栄養計算表 ［ キャベツメンチ＆塩鯖えこま漬け］

作成：平成34年11月11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		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)
20008	合挽き(牛・豚半々)	Ⅰ	40	7.52	0.14	0.084	2.06	0.12	0.68	3.2	0.8	124	2	68	0	0.1	6.04	89	0.036	0.424
12004	鶏卵・全卵、生	Ⅰ	5	0.615	0.003	0.0215	0.005	0.09	0.09	7.5	0	6.5	2.55	9	0	0.015	0.515	7.55	0.0085	0.0745
11224	若鶏肉・もも・皮なし、生	Ⅰ	7	1.316	0.0056	0.0154	0.392	0	0.049	1.26	0.28	23.8	0.35	13.3	0	0	0.273	8.12	0.0021	0.0364
10161	さば・加工品・塩さば	Ⅰ	40	10.48	0.064	0.236	4.8	4.4	0.8	3.6	0	120	10.8	80	0	0.04	7.64	116.4	1.508	0.196
5004	えごま・乾	Ⅰ	1.5	0.2655	0.0081	0.00435	0.114	0	0.246	0.015	0	8.85	5.85	8.25	0.312	0.441	0.651	8.16	0.3555	0.0768
4024	だいず・国産、ゆで	Ⅰ	10	1.6	0.022	0.009	0.05	0	0.2	0	0	57	7	19	0.7	0.97	0.9	18	0.085	0.409
4040	油揚げ	Ⅰ	5	0.93	0.003	0.0015	0.005	0	0.21	0	0	2.75	15	11.5	0.055	0.125	1.655	19.3	0.11	0.7615
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
6061	キャベツ・結球葉、生	Ⅱ	90	1.17	0.036	0.027	0.18	0	0.27	3.6	36.9	180	38.7	24.3	1.62	4.68	0.18	20.7	0.009	0.009
6153	たまねぎ・りん茎、生	Ⅱ	40	0.4	0.012	0.004	0.04	0	0.08	0	3.2	60	8.4	13.2	0.64	3.52	0.04	14.8	0	0.008
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
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
8011	椎茸・生	Ⅱ	15	0.45	0.015	0.0285	0.57	0.315	0.045	0	1.5	42	0.45	10.95	0.525	0.735	0.06	2.7	0	0.021
6212	にんじん・根、皮付き、生	Ⅱ	25	0.15	0.0125	0.01	0.175	0	0.05	190	1	70	7	6.25	0.675	2.275	0.025	9.25	0	0.0075
7049	柿・甘がき・生	Ⅱ	50	0.2	0.015	0.01	0.15	0	0.1	17.5	35	85	4.5	7	0.8	7.95	0.1	30	0.01	0
6103	しょうが・根茎、生	Ⅱ	5	0.045	0.0015	0.001	0.03	0	0.025	0	0.1	13.5	0.6	1.25	0.105	0.33	0.015	1.5	0	0
6044	かぶ・ぬかみそ漬・根、皮付き	Ⅱ	30	0.45	0.075	0.012	0.84	0	0.09	0	8.4	150	17.1	13.2	0.6	1.77	0.03	8.4	0	0
6043	かぶ・ぬかみそ漬・葉	Ⅱ	10	0.33	0.031	0.024	0.48	0	0.22	14	4.9	54	28	8.1	0.4	0.71	0.01	3.4	0	0
6173	とうがん・果実、生	Ⅱ	30	0.15	0.003	0.003	0.12	0	0.06	0	11.7	60	5.7	5.4	0.39	1.14	0.03	4.8	0	0
7054	キュイフルーツ・生	Ⅱ	20	0.2	0.002	0.004	0.06	0	0.06	1.2	13.8	58	6.6	6.4	0.5	2.7	0.02	10.6	0.008	0.002
20006	ひじき戻し	Ⅱ	20	2.12	0.01	0.03	0.08	0	1.56	7.8	0	125.6	40	2.8	1.22	1.6	0	3.8	0	0
6223	にんにく・りん茎、生	Ⅱ	1	0.06	0.0019	0.0007	0.007	0	0.008	0	0.1	5.3	0.14	1.5	0.057	0.263	0.013	1.34	0.0004	0.0037
1077	パン粉・生	Ⅲ	3	0.33	0.0033	0.0006	0.036	0	0.033	0	0	3.3	0.75	2.91	0.09	1.428	0.153	8.4	0.0024	0.0336
6010	さやいんげん生	Ⅱ	5	0.09	0.003	0.0055	0.03	0	0.035	2.45	0.4	13	2.4	2.05	0.12	0.255	0.005	1.15	0	0
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

i　群　合　計	Ⅰ	111	24	0.2	0.4	8	5	3	16	1	344	186	229	1	2	18	272	必須脂肪酸比率	
Ⅱ　群　合　計	Ⅱ	378	6	0.2	0.2	3	0	3	264	123	1014	166	113	8	30	1	119	M6/N3	1.0
Ⅲ　群　合　計	Ⅲ	103	3	0	0	0	0	0	0	0	32	4	37	0	39	0	176		
総　合　計		592	33	0.5	0.6	11	5	5.4	280	124	1390	355	379	10	70	19	567	2.14	2.17