

栄養計算表 [ちらし寿司 鰯のえごま味噌]

作成：平成36年8月28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)
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
10134	しろさけ、生	I	20	4.46	0.03	0.042	1.34	6.4	0.1	2.2	0.2	70	2.8	48	0	0.02	0.82	26.6	0.162	0.016
10056	しらす干し・半乾燥品	I	5	2.025	0.011	0.003	0.37	3.05	0.04	12	0	24.5	26	43	0	0.025	0.175	10.3	0.044	0.0035
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
20001	殻付干しえ(サルエビ)ー甘え	I	2	1	0.02	0	0	0	0.4	0	0	14	142	20	0	0	0	4	0	0
10241	ぶり・成魚・生	I	40	8.56	0.092	0.144	3.8	3.2	0.52	20	0.8	152	2	52	0	0.12	7.04	102.8	1.34	0.148
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
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
8013	乾しいたけ・乾	II	5	0.965	0.025	0.07	0.84	0.84	0.085	0	0	105	0.5	15.5	2.05	3.17	0.185	9.1	0	0.0665
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
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
6191	なす・果実・生	II	40	0.44	0.02	0.02	0.2	0	0.12	3.2	1.6	88	7.2	12	0.88	2.04	0.04	8.8	0	0
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
6065	きゅうり・果実、生	II	20	0.2	0.006	0.006	0.04	0	0.06	5.6	2.8	40	5.2	7.2	0.22	0.6	0.02	2.8	0.002	0
6095	しそ・葉、生	II	1	0.039	0.0013	0.0034	0.01	0	0.017	8.8	0.26	5	2.3	0.7	0.073	0.075	0.001	0.37	0	0
6048	西洋かぼちゃ・果実、生	II	40	0.76	0.028	0.036	0.6	0	0.2	132	17.2	180	6	17.2	1.4	8.24	0.12	36.4	0.008	0.016
9045	わかめ・湯通し塩蔵わかめ・塩	II	6	0.102	0.0006	0.0006	0	0	0.03	1.26	0	0.72	2.52	1.86	0.18	0.186	0.024	0.66	0.0078	0.0024
7097	パインアツプル・生	II	40	0.24	0.032	0.008	0.08	0	0.08	1.2	10.8	60	4	3.6	0.6	5.36	0.04	20.4	0	0
7045	ネーブル、(30%果汁入り飲料	II	50	0.1	0.01	0.005	0.05	0	0	0	5	28.5	1.5	3	0	5	0	20.5	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
6247	赤ピーマン・果実、生	II	10	0.1	0.006	0.014	0.12	0	0.04	8.8	17	21	0.7	2.2	0.16	0.72	0.02	3	0	0
6032	オクラ・果実、生	II	7	0.147	0.0063	0.0063	0.056	0	0.035	3.92	0.77	18.2	6.44	4.06	0.35	0.462	0.014	2.1	0	0
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
20006	ひじき戻し	II	15	0.225	0.0075	0.0225	0.06	0	1.17	5.85	0	94.2	30	2.1	0.915	1.2	0	2.85	0	0
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
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
2006	さつまいも・魂根・生	III	20	0.24	0.022	0.006	0.16	0	0.14	0.4	5.8	94	8	9.2	0.46	6.3	0.04	26.4	0.002	0.01

I 群 合 計	I	108	23	0.2	0.4	6	14	2.3	97	1	340	284	309	0	1	14	230	必須脂肪酸比率 M6/N3 0.6	
II 群 合 計	II	315	4	0.2	0.2	3	1	2.1	340	64	833	86	99	9	33	1	131		
III 群 合 計	III	130	4	0.0	0.0	1	0	0.7	0	6	167	24	63	1	46	1	213		
総 合 計		553	31.2	0.4	0.6	9	14	5.1	437	71	1340	394	472	10	80	15	574	2.17	1.23