

栄養計算表　【1・6月料理教室・あなご】

作成：平成31年7月3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)
10016	あなご・蒸し	I	40	7.04	0.016	0.044	1.08	0.32	0.36	356	0.4	112	25.6	72	0	0	5.08	77.6	0.676	0.096
12004	鶏卵・全卵、生	I	20	2.46	0.012	0.086	0.02	0.36	0.36	30	0	26	10.2	36	0	0.06	2.06	30.2	0.034	0.298
10152	キングサーモン、生	I	15	2.925	0.0195	0.018	1.155	2.4	0.045	24	0.15	57	2.7	37.5	0	0	1.875	30	0.2385	0.0555
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
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
11133	ぶた、もも、皮下脂肪なし、茹で	I	30	8.67	0.246	0.069	1.74	0.03	0.27	0.3	0.3	60	1.5	57	0	0.09	2.43	59.7	0.012	0.246
13003	牛乳(普通牛乳)	I	15	0.495	0.006	0.0225	0.015	0.045	0	5.7	0.15	22.5	16.5	13.95	0	0.72	0.57	10.05	0.003	0.015
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	ベーコン・ベーコン	I	4	0.516	0.0188	0.0056	0.12	0.02	0.024	0.24	1.4	8.4	0.24	9.2	0	0.012	1.564	16.2	0.0116	0.1316
20006	ひじき戻し	II	20	0.3	0.01	0.03	0.08	0	1.56	7.8	0	125.6	40	2.8	1.22	1.6	0	3.8	0	0
6313	サラダな・葉、生	II	7	0.119	0.0042	0.0091	0.021	0	0.168	12.6	0.98	28.7	3.92	3.43	0.126	0.154	0.014	0.98	0.0035	0.0014
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
6093	ししとうがらし・果実、生	II	16	0.304	0.0112	0.0112	0.224	0	0.08	7.04	9.12	54.4	1.76	5.44	0.576	0.912	0.048	4.32	0	0
6087	小松菜・葉、ゆで	II	30	0.48	0.012	0.018	0.09	0	0.63	78	6.3	42	45	13.8	0.72	0.9	0.03	4.5	0.009	0
6007	アスパラガス・若茎、生	II	10	0.26	0.014	0.015	0.1	0	0.07	3.1	1.5	27	1.9	6	0.18	0.39	0.02	2.2	0	0
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	5	0.03	0.0025	0.002	0.035	0	0.01	38	0.2	14	1.4	1.25	0.135	0.455	0.005	1.85	0	0.0015
8031	マツシュルーム・生	II	4	0.116	0.0024	0.0116	0.12	0.024	0.012	0	0.04	14	0.12	4	0.08	0.084	0.012	0.44	0	0.004
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
6072	きょうな・葉、生	II	20	0.44	0.016	0.03	0.14	0	0.42	22	11	96	42	12.8	0.6	0.96	0.02	4.6	0	0
6132	だいこん、根皮付き、生	II	20	0.1	0.004	0.002	0.06	0	0.04	0	2.4	46	4.8	3.6	0.28	0.82	0.02	3.6	0.004	0.002
6247	赤ピーマン・果実、生	II	5	0.05	0.003	0.007	0.06	0	0.02	4.4	8.5	10.5	0.35	1.1	0.08	0.36	0.01	1.5	0	0
6192	なす・果実・ゆで	II	50	0.5	0.02	0.02	0.2	0	0.15	4	0.5	90	10	13.5	1.05	2.25	0.05	9.5	0	0
6065	きゅうり・果実、生	II	30	0.3	0.009	0.009	0.06	0	0.09	8.4	4.2	60	7.8	10.8	0.33	0.9	0.03	4.2	0.003	0
7004	アセロラ・10%果汁入り飲料	II	70	0.07	0	0	0	0	0.07	2.1	84	9.1	0.7	1.4	0.14	7.35	0	29.4	0	0
7077	すいか・生	II	40	0.24	0.012	0.008	0.08	0	0.08	27.6	4	48	1.6	3.2	0.12	3.8	0.04	14.8	0	0
17045	米みそ・淡色辛みそ	III	10	1.25	0.003	0.01	0.15	0	0.4	0	0	38	10	17	0	2.19	0.6	19.2	0.058	0.302
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
9027	てんぐさ・角寒天	II	2	0.048	0.0002	0	0.002	0	0.09	0	0	1.04	13.2	0.68	1.482	1.482	0.004	3.08	0	0
2006	さつまいも・魂根・生	III	30	0.36	0.033	0.009	0.24	0	0.21	0.6	8.7	141	12	13.8	0.69	9.45	0.06	39.6	0.003	0.015
1088	水稲めし・精白米	III	130	3.25	0.026	0.013	0.26	0	0.13	0	0	37.7	3.9	44.2	0.39	48.23	0.39	218.4	0	0.13

I　群　合　計	I	135	25	0.4	0.4	5	3	2.4	1396	4	335	207	278	0.4	2	15	246	必須脂肪酸比率 M6/N3　　0.6		
II　群　合　計	II	379	4	0.1	0.2	1	0	3.6	231	142	769	183	100	7.9	26	0	106			
III　群　合　計	III	172	5	0.1	0.0	1	0	0.7	1	9	217	26	75	1.1	60	3	296			
総　合　計		686	33.5	0.6	0.6	7	3	6.8	1628	154	1321	416	452	9.4	88	18	648	2.75	1.70	