栄養計算表 ［ 麹で元気～蒸し野菜甘酒ソース ］

作成：平成35年2月8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)
10154	まさば・生	Ⅰ	40	8.28	0.06	0.112	0	4.4	0.44	9.6	0	128	3.6	92	0	0.12	4.84	80.8	0.612	0.124
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	3	1.935	0.003	0.003	0.495	0.54	0.54	0	0	36	66	45	0	0.009	0.186	9.96	0.0198	0.003
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
4040	油揚げ	Ⅰ	10	1.86	0.006	0.003	0.01	0	0.42	0	0	5.5	30	23	0.11	0.25	3.31	38.6	0.22	1.523
5014	くるみ・いり	Ⅰ	10	1.46	0.026	0.015	0.1	0	0.26	0.2	0	54	8.5	28	0.75	1.17	6.88	67.4	0.896	4.132
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
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
6212	にんじん・根、皮付き、生	Ⅱ	20	0.12	0.01	0.008	0.14	0	0.04	152	0.8	56	5.6	5	0.54	1.82	0.02	7.4	0	0.006
6061	キャベツ・結球葉、生	Ⅱ	20	0.26	0.008	0.006	0.04	0	0.06	0.8	8.2	40	8.6	5.4	0.36	1.04	0.04	4.6	0.002	0.002
6036	かぶ・根、皮つき、生	Ⅱ	30	0.21	0.009	0.009	0.18	0	0.09	0	5.7	84	7.2	8.4	0.45	1.38	0.03	6	0	0
9020	刻み昆布	Ⅱ	2	0.108	0.003	0.0066	0.024	0	0.172	0.1	0	164	18.8	6	0.782	0.92	0.01	2.1	0.0002	0.0008
7012	いちご・生	Ⅱ	50	0.45	0.015	0.01	0.2	0	0.15	0.5	31	85	8.5	15.5	0.7	4.25	0.05	17	0.01	0.015
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
8001	えのきたけ・生	Ⅱ	10	0.27	0.024	0.017	0.68	0.09	0.11	0	0.1	34	0	11	0.39	0.76	0.02	2.2	0.002	0.005
6086	小松菜・葉、生	Ⅱ	20	0.3	0.018	0.026	0.2	0	0.56	52	7.8	100	34	9	0.38	0.48	0.04	2.8	0.012	0.002
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
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
8011	椎茸・生	Ⅱ	13	0.39	0.013	0.0247	0.494	0.273	0.039	0	1.3	36.4	0.39	9.49	0.455	0.637	0.052	2.34	0	0.0182
16050	甘酒	Ⅲ	20	0.34	0.002	0.006	0.04	0	0.02	0	0	2.8	0.6	4.2	0.08	3.66	0.02	16.2	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
2007	さつまいも・魂根・蒸し	Ⅲ	30	0.36	0.03	0.009	0.21	0	0.18	0.6	6	147	14.1	12.6	1.14	9.36	0.06	39.3	0.003	0.015
20009	しそ油	Ⅲ	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18.42	1.1988	0.2664

i　群　合　計	Ⅰ	164	24	0.4	0.3	3	5	3	30	1	428	283	335	1	4	22	318	必須脂肪酸比率	
Ⅱ　群　合　計	Ⅱ	226	4	0.2	0.2	3	0	2	325	104	843	106	110	7	20	1	83	M6/N3	2.4
Ⅲ　群　合　計	Ⅲ	152	3	0	0	0	0	0	1	6	179	18	51	2	50	2	242		
総　合　計		542	31	0.6	0.5	6	5	4.6	355	111	1450	407	495	10	74	25	643	3.16	7.67