

栄養計算表 [ボンゴレビアンコ(supagetty)で巻]

作成: 平成34年8月26日

分類	使用量 (g)	蛋白質 (g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ナイアシン (mg)	ビタミンD (μg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンC (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	食物繊維 (g)	炭水化物 (g)	脂質 (g)	エネルギー (Kcal)	脂肪酸n-3 (g)	脂肪酸n-6 (g)
		30.0	0.40	0.50	6.0	2	4.0	210	40	1300	300	400	10.0	84.0	16.0	600		
赤	30	1.8	0.006	0.048	0.42	0	1.14	1.2	0.3	42	19.8	25.5	0	0.12	0.09	9	0.009	0.003
赤	2	0.88	0.001	0.0136	0.002	0.004	0.008	4.8	0	2.4	26	17	0	0.038	0.616	9.5	0.0056	0.0134
赤	25	5.125	0.225	0.0525	1.55	0.025	0.175	1	0.25	87.5	1	50	0	0.05	2.55	45.75	0.015	0.295
赤	25	3.075	0.015	0.1075	0.025	0.45	0.45	37.5	0	32.5	12.75	45	0	0.075	2.575	37.75	0.0425	0.3725
赤	30	7.56	0.039	0.057	2.22	6.3	0.12	11.1	0.3	138	4.8	96	0	0.12	4.74	77.1	0.981	0.138
赤	10	1.29	0.047	0.014	0.3	0.05	0.06	0.6	3.5	21	0.6	23	0	0.03	3.91	40.5	0.029	0.329
赤	3	1.5	0.03	0	0	0	0.6	0	0	21	213	30	0	0	0	6	0	0
青	3	0.18	0.0057	0.0021	0.021	0	0.024	0	0.3	15.9	0.42	4.5	0.171	0.789	0.039	4.02	0.0012	0.0111
青	25	0.675	0.04	0.04	1.65	0.55	0.1	0	1.75	95	0.25	25	0.925	1.25	0.15	4.5	0	0.0425
青	15	0.15	0.0045	0.0015	0.015	0	0.03	0	1.2	22.5	3.15	4.95	0.24	1.32	0.015	5.55	0	0.003
青	15	0.15	0.0045	0.0045	0	0	0.03	0.6	1.05	61.5	5.85	5.85	0.225	0.48	0.015	2.25	0	0.0045
青	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
青	30	0.39	0.012	0.009	0.06	0	0.09	1.2	12.3	60	12.9	8.1	0.54	1.56	0.06	6.9	0.003	0.003
青	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
青	30	0.33	0.015	0.015	0.15	0	0.09	2.4	1.2	66	5.4	9	0.66	1.53	0.03	6.6	0	0
青	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
青	20	0.08	0.004	0.002	0.04	0	0.04	0	2.2	46	4.6	3.4	0.26	0.82	0.02	3.6	0	0
青	15	0.15	0.0045	0.0045	0.03	0	0.045	4.2	2.1	30	3.9	5.4	0.165	0.45	0.015	2.1	0.0015	0
青	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
青	100	0.1	0	0	0	0	0.1	3	120	13	1	2	0.2	10.5	0	42	0	0
青	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
青	20	0.2	0.02	0.006	0.08	0	0.06	2	8	28	4.2	4.8	0.16	1.96	0.02	7.8	0	0
黄	50	6.5	0.095	0.03	1.15	0	0.7	0.5	0	100	9	65	1.35	36.1	1.1	189	0.03	0.53
黄	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18.42	1.1988	0.2664
赤	15	1.275	0.027	0.012	0.09	0	0.3	0	0	70.5	9	22.5	1.995	3.72	0.15	21.45	0.0345	0.0195
黄	30	0.48	0.027	0.009	0.39	0	0.12	0	10.5	123	0.9	12	0.39	5.28	0.03	22.8	0.003	0.003
赤		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		109%	167%	92%	146%	369%	114%	87%	477%	101%	120%	122%	92%	87%	114%	99%		

赤	140	23	0.39	0.30	5	7	3	56	4	415	287	309	2	4	15	247	必須脂肪酸比率	
青	363	3	0.16	0.12	3	1	1	126	176	673	65	101	5	28	0	114	M6/N3	0.9
黄	82	7	0.1	0.04	2	0	1	1	11	223	10	77	2	41	3	230		
	585	32.8	0.67	0.46	8.8	7.4	4.6	183	191	1311	361	487	9.2	73.4	18.2	592	2.36	2.05