

栄養計算表 [海老フライ&ヒレカツ 東部]

作成: 30、12、15

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)
11140	豚・ヒレ・赤肉、生	I	30	6.84	0.294	0.081	1.59	0	0.33	0.6	0.3	123	1.2	69	0	0.06	0.57	34.5	0.003	0.066
10329	ブラツクタイガー・養殖、生	I	20	3.68	0.014	0.006	0.52	0	0.04	0.2	0	46	13.4	42	0	0.06	0.06	16.4	0.008	0.004
10048	いわし・煮	I	25	5.75	0.0075	0.0825	1.9	3.325	0.475	9.5	0	80	21.25	62.5	0	0.225	3.275	56	0.7625	0.1025
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
10376	かに風味かまぼこ(カニかま)	I	7	0.847	0.0007	0.0028	0.014	0.07	0.014	1.47	0.07	5.32	8.4	5.39	0	0.644	0.035	6.3	0.0077	0.0035
20001	殻付干しえ(サルエビ)ー甘え	I	1	0.5	0.01	0	0	0	0.2	0	0	7	71	10	0	0	0	2	0	0
4002	あずき・全粒、ゆで	I	20	1.78	0.03	0.012	0	0	0.34	0	0	92	6	20	2.36	4.84	0.2	28.6	0.016	0.034
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
5008	ぎんなん・生	I	1	0.047	0.0028	0.0008	0.012	0	0.01	0.24	0.23	7	0.05	1.2	0.018	0.385	0.017	1.87	0	0.0036
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
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	10	0.1	0.003	0.001	0.01	0	0.02	0	0.8	15	2.1	3.3	0.16	0.88	0.01	3.7	0	0.002
6267	ほうれんそう・葉、生	II	10	0.22	0.011	0.02	0.06	0	0.2	35	3.5	69	4.9	4.7	0.28	0.31	0.04	2	0.012	0.004
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
6061	キャベツ・結球葉、生	II	40	0.52	0.016	0.012	0.08	0	0.12	1.6	16.4	80	17.2	10.8	0.72	2.08	0.08	9.2	0.004	0.004
6214	にんじん・にんじん、根、皮むき	II	20	0.12	0.008	0.008	0.12	0	0.04	136	0.8	54	5.4	4.8	0.5	1.8	0.02	7.4	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
6247	赤ピーマン・果実、生	II	7	0.07	0.0042	0.0098	0.084	0	0.028	6.16	11.9	14.7	0.49	1.54	0.112	0.504	0.014	2.1	0	0
6065	きゅうり・果実、生	II	5	0.05	0.0015	0.0015	0.01	0	0.015	1.4	0.7	10	1.3	1.8	0.055	0.15	0.005	0.7	0.0005	0
6084	ごぼう・根、生	II	20	0.36	0.01	0.008	0.08	0	0.14	0	0.6	64	9.2	12.4	1.14	3.08	0.02	13	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
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
6134	だいこん、根皮むき、生	II	50	0.2	0.01	0.005	0.1	0	0.1	0	5.5	115	11.5	8.5	0.65	2.05	0.05	9	0	0
7012	いちご・生	II	10	0.09	0.003	0.002	0.04	0	0.03	0.1	6.2	17	1.7	3.1	0.14	0.85	0.01	3.4	0.002	0.003
7097	パインアップル・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
9027	てんぐさ・角寒天	II	2	0.048	0.0002	0	0.002	0	0.09	0	0	1.04	13.2	0.68	1.482	1.482	0.004	3.08	0	0
1120	もち米・白玉粉	III	5	0.315	0.0015	0.0005	0.02	0	0.055	0	0	0.15	0.25	2.25	0.025	4	0.05	18.45	0.0005	0.0165
17044	米みそ・甘みそ	III	10	0.97	0.005	0.01	0.15	0	0.34	0	0	34	8	13	0	3.79	0.3	21.7	0.03	0.155
14005	大豆油	III	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18.42	0.122	0.9934
1077	パン粉・生	III	2	0.22	0.0022	0.0004	0.024	0	0.022	0	0	2.2	0.5	1.94	0.06	0.952	0.102	5.6	0.0016	0.0224
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
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

I 群合計	I	136	23	0.4	0.3	4	4	2.3	57	1	411	144	275	2.8	7	8	202	必須脂肪酸比率	
II 郡合計	II	261	3	0.2	0.1	2	0	2.0	270	70	875	143	90	7.7	21	0	81	M6/N3	1.0
III 郡合計	III	120	4	0.0	0.0	0	0	0.5	0	0	65	12	51	0.4	46	4	241		
総合計		517	30	0.6	0.5	6	4	4.8	327	71	1351	300	416	10.9	73	12	525	2.11	2.21