

栄養計算表　〔 牡蠣のグラタン・菜の花肉巻き 〕

作成：平成36年2月27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	(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)
10292	かき・養殖、生	I	35	2.31	0.014	0.049	0.49	0	0.665	7.7	1.05	66.5	30.8	35	0	1.645	0.49	21	0.1015	0.014
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
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	10	0.66	0.007	0.003	0.01	0	0.09	0	0	14	12	11	0.04	0.16	0.42	7.2	0.027	0.184
13038	ナチュラル・パルメザン	I	1	0.44	0.0005	0.0068	0.001	0.002	0.004	2.4	0	1.2	13	8.5	0	0.019	0.308	4.75	0.0028	0.0067
13040	プロセスチーズ	I	6	1.362	0.0018	0.0228	0.006	0	0.018	15.6	0	3.6	37.8	43.8	0	0.078	1.56	20.34	0.0102	0.0234
13003	牛乳(普通牛乳)	I	30	0.99	0.012	0.045	0.03	0.09	0	11.4	0.3	45	33	27.9	0	1.44	1.14	20.1	0.006	0.03
10047	まいわし・生	I	25	4.95	0.0075	0.09	2.05	2.5	0.45	10	0	77.5	17.5	57.5	0	0.175	3.475	54.25	0.79	0.105
20001	穀付干しえ(サルエビ)一甘え	I	1.5	0.75	0.015	0	0	0	0.3	0	0	10.5	106.5	15	0	0	0	3	0	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
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
6268	ほうれんそう・葉、ゆで	II	30	0.78	0.015	0.033	0.09	0	0.27	135	5.7	147	20.7	12.9	1.08	1.2	0.15	7.5	0.045	0.012
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
6202	なばな・和種・花らい・茎、ゆで	II	30	1.41	0.021	0.042	0.15	0	0.51	60	13.2	51	42	25.8	1.29	1.29	0.03	8.4	0	0
6049	西洋かぼちゃ・果実、ゆで	II	40	0.64	0.028	0.032	0.6	0	0.2	132	12.8	172	5.6	17.2	1.64	8.52	0.12	37.2	0.008	0.016
6183	ミニトマト・果実・生	II	20	0.22	0.014	0.01	0.16	0	0.08	16	6.4	58	2.4	5.8	0.28	1.44	0.02	5.8	0	0.004
8031	マツシュルーム・生	II	10	0.29	0.006	0.029	0.3	0.06	0.03	0	0.1	35	0.3	10	0.2	0.21	0.03	1.1	0	0.01
6264	ブロッコリー・花序、ゆで	II	30	1.05	0.018	0.027	0.12	0	0.21	19.2	16.2	54	9.9	19.8	1.11	1.29	0.12	8.1	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
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
6314	レタス・リーフレタス・葉、生	II	7	0.098	0.007	0.007	0.028	0	0.07	14	1.47	34.3	4.06	2.87	0.133	0.231	0.007	1.12	0	0
7026	うんしゅうみかん・じょうのう・早	II	50	0.25	0.035	0.02	0.1	0	0.05	43.5	17.5	65	8.5	6	0.35	5.95	0.05	22.5	0	0
7121	ぶどう、果実飲料10%果汁入り	II	30	0	0	0	0	0	0.03	0	0	0.9	0.9	0.3	0	3.93	0	15.6	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
2017	じゃがいも・魂茎、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	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	9.21	0.5994	0.1332
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

I　群　合　計	I	164	21	0.4	0.4	5	3	2.2	86	2	359	265	307	0.0	4	12	213	必須脂肪酸比率 M6/N3　　0.8	
II　群　合　計	II	310	6	0.2	0.2	2	0	1.8	433	78	862	133	137	9.5	32	1	136		
III　群　合　計	III	133	3	0.0	0.0	1	0	0.2	10	11	153	4	46	0.7	42	3	215		
総　合　計		607	30	0.6	0.7	7	3	4.2	529	90	1373	402	490	10.2	78	15	564	1.65	1.26