0.1	0	0.15	0	0	0.75	71	10	0	0	0.05	2.5	0.005	0
10282	あさり・つぐだ煮	I		7	1.456	0.0014	0.0126	0.077	0	1.316	3.01	0	18.9	18.2	21	0	2.107	0.168	15.75	0.0266	0.0049
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
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
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
6291	りょくとうもやし・生	II		40	0.68	0.016	0.02	0.12	0	0.12	0	0.8	27.6	3.6	10	0.52	1.04	0.04	5.6	0	0
6087	小松菜・葉、ゆで	II		30	0.48	0.012	0.018	0.09	0	0.63	78	6.3	42	45	13.8	0.72	0.9	0.03	4.5	0.009	0
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
2023	やまのいも・ながいも・生	III		40	0.88	0.04	0.008	0.16	0	0.16	0	2.4	172	6.8	10.8	0.4	5.56	0.12	26	0.004	0.028
6084	ごぼう・根、生	II		10	0.18	0.005	0.004	0.04	0	0.07	0	0.3	32	4.6	6.2	0.57	1.54	0.01	6.5	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	2.9	0	0.002
6134	だいこん・根皮むき、生	II		40	0.16	0.008	0.004	0.08	0	0.08	0	4.4	92	9.2	6.8	0.52	1.64	0.04	7.2	0	0
6061	キャベツ・結球葉、生	II		40	0.52	0.016	0.012	0.08	0	0.12	1.6	16.4	80	17.2	10.8	0.72	2.08	0.08	9.2	0.004	0.004
6212	にんじん・根、皮付き、生	II		10	0.06	0.005	0.004	0.07	0	0.02	76	0.4	28	2.8	2.5	0.27	0.91	0.01	3.7	0	0.003
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
7045	ネーブル、(30%果汁入り飲料	II		50	0.1	0.01	0.005	0.05	0	0	0	5	28.5	1.5	3	0	5	0	20.5	0	0
7054	キュウフルーツ・生	II		30	0.3	0.003	0.006	0.09	0	0.09	1.8	20.7	87	9.9	9.6	0.75	4.05	0.03	15.9	0.012	0.003
7155	レモン・全果、生	II		5	0.045	0.0035	0.0035	0.01	0	0.01	0.1	5	6.5	3.35	0.75	0.245	0.625	0.035	2.7	0.002	0.0035
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
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
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
14005	大豆油	III		2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18.42	0.122	0.9934	
20009	しそ油	III		1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	9.21	0.5994	0.1332	
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
7022	うめ・梅干・塩漬	II		5	0.045	0.001	0.0005	0.02	0	0.05	0.35	0	22	3.25	1.05	0.18	0.525	0.01	1.65	0	0

I 群 合 計	I	143	23	0.2	0.3	4	1	2.6	100	2	291	255	309	0.0	3	12	218	必須脂肪酸比率	
II 群 合 計	II	359	4	0.2	0.2	2	0	1.7	295	81	824	140	112	8.3	29	1	122	M6/N3 2.6	
III 群 合 計	III	143	3	0.1	0.0	0	0	0.3	0	2	201	10	45	0.7	43	3	222		
総 合 計		645	30	0.4	0.5	7	2	4.5	395	86	1317	404	466	9.0	75	16	562	1.04	2.75