

栄養計算表 【 鰹のあられ焼き 】

作成：平成35年11月20日

食品番号	成 分 →	分	10	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)
10086	かつお・春獲り、生	I	35	9.03	0.0455	0.0595	6.65	1.4	0.665	1.75	0	150.5	3.85	98	0	0.035	0.175	39.9	0.042	0.007
13040	プロセスチーズ	I	2	0.454	0.0006	0.0076	0.002	0	0.006	5.2	0	1.2	12.6	14.6	0	0.026	0.52	6.78	0.0034	0.0078
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	
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
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
12004	鶏卵・全卵、生	I	30	3.69	0.018	0.129	0.03	0.54	0.54	45	0	39	15.3	54	0	0.09	3.09	45.3	0.051	0.447
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
6315	サニーレタス・葉、生	II	7	0.084	0.007	0.007	0.021	0	0.126	11.9	1.19	28.7	4.62	2.17	0.14	0.224	0.014	1.12	0	0
9040	わかめ・乾燥わかめ・素干し	II	2	0.272	0.0078	0.0166	0.21	0	0.052	13	0.54	104	15.6	7	0.654	0.826	0.032	2.34	0	0
6095	しそ・葉、生	II	2	0.078	0.0026	0.0068	0.02	0	0.034	17.6	0.52	10	4.6	1.4	0.146	0.15	0.002	0.74	0	0
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	30	0.3	0.009	0.003	0.03	0	0.06	0	2.4	45	6.3	9.9	0.48	2.64	0.03	11.1	0	0.006
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
6183	ミニトマト・果実・生	II	10	0.11	0.007	0.005	0.08	0	0.04	8	3.2	29	1.2	2.9	0.14	0.72	0.01	2.9	0	0.002
8031	マツシユールーム・生	II	5	0.145	0.003	0.0145	0.15	0.03	0.015	0	0.05	17.5	0.15	5	0.1	0.105	0.015	0.55	0	0.005
6048	西洋かぼちゃ・果実、生	II	40	0.76	0.028	0.036	0.6	0	0.2	132	17.2	180	6	17.2	1.4	8.24	0.12	36.4	0.008	0.016
6010	さやいんげん生	II	10	0.18	0.006	0.011	0.06	0	0.07	4.9	0.8	26	4.8	4.1	0.24	0.51	0.01	2.3	0	0
6182	トマト・果実・生	II	20	0.14	0.01	0.004	0.14	0	0.04	9	3	42	1.4	5.2	0.2	0.94	0.02	3.8	0	0.004
6184	トマト・缶詰・ホール	II	20	0.18	0.012	0.006	0.12	0	0.08	9.4	2	48	1.8	5.2	0.26	0.88	0.04	4	0	0.01
8011	椎茸・生	II	10	0.3	0.01	0.019	0.38	0.21	0.03	0	1	28	0.3	7.3	0.35	0.49	0.04	1.8	0	0.014
6085	ごぼう・根、ゆで	II	15	0.225	0.0045	0.003	0.03	0	0.105	0	0.15	31.5	7.2	6.9	0.915	2.055	0.03	8.7	0	
6062	キャベツ・結球葉、ゆで	II	40	0.36	0.008	0.004	0.04	0	0.08	2	6.8	36.8	16	8	0.8	1.84	0.08	8	0.004	0.004
7097	パインアツプル・生	II	30	0.18	0.024	0.006	0.06	0	0.06	0.9	8.1	45	3	2.7	0.45	4.02	0.03	15.3	0	0
7119	ぶどう・果実飲料濃縮還元ジュ	II	30	0.09	0.006	0	0.06	0	0.09	0	0	7.2	1.5	2.1	0.03	3.63	0.09	14.1	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
6191	なす・果実・生	II	70	0.77	0.035	0.035	0.35	0	0.21	5.6	2.8	154	12.6	21	1.54	3.57	0.07	15.4	0	0
6065	きゅうり・果実、生	II	20	0.2	0.006	0.006	0.04	0	0.06	5.6	2.8	40	5.2	7.2	0.22	0.6	0.02	2.8	0.002	0
15059	米果・あられ	III	10	0.79	0.009	0.005	0.1	0	0.05	0	0	15	1.5	15	0.13	8.42	0.14	38.1	0.002	0.047
6087	小松菜・葉、ゆで	II	20	0.32	0.008	0.012	0.06	0	0.42	52	4.2	28	30	9.2	0.48	0.6	0.02	3	0.006	0
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
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
14017	有塩バター	III	1	0.006	0.0001	0.0003	0	0.006	0.001	5.1	0	0.28	0.15	0.15	0	0.002	0.81	7.45	0.0028	0.0186

I 群 合 計	I	131	24	0.2	0.3	9	2	3.0	55	1	352	196	291	0.6	1	13	226	必須脂肪酸比率 M6/N3 1.1		
II 群 合 計	II	402	4.8	0.2	0.2	3	0	1.9	424	58	957	134	130	9.8	35	1	143			
III 群 合 計	III	113	3.3	0.0	0.0	0	0	0.2	5	0	44	5	49	0.4	46	3	232			
総 合 計		646	32.1	0.5	0.5	12	2	50	484	58	1353	335	470	10.8	81	17	601	1.99	2.10	