栄養計算表 [カレーで栄養素を整える]

作成: 平成34年5月16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)
11130	豚・もも・脂身つき・生	Ⅰ	30	6.15	0.27	0.063	1.86	0.03	0.21	1.2	0.3	105	1.2	60	0	0.06	3.06	54.9	0.018	0.354
12004	鶏卵・全卵、生	Ⅰ	50	6.15	0.03	0.215	0.05	0.9	0.9	75	0	65	25.5	90	0	0.15	5.15	75.5	0.085	0.745
10003	まあじ・生	Ⅰ	30	6.21	0.03	0.06	1.62	0.6	0.21	3	0	111	8.1	69	0	0.03	1.05	36.3	0.243	0.03
13003	牛乳(普通牛乳)	Ⅰ	80	2.64	0.032	0.12	0.08	0.24	0	30.4	0.8	120	88	74.4	0	3.84	3.04	53.6	0.016	0.08
10045	かたくちいわし煮干	Ⅰ	5	3.225	0.005	0.005	0.825	0.9	0.9	0	0	60	110	75	0	0.015	0.31	16.6	0.033	0.005
5004	えごま・乾	Ⅰ	2	0.354	0.0108	0.0058	0.152	0	0.328	0.02	0	11.8	7.8	11	0.416	0.588	0.868	10.88	0.474	0.1024
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
6153	たまねぎ・りん茎、生	Ⅱ	70	0.7	0.021	0.007	0.07	0	0.14	0	5.6	105	14.7	23.1	1.12	6.16	0.07	25.9	0	0.014
6312	レタス・結球葉、生	Ⅱ	10	0.06	0.005	0.003	0.02	0	0.03	2	0.5	20	1.9	2.2	0.11	0.28	0.01	1.2	0.001	0.001
6263	ブロツコリー・花序、生	Ⅱ	30	1.29	0.042	0.06	0.24	0	0.3	20.1	36	108	11.4	26.7	1.32	1.56	0.15	9.9	0	0
6183	ミニトマト・果実・生	Ⅱ	25	0.275	0.0175	0.0125	0.2	0	0.1	20	8	72.5	3	7.25	0.35	1.8	0.025	7.25	0	0.005
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
6084	ごぼう・根、生	Ⅱ	25	0.45	0.0125	0.01	0.1	0	0.175	0	0.75	80	11.5	15.5	1.425	3.85	0.025	16.25	0	0
7113	ひゅうがなつ・生	Ⅱ	60	0.36	0.03	0.018	0.18	0	0.12	0.6	15.6	78	13.8	6.6	1.26	7.02	0.06	27	0	0
6306	らつきょう・甘酢漬	Ⅱ	20	0.14	0.002	0.002	0.04	0	0.22	0	0	7.6	3	4.2	0.62	5.8	0.04	23	0	0
6223	にんにく・りん茎、生	Ⅱ	2	0.12	0.0038	0.0014	0.014	0	0.016	0	0.2	10.6	0.28	3	0.114	0.526	0.026	2.68	0.0008	0.0074
6143	だいこん・福神漬	Ⅱ	20	0.54	0.004	0.02	0	0	0.26	1.6	0	20	7.2	5.8	0.78	6.66	0.02	27.2	0	0
8016	ぶなしめじ・生	Ⅱ	15	0.405	0.024	0.024	0.99	0.33	0.06	0	1.05	57	0.15	15	0.555	0.75	0.09	2.7	0	0.0255
6103	しょうが・根茎、生	Ⅱ	10	0.09	0.003	0.002	0.06	0	0.05	0	0.2	27	1.2	2.5	0.21	0.66	0.03	3	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
17051	カレールウ	Ⅲ	15	0.975	0.0135	0.009	0.015	0	0.525	0.9	0	48	13.5	16.5	0	6.705	5.115	76.8	0.015	0.2325
2017	じゃがいも・塊茎、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
20009	しそ油	Ⅲ	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	9.21	0.5994	0.1332
14017	有塩バター	Ⅲ	2	0.012	0.0002	0.0006	0	0.012	0.002	10.2	0	0.56	0.3	0.3	0	0.004	1.62	14.9	0.0056	0.0372

Ⅰ 群 合 計	Ⅰ	199	25.7	0.4	0.5	4.8	2.7	2.8	110	1	474	383	399	0.4	5	14	253	必須脂肪酸比率	
Ⅱ 群 合 計	Ⅱ	297	4.5	0.2	0.2	1.9	0.3	1.5	47	69	606	71	115	8.0	35	1	147	M6/N3	1.2
Ⅲ 群 合 計	Ⅲ	158	4.1	0.1	0.0	0.7	0.0	0.8	11	14	242	18	67	0.8	51	8	299		
総 合 計		654	34.4	0.6	0.7	7.5	3.0	5.1	168	84	1322	471	582	9.2	91	22	700	1.51	1.88