

栄養計算表 [ 2019・5月料理教室計算 ]

作成: 平成31年5月12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)
10047	まいわし・生	I	30	5.94	0.009	0.108	2.46	3	0.54	12	0	93	21	69	0	0.21	4.17	65.1	0.948	0.126
11221	若鶏肉・もも・皮付き、生	I	60	9.72	0.042	0.108	3	0.06	0.24	23.4	1.8	162	3	96	0	0	8.4	120	0.054	1.038
20001	穀付干しえ(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
11175	ハム・ボンレス	I	10	1.87	0.09	0.028	0.65	0.06	0.07	0	4.9	26	0.8	34	0	0.18	0.4	11.8	0.006	0.05
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
6023	グリーンピース・生	II	20	1.38	0.078	0.032	0.54	0	0.34	7	3.8	68	4.6	24	1.54	3.06	0.08	18.6	0.002	0.014
11232	肝臓・生・にわとり	I	13	2.457	0.0494	0.234	0.585	0.026	1.17	1820	2.6	42.9	0.65	39	0	0.078	0.403	14.43	0.0325	0.0494
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
7054	キューフルーツ・生	II	25	0.25	0.0025	0.005	0.075	0	0.075	1.5	17.25	72.5	8.25	8	0.625	3.375	0.025	13.25	0.01	0.0025
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	80	0.8	0.024	0.008	0.08	0	0.16	0	6.4	120	16.8	26.4	1.28	7.04	0.08	29.6	0	0.016
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
6182	トマト・果実・生	II	40	0.28	0.02	0.008	0.28	0	0.08	18	6	84	2.8	10.4	0.4	1.88	0.04	7.6	0	0.008
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
8001	えのきたけ・生	II	10	0.27	0.024	0.017	0.68	0.09	0.11	0	0.1	34	0	11	0.39	0.76	0.02	2.2	0.002	0.005
20004	昆布戻し	II	20	0.34	0.002	0.012	0.06	0	0.12	3.2	0	160	21.4	7	1.24	2.6	0.1	6.8	0	0
6247	赤ピーマン・果実、生	II	3	0.03	0.0018	0.0042	0.036	0	0.012	2.64	5.1	6.3	0.21	0.66	0.048	0.216	0.006	0.9	0	0
6136	切干だいこん	II	5	0.285	0.0165	0.01	0.23	0	0.485	0	0.15	160	27	10.5	1.035	3.375	0.025	13.95	0	0
6223	にんにく・りん茎、生	II	2	0.12	0.0038	0.0014	0.014	0	0.016	0	0.2	10.6	0.28	3	0.114	0.526	0.026	2.68	0.0008	0.0074
6249	黄ピーマン・果実、生	II	5	0.04	0.002	0.0015	0.05	0	0.015	0.85	7.5	10	0.4	1.05	0.065	0.33	0.01	1.35	0	0
6103	しょうが・根茎、生	II	2	0.018	0.0006	0.0004	0.012	0	0.01	0	0.04	5.4	0.24	0.5	0.042	0.132	0.006	0.6	0	0
6087																				
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
7119	ぶどう・果実飲料濃縮還元ジュ	II	70	0.21	0.014	0	0.14	0	0.21	0	0	16.8	3.5	4.9	0.07	8.47	0.21	32.9	0	0
2017	じゃがいも・魂茎、生	III	40	0.64	0.036	0.012	0.52	0	0.16	0	14	164	1.2	16	0.52	7.04	0.04	30.4	0.004	0.004
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
14005	大豆油	III	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	27.63	0.183	1.4901
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
1006	おおむぎ・押麦	III	5	0.31	0.003	0.002	0.08	0	0.05	0	0	8.5	0.85	5.5	0.48	3.89	0.065	17	0.0015	0.0265

I 群 合 計	I	125	24	0.2	0.5	7	6	2.6	1875	9	369	196	310	0.0	1	14	233	必須脂肪酸比率 M6/N3 1.3	
II 群 合 計	II	353	5	0.2	0.1	2	0	2.8	161	59	885	163	138	9.0	35	1	142		
III 群 合 計	III	150	3	0.1	0.0	1	0	0.3	0	14	202	5	56	1.3	48	5	261		
総 合 計		628	32.1	0.5	0.7	10	6	5.7	2036	82	1456	364	504	10.3	83	20	637	2.51	3.28