

栄養計算表　【鰯のえごま焼き&手羽香味焼き】

作成：平成36年4月30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)
10241	ぶり・成魚・生	I	45	9.63	0.1035	0.162	4.275	3.6	0.585	22.5	0.9	171	2.25	58.5	0	0.135	7.92	115.65	1.5075	0.1665
11218	若鶏肉・毛羽・皮付き、生	I	36	6.3	0.0144	0.0396	1.728	0.036	0.18	21.24	0.72	64.8	3.6	36	0	0	5.256	75.96	0.054	0.7308
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
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
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	1	0.177	0.0054	0.0029	0.076	0	0.164	0.01	0	5.9	3.9	5.5	0.208	0.294	0.434	5.44	0.237	0.0512
11183	ベーコン・ベーコン	I	10	1.29	0.047	0.014	0.3	0.05	0.06	0.6	3.5	21	0.6	23	0	0.03	3.91	40.5	0.029	0.329
10045	いりこ	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
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
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
6132	だいこん、根皮付き、生	II	20	0.1	0.004	0.002	0.06	0	0.04	0	2.4	46	4.8	3.6	0.28	0.82	0.02	3.6	0.004	0.002
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
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
2017	じゃがいも・魂茎、生	III	20	0.32	0.018	0.006	0.26	0	0.08	0	7	82	0.6	8	0.26	3.52	0.02	15.2	0.002	0.002
6048	西洋かぼちゃ・果実、生	II	30	0.57	0.021	0.027	0.45	0	0.15	99	12.9	135	4.5	12.9	1.05	6.18	0.09	27.3	0.006	0.012
6086	小松菜・葉、生	II	20	0.3	0.018	0.026	0.2	0	0.56	52	7.8	100	34	9	0.38	0.48	0.04	2.8	0.012	0.002
9020	刻み昆布	II	1	0.054	0.0015	0.0033	0.012	0	0.086	0.05	0	82	9.4	3	0.391	0.46	0.005	1.05	0.0001	0.0004
6245	青ピーマン・果実、生	II	7	0.063	0.0021	0.0021	0.042	0	0.028	2.31	5.32	13.3	0.77	1.54	0.161	0.357	0.014	1.54	0.0007	0.0021
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
6130	だいこん、葉、生	II	15	0.33	0.0135	0.024	0.075	0	0.465	49.5	7.95	60	39	7.8	0.6	0.795	0.015	3.75	0.003	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
7097	パインアツプル・生	II	20	0.12	0.016	0.004	0.04	0	0.04	0.6	5.4	30	2	1.8	0.3	2.68	0.02	10.2	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
17046	米みそ・赤色辛みそ	III	10	1.31	0.003	0.01	0.15	0	0.43	0	0	44	13	20	0	2.11	0.55	18.6	0.054	0.266
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
7155	レモン、全果、生	II	5	0.045	0.0035	0.0035	0.01	0	0.01	0.1	5	6.5	3.35	0.75	0.245	0.625	0.035	2.7	0.002	0.0035
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
14001	オリーブ油	III	1	0	0	0	0	0	0	0.15	0	0	0	0	0	0	1	9.21	0.006	0.0664
6119	セロリー・葉柄、生	II	7	0.07	0.0021	0.0021	0	0	0.014	0.28	0.49	28.7	2.73	2.73	0.105	0.224	0.007	1.05	0	0.0021
1120	もち米・白玉粉	III	4	0.252	0.0012	0.0004	0.016	0	0.044	0	0	0.12	0.2	1.8	0.02	3.2	0.04	14.76	0.0004	0.0132

I　群　合　計	I	141	24	0.2	0.3	7	4	2.4	82	5	412	180	233	2.6	5	20	314	必須脂肪酸比率 M6/N3　　0.9	
II　群　合　計	II	236	3	0.1	0.2	2	0	1.8	358	67	794	128	92	6.5	23	0	95		
III　群　合　計	III	136	4	0.0	0.0	1	0	0.7	0	7	155	17	64	0.6	46	3	235		
総　合　計		513	32	0.4	0.5	9	5	4.8	440	79	1361	325	389	9.7	74	24	644	2.60	2.32