

栄養計算表 [ 鱈の南蛮漬け&肉団子焼き野菜 ]

作成：平成31年2月6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)
10003	まあじ・生	I	40	8.28	0.04	0.08	2.16	0.8	0.28	4	0	148	10.8	92	0	0.04	1.4	48.4	0.324	0.04
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	10	0.66	0.007	0.003	0.01	0	0.09	0	0	14	12	11	0.04	0.16	0.42	7.2	0.027	0.184
12002	うずら・全卵、生	I	10	1.26	0.014	0.072	0.01	0.25	0.31	35	0	15	6	22	0	0.03	1.31	17.9	0.033	0.127
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
12004	鶏卵・全卵、生	I	5	0.615	0.003	0.0215	0.005	0.09	0.09	7.5	0	6.5	2.55	9	0	0.015	0.515	7.55	0.0085	0.0745
10282	あさり・つくだ煮	I	7	1.456	0.0014	0.0126	0.077	0	1.316	3.01	0	18.9	18.2	21	0	2.107	0.168	15.75	0.0266	0.0049
20010	さるえび	I	1	0.5	0	0	0.1	0	0.15	0	0	0.75	71	10	0	0	0.05	2.5	0.005	0
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
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
6214	にんじん・にんじん、根、皮むき	II	5	0.03	0.002	0.002	0.03	0	0.01	34	0.2	13.5	1.35	1.2	0.125	0.45	0.005	1.85	0	0
6215	にんじん・根、皮むき、ゆで	II	30	0.18	0.009	0.012	0.15	0	0.06	216	0.6	72	9	7.5	0.9	2.88	0.03	11.7	0	0
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
6065	きゅうり・果実、生	II	10	0.1	0.003	0.003	0.02	0	0.03	2.8	1.4	20	2.6	3.6	0.11	0.3	0.01	1.4	0.001	0
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
6085	ごぼう・根、ゆで	II	30	0.45	0.009	0.006	0.06	0	0.21	0	0.3	63	14.4	13.8	1.83	4.11	0.06	17.4	0	0
6161	チンゲンサイ・葉、ゆで	II	40	0.36	0.012	0.02	0.12	0	0.28	88	6	100	48	10.8	0.6	0.96	0.04	4.8	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
6249	黄ピーマン・果実、生	II	10	0.08	0.004	0.003	0.1	0	0.03	1.7	15	20	0.8	2.1	0.13	0.66	0.02	2.7	0	0
6226	ねぎ・根深ねぎ・葉、軟白、生	II	10	0.05	0.004	0.004	0.04	0	0.02	0.1	1.1	18	3.1	2.6	0.22	0.72	0.01	2.8	0	0
8011	椎茸・生	II	20	0.6	0.02	0.038	0.76	0.42	0.06	0	2	56	0.6	14.6	0.7	0.98	0.08	3.6	0	0.028
6032	オクラ・果実、生	II	5	0.105	0.0045	0.0045	0.04	0	0.025	2.8	0.55	13	4.6	2.9	0.25	0.33	0.01	1.5	0	0
9002	あおのり・素干し	II	2	0.362	0.0178	0.0322	0.122	0	1.496	28	0.8	15.4	14.4	7.6	0.77	1.12	0.006	3	0	0
7012	いちご・生	II	20	0.18	0.006	0.004	0.08	0	0.06	0.2	12.4	34	3.4	6.2	0.28	1.7	0.02	6.8	0.004	0.006
7097	パインアツプル・生	II	30	0.18	0.024	0.006	0.06	0	0.06	0.9	8.1	45	3	2.7	0.45	4.02	0.03	15.3	0	0
6040	かぶ・漬物・塩漬・葉	II	25	0.575	0.0175	0.0475	0.25	0	0.65	25	11	72.5	60	11.5	0.9	1.5	0.05	7.25	0	0
6041	かぶ・漬物・塩漬・根、皮付き	II	10	0.1	0.002	0.003	0.07	0	0.03	0	1.9	31	4.8	3.6	0.19	0.49	0.02	2.3	0	0
1120	もち米・白玉粉	III	5	0.315	0.0015	0.0005	0.02	0	0.055	0	0	0.15	0.25	2.25	0.025	4	0.05	18.45	0.0005	0.0165
20009	しそ油	III	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18.42	1.1988	0.2664
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

I 群 合 計	I	137	23.6	0.4	0.3	5	2	3.7	54	1	455	181	294	2.8	8	11	234	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	347	5.4	0.2	0.2	2	0	3.5	428	111	825	193	145	9.8	30	1	124	M6/N3	0.7	
III 群 合 計	III	107	2.8	0.0	0.0	0	0	0.2	0	0	29	3	36	0.3	41	2	205			
総 合 計		591	31.8	0.6	0.5	8	2	7	482	112	1310	377	475	12.9	78	14	563	2.18	1.63	