

栄養計算表 [30.11月 料理教室計算香草焼き]

作成: 平成30年11月9日

食品番号	成分 →	分	使用量	蛋白質	ビタミンB1	tuki	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)
10136	しろさけ・焼き	I	33	9.603	0.0561	0.0858	2.871	13.002	0.198	4.62	0.33	145.2	6.27	102.3	0	0.033	1.683	56.43	0.3333	0.033
11163	ひき肉・生・豚	I	40	7.44	0.248	0.088	2.24	0.2	0.44	4.8	0.8	124	2.4	68	0	0	6.04	88.4	0.048	0.636
4032	もめん豆腐	I	20	1.32	0.014	0.006	0.02	0	0.18	0	0	28	24	22	0.08	0.32	0.84	14.4	0.054	0.368
20001	殻付干しえび(サルエビ)一甘え	I	2	1	0.02	0	0	0	0.4	0	0	14	142	20	0	0	0	4	0	0
10325	さくらえび・素干し	I	2	1.298	0.0034	0.003	0.11	0	0.064	0	0	24	40	24	0	0.002	0.08	6.24	0.012	0.0028
10281	あさり・生	I	7	0.42	0.0014	0.0112	0.098	0	0.266	0.28	0.07	9.8	4.62	5.95	0	0.028	0.021	2.1	0.0021	0.0007
11047	うし、もも、(脂身付き、生)	I	15	2.925	0.012	0.03	0.735	0	0.21	0.45	0.15	49.5	0.6	27	0	0.06	1.995	31.35	0.003	0.081
11232	肝臓・生・にわとり	I	7	1.323	0.0266	0.126	0.315	0.014	0.63	980	1.4	23.1	0.35	21	0	0.042	0.217	7.77	0.0175	0.0266
11183																				
11183	ベーコン・ベーコン	I	5	0.645	0.0235	0.007	0.15	0.025	0.03	0.3	1.75	10.5	0.3	11.5	0	0.015	1.955	20.25	0.0145	0.1645
6084	ごぼう・根、生	II	25	0.45	0.0125	0.01	0.1	0	0.175	0	0.75	80	11.5	15.5	1.425	3.85	0.025	16.25	0	0
6313	サラダな・葉、生	II	10	0.17	0.006	0.013	0.03	0	0.24	18	1.4	41	5.6	4.9	0.18	0.22	0.02	1.4	0.005	0.002
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	30	0.3	0.009	0.003	0.03	0	0.06	0	2.4	45	6.3	9.9	0.48	2.64	0.03	11.1	0	0.006
6317	れんこん・根茎、生	II	30	0.57	0.03	0.003	0.12	0	0.15	0	14.4	132	6	22.2	0.6	4.65	0.03	19.8	0	0.006
6087	小松菜・葉、ゆで	II	40	0.64	0.016	0.024	0.12	0	0.84	104	8.4	56	60	18.4	0.96	1.2	0.04	6	0.012	0
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	15	0.09	0.0075	0.006	0.105	0	0.03	114	0.6	42	4.2	3.75	0.405	1.365	0.015	5.55	0	0.0045
8025	エリンギ・生	II	10	0.36	0.014	0.028	0.81	0.18	0.03	0	0	46	0.1	12	0.43	0.74	0.05	2.4	0	0.017
6184	トマト・缶詰・ホール	II	30	0.27	0.018	0.009	0.18	0	0.12	14.1	3	72	2.7	7.8	0.39	1.32	0.06	6	0	0.015
6248	赤ピーマン・果実、油いため	II	10	0.1	0.006	0.016	0.12	0	0.07	9.2	18	22	0.7	2.4	0.16	0.76	0.43	7.3	0.028	0.14
6245	青ピーマン・果実、生	II	10	0.09	0.003	0.003	0.06	0	0.04	3.3	7.6	19	1.1	2.2	0.23	0.51	0.02	2.2	0.001	0.003
6038	かぶ・根、皮むき、生	II	30	0.18	0.009	0.009	0.18	0	0.06	0	5.4	75	7.2	7.5	0.42	1.44	0.03	6.3	0	0
8016	ぶなしめじ・生	II	10	0.27	0.016	0.016	0.66	0.22	0.04	0	0.7	38	0.1	10	0.37	0.5	0.06	1.8	0	0.017
6061	キャベツ・結球葉、生	II	30	0.39	0.012	0.009	0.06	0	0.09	1.2	12.3	60	12.9	8.1	0.54	1.56	0.06	6.9	0.003	0.003
2005	しらたき	III	15	0.03	0	0	0	0	0.075	0	0	1.8	11.25	1.5	0.435	0.45	0	0.9	0	0
7148	りんご・生	II	50	0.1	0.01	0.005	0.05	0	0	1	2	55	1.5	5	0.75	7.3	0.05	27	0	0.01
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
7054	キューフルーツ・生	II	20	0.2	0.002	0.004	0.06	0	0.06	1.2	13.8	58	6.6	6.4	0.5	2.7	0.02	10.6	0.008	0.002
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	1	0.006	0.0001	0.0003	0	0.006	0.001	5.1	0	0.28	0.15	0.15	0	0.002	0.81	7.45	0.0028	0.0186
14017																				
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
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

I 群合計	I	131	26	0.4	0.36	7	13	2.4	990	5	428	221	302	0.1	1	13	231	必須脂肪酸比率	
II 群合計	II	370	4	0.2	0.17	3	0	2.1	282	97	899	129	142	8.1	32	1	136	M6/N3	1.6
III 群合計	III	147	3	0.0	0.02	1	0	0.3	5	11	154	15	48	1.1	43	2	208		
総合計		648	33.4	0.6	0.54	10	14	4.8	1278	112	1481	365	491	9.3	76	16	576	1.15	1.80