

栄養計算表 【 鮭とじゃが芋のグラタン計算 】

作成：平成35年11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		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)
10134	しろさけ、生	I	35	7.805	0.0525	0.0735	2.345	11.2	0.175	3.85	0.35	122.5	4.9	84	0	0.035	1.435	46.55	0.2835	0.028
130003	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
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
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
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
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
13040	プロセスチーズ	I	7	1.589	0.0021	0.0266	0.007	0	0.021	18.2	0	4.2	44.1	51.1	0	0.091	1.82	23.73	0.0119	0.0273
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
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
2005	しらたき	III	10	0.02	0	0	0	0	0.05	0	0	1.2	7.5	1	0.29	0.3	0	0.6	0	0
6317	れんこん・根茎、生	II	15	0.285	0.015	0.0015	0.06	0	0.075	0	7.2	66	3	11.1	0.3	2.325	0.015	9.9	0	0.003
6084	ごぼう・根、生	II	15	0.27	0.0075	0.006	0.06	0	0.105	0	0.45	48	6.9	9.3	0.855	2.31	0.015	9.75	0	0
6010	さやいんげん生	II	5	0.09	0.003	0.0055	0.03	0	0.035	2.45	0.4	13	2.4	2.05	0.12	0.255	0.005	1.15	0	0
6132	だいこん、根皮付き、生	II	30	0.15	0.006	0.003	0.09	0	0.06	0	3.6	69	7.2	5.4	0.42	1.23	0.03	5.4	0.006	0.003
20004	昆布戻し	II	10	0.17	0.001	0.006	0.03	0	0.06	1.6	0	80	10.7	3.5	0.62	1.3	0.05	3.4	0	0
7148	りんご・生	II	50	0.1	0.01	0.005	0.05	0	0	1	2	55	1.5	5	0.75	7.3	0.05	27	0	0.01
6233	はくさい・結球葉、生	II	20	0.16	0.006	0.006	0.12	0	0.06	1.6	3.8	44	8.6	6.6	0.26	0.64	0.02	2.8	0.004	0
6086	小松菜・葉、生	II	30	0.45	0.027	0.039	0.3	0	0.84	78	11.7	150	51	13.5	0.57	0.72	0.06	4.2	0.018	0.003
6226	ねぎ・根深ねぎ・葉、軟白、生	II	10	0.05	0.004	0.004	0.04	0	0.02	0.1	1.1	18	3.1	2.6	0.22	0.72	0.01	2.8	0	0
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
8016	ぶなしめじ・生	II	10	0.27	0.016	0.016	0.66	0.22	0.04	0	0.7	38	0.1	10	0.37	0.5	0.06	1.8	0	0.017
6191	なす・果実・生	II	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
6280	みょうが・花穂、生	II	5	0.045	0.0025	0.0025	0.02	0	0.025	0.15	0.1	10.5	1.25	0.6	0.105	0.13	0.005	0.6	0	0
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
6214	にんじん・にんじん、根、皮むき	II	10	0.06	0.004	0.004	0.06	0	0.02	68	0.4	27	2.7	2.4	0.25	0.9	0.01	3.7	0	0
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
2017	じゃがいも・塊茎、生	III	70	1.12	0.063	0.021	0.91	0	0.28	0	24.5	287	2.1	28	0.91	12.32	0.07	53.2	0.007	0.007
3001	黒砂糖	III	5	0.085	0.0025	0.0035	0.04	0	0.235	0	0	55	12	1.55	0	4.485	0.085	17.7	0	0
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
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
2039	はるさめ・緑豆はるさめ・乾	III	20	0.04	0	0	0	0	0.18	0	0	6.2	4.6	3.2	0.74	16.92	0.04	69	0	0

i 群 合 計	I	163	25	0.4	0.4	5	12	2.3	79	1	396	293	379	1	4	14	248	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	280	3	0.1	0.1	2	0	1.6	155	39	797	111	97	6	22	0	87	M6/N3	1.5	
III 群 合 計	III	208	4	0	0	1	0	0.8	10	25	379	30	68	2	71	3	333			
総 合 計		651	32	0.6	0.5	9	13	4.7	245	65	1572	434	543	9	96	17	667	1.72	2.63	