

栄養計算表　【 菜の花の肉巻き＆牡蠣のグラタ】

作成：30、12、15

食品番号 入 力	成　　　　分　　→	分 類	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
	食　品　名　↓		(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
4040	油揚げ	I	5	0.93	0.003	0.0015	0.005	0	0.21	0	0	2.75	15	11.5	0.055	0.125	1.655	19.3	0.11	0.7615
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
13003	牛乳(普通牛乳)	I	25	0.825	0.01	0.0375	0.025	0.075	0	9.5	0.25	37.5	27.5	23.25	0	1.2	0.95	16.75	0.005	0.025
20001	殻付干しえ(サルエビ)ー甘え	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
10154	まさば・生	I	40	8.28	0.06	0.112	4.16	4.4	0.44	9.6	0	128	3.6	92	0	0.12	4.84	80.8	0.612	0.124
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
9045	わかめ・湯通し塩蔵わかめ・塩	II	3	0.051	0.0003	0.0003	0	0	0.015	0.63	0	0.36	1.26	0.93	0.09	0.093	0.012	0.33	0.0039	0.0012
6049	西洋かぼちゃ・果実、ゆで	II	30	0.48	0.021	0.024	0.45	0	0.15	99	9.6	129	4.2	12.9	1.23	6.39	0.09	27.9	0.006	0.012
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
6214	にんじん・にんじん、根、皮むき	II	10	0.06	0.004	0.004	0.06	0	0.02	68	0.4	27	2.7	2.4	0.25	0.9	0.01	3.7	0	0
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
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
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	15	0.15	0.0045	0.0015	0.015	0	0.03	0	1.2	22.5	3.15	4.95	0.24	1.32	0.015	5.55	0	0.003
6136	切干だいこん	II	3	0.171	0.0099	0.006	0.138	0	0.291	0	0.09	96	16.2	6.3	0.621	2.025	0.015	8.37	0	0
6202	なばな・和種・花らい・茎、ゆで	II	20	0.94	0.014	0.028	0.1	0	0.34	40	8.8	34	28	17.2	0.86	0.86	0.02	5.6	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
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
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
20009	しそ油	III	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.5	13.815	0.8991	0.1998
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
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
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

I　群　合　計	I	168	24	0.4	0.4	7	5	2.3	81	2	389	235	329	0.1	3	14	243	必須脂肪酸比率 M6/N3　　1.1	
II　郡　合　計	II	202	4	0.1	0.1	1	0	1.5	345	52	650	116	86	7.5	22	0	95		
III　郡　合　計	III	154	5	0.1	0.1	1	0	0.9	11	11	270	35	90	1.2	53	5	279		
総　合　計		523	32.8	0.6	0.6	9	5	4.7	437	64	1309	386	504	8.7	78	19	618	1.91	2.15