

栄養計算表 【カレー和風】

作成: 令和5年7月10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)
12004	鶏卵・全卵、生	I	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
4032	もめん豆腐	I	40	2.64	0.028	0.012	0.04	0	0.36	0	0	56	48	44	0.16	0.64	1.68	28.8	0.108	0.736
11131	豚・もも・皮下脂肪なし	I	30	6.45	0.282	0.066	1.95	0.03	0.21	0.9	0.3	108	1.2	63	0	0.06	1.8	44.4	0.009	0.195
6176	とうもろこし、ゆで	II	10	0.35	0.012	0.01	0.22	0	0.08	0.4	0.6	29	0.5	10	0.31	1.86	0.17	9.9	0.002	0.053
4008	いんげんまめ・ゆで	I	10	0.85	0.018	0.008	0.06	0	0.2	0	0	47	6	15	1.33	2.48	0.1	14.3	0.023	0.013
6016	えだまめ・ゆで	II	10	1.15	0.024	0.013	0.1	0	0.25	2.4	1.5	49	7.6	17	0.46	0.89	0.61	13.4	0.054	0.228
13003	牛乳(普通牛乳)	I	60	1.98	0.024	0.09	0.06	0.18	0	22.8	0.6	90	66	55.8	0	2.88	2.28	40.2	0.012	0.06
10003	まあい・生	I	40	8.28	0.04	0.08	2.16	0.8	0.28	4	0	148	10.8	92	0	0.04	1.4	48.4	0.324	0.04
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
20010	さるえび	I	1.5	0.75	0	0	0.15	0	0.225	0	0	1.125	106.5	15	0	0	0.075	3.75	0.0075	0
6182	トマト・果実・生	II	70	0.49	0.035	0.014	0.49	0	0.14	31.5	10.5	147	4.9	18.2	0.7	3.29	0.07	13.3	0	0.014
9041	わかめ・乾燥わかめ・素干し・カ	II	10	0.2	0.005	0.008	0.03	0	0.05	10	0.3	26	13	4.7	0.58	0.59	0.03	1.7	0	0
6249	黄ピーマン・果実、生	II	12	0.096	0.0048	0.0036	0.12	0	0.036	2.04	18	24	0.96	2.52	0.156	0.792	0.024	3.24	0	0
6247	赤ピーマン・果実、生	II	12	0.12	0.0072	0.0168	0.144	0	0.048	10.56	20.4	25.2	0.84	2.64	0.192	0.864	0.024	3.6	0	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
6191	なす・果実・生	II	50	0.55	0.025	0.025	0.25	0	0.15	4	2	110	9	15	1.1	2.55	0.05	11	0	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
6314	レタス・リーフレタス・葉、生	II	15	0.21	0.015	0.015	0.06	0	0.15	30	3.15	73.5	8.7	6.15	0.285	0.495	0.015	2.4	0	0
6183	ミニトマト・果実・生	II	30	0.33	0.021	0.015	0.24	0	0.12	24	9.6	87	3.6	8.7	0.42	2.16	0.03	8.7	0	0.006
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	20	0.2	0.006	0.002	0.02	0	0.04	0	1.6	30	4.2	6.6	0.32	1.76	0.02	7.4	0	0.004
7077	すいか・生	II	60	0.36	0.018	0.012	0.12	0	0.12	41.4	6	72	2.4	4.8	0.18	5.7	0.06	22.2	0	0
6306	らっきょう・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
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
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
17051	カレールウ	III	7	0.455	0.0063	0.0042	0.007	0	0.245	0.42	0	22.4	6.3	7.7	0	3.129	2.387	35.84	0.007	0.1085
2017	じゃがいも・塊茎、生	III	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
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
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	210	26	0.4	0.4	5	2	2.3	65	1	519	317	375	1	6	10	228	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	355	4	0.2	0.1	2	0	1.5	311	76	770	74	111	7	30	1	132	M6/N3 1.2		
III 群 合 計	III	139	3	0	0	1	0	0.5	0	11	174	10	54	1	46	5	245			
総 合 計		704	34	0.7	0.5	8	2	4.3	377	87	1463	402	539	9	82	16	604	1.81	2.21	