

栄養計算表　〔 炊込みご飯＆ロールキャベツ 〕

作成：平成36年4月9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)
10329	ブラツクタイガー・養殖、生	I	15	2.76	0.0105	0.0045	0.39	0	0.03	0.15	0	34.5	10.05	31.5	0	0.045	0.045	12.3	0.006	0.003
10281	あさり・生	I	5	0.3	0.001	0.008	0.07	0	0.19	0.2	0.05	7	3.3	4.25	0	0.02	0.015	1.5	0.0015	0.0005
10242	ぶり・成魚・焼き	I	40	10.48	0.096	0.156	4.04	2.16	0.92	16.8	0.8	176	2.4	68	0	0.12	8.16	121.6	1.492	0.164
11163	ひき肉・生・豚	I	20	3.72	0.124	0.044	1.12	0.1	0.22	2.4	0.4	62	1.2	34	0	0	3.02	44.2	0.024	0.318
11230	ひき肉・生・にわとり	I	15	3.135	0.015	0.0315	0.96	0	0.18	6	0	40.5	1.65	13.5	0	0	1.245	24.9	0.018	0.1755
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
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
10045	かたくちいわし煮干	I	2	1.29	0.002	0.002	0.33	0.36	0.36	0	0	24	44	30	0	0.006	0.124	6.64	0.0132	0.002
4032	もめん豆腐	I	15	0.99	0.0105	0.0045	0.015	0	0.135	0	0	21	18	16.5	0.06	0.24	0.63	10.8	0.0405	0.276
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
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
6061	キャベツ・結球葉、生	II	50	0.65	0.02	0.015	0.1	0	0.15	2	20.5	100	21.5	13.5	0.9	2.6	0.1	11.5	0.005	0.005
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
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
8031	マツシュルーム・生	II	15	0.435	0.009	0.0435	0.45	0.09	0.045	0	0.15	52.5	0.45	15	0.3	0.315	0.045	1.65	0	0.015
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
20006	ひじき戻し	II	10	0.15	0.005	0.015	0.04	0	0.78	3.9	0	62.8	20	1.4	0.61	0.8	0	1.9	0	0
6317	れんこん・根茎、生	II	20	0.38	0.02	0.002	0.08	0	0.1	0	9.6	88	4	14.8	0.4	3.1	0.02	13.2	0	0.004
6020	さやえんどう・生	II	5	0.155	0.0075	0.0055	0.04	0	0.045	2.35	3	10	1.75	3.15	0.15	0.375	0.01	1.8	0	0
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
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
16049	ミルクココア	III	10	0.74	0.007	0.042	0.03	0	0.29	0.8	0	73	18	24	0.55	8.04	0.68	41.2	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
6043	かぶ・ぬかみそ漬・葉	II	15	0.495	0.0465	0.036	0.72	0	0.33	21	7.35	81	42	12.15	0.6	1.065	0.015	5.1	0	0
6044	かぶ・ぬかみそ漬・根、皮付き	II	15	0.225	0.0375	0.006	0.42	0	0.045	0	4.2	75	8.55	6.6	0.3	0.885	0.015	4.2	0	0
17036	トマトケチャツプ	III	10	0.17	0.008	0.004	0.13	0	0.07	5.6	0.9	47	1.7	3.6	0.18	130	2.74	11.9	0	0.001
3001	黒砂糖	III	2	0.034	0.001	0.0014	0.016	0	0.094	0	0	22	4.8	0.62	0	1.794	0.034	7.08	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
17045	米みそ・淡色辛みそ	III	10	1.25	0.003	0.01	0.15	0	0.4	0	0	38	10	17	0	2.19	0.6	19.2	0.058	0.302

I　群　合　計	I	124	24	0.3	0.3	7	3	2.5	26	1	413	193	228	1.4	3	13	240	必須脂肪酸比率 M6/N3　　0.8	
II　群　合　計	II	283	5	0.2	0.2	3	0	2.0	274	88	850	151	119	7.3	23	0	95		
III　群　合　計	III	132	5	0.0	0.1	1	0	1.0	6	1	209	38	79	1.0	179	4	247		
総　合　計		539	34	0.6	0.5	10	3	5.4	306	90	1472	382	426	9.7	205	18	583	1.69	1.40