

榮養計算表 [鯖味噌煮]

作成：平成32年2月13日

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)
10154 4032 12004 11163 10325 4001 4032 10045 13003	まさば・生	I	60	12.42	0.09	0.168	6.24	6.6	0.66	14.4	0	192	5.4	138	0	0.18	7.26	121.2	0.918	0.186
	もめん豆腐	I	15	0.99	0.0105	0.0045	0.015	0	0.135	0	0	21	18	16.5	0.06	0.24	0.63	10.8	0.0405	0.276
	鶏卵・全卵、生	I	10	1.23	0.006	0.043	0.01	0.18	0.18	15	0	13	5.1	18	0	0.03	1.03	15.1	0.017	0.149
	ひき肉・生・豚	I	25	4.65	0.155	0.055	1.4	0.125	0.275	3	0.5	77.5	1.5	42.5	0	0	3.775	55.25	0.03	0.3975
	さくらえび・素干し	I	3	1.947	0.0051	0.0045	0.165	0	0.096	0	0	36	60	36	0	0.003	0.12	9.36	0.018	0.0042
	あずき・全粒、乾	I	5	1.015	0.0225	0.008	0.11	0	0.27	0.05	0	75	3.75	17.5	0.89	2.935	0.11	16.95	0.0085	0.019
	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
	かたくちいわし煮干	I	3	1.935	0.003	0.003	0.495	0.54	0.54	0	0	36	66	45	0	0.009	0.186	9.96	0.0198	0.003
13003	牛乳(普通牛乳)	I	30	0.99	0.012	0.045	0.03	0.09	0	11.4	0.3	45	33	27.9	0	1.44	1.14	20.1	0.006	0.03
6226	ねぎ・根深ねぎ・葉、軟白、生	II	30	0.15	0.012	0.012	0.12	0	0.06	0.3	3.3	54	9.3	7.8	0.66	2.16	0.03	8.4	0	0
8011	椎茸・生	II	13	0.39	0.013	0.0247	0.494	0.273	0.039	0	1.3	36.4	0.39	9.49	0.455	0.637	0.052	2.34	0	0.0182
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	22	0.132	0.011	0.0088	0.154	0	0.044	167.2	0.88	61.6	6.16	5.5	0.594	2.002	0.022	8.14	0	0.0066
6087	小松菜・葉、ゆで	II	55	0.88	0.022	0.033	0.165	0	1.155	143	11.55	77	82.5	25.3	1.32	1.65	0.055	8.25	0.0165	0
20006	ひじき戻し	II	15	0.225	0.0075	0.0225	0.06	0	1.17	5.85	0	94.2	30	2.1	0.915	1.2	0	2.85	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
	ほうれんそう・葉、ゆで	II	10	0.26	0.005	0.011	0.03	0	0.09	45	1.9	49	6.9	4.3	0.36	0.4	0.05	2.5	0.015	0.004
	はくさい・結球葉、生	II	100	0.8	0.03	0.03	0.6	0	0.3	8	19	220	43	33	1.3	3.2	0.1	14	0.02	0
	切干だいこん	II	4	0.228	0.0132	0.008	0.184	0	0.388	0	0.12	128	21.6	8.4	0.828	2.7	0.02	11.16	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
6044	かぶ・ぬかみそ漬・根、皮付き	II	20	0.3	0.05	0.008	0.56	0	0.06	0	5.6	100	11.4	8.8	0.4	1.18	0.02	5.6	0	0
7054	キュイフルーツ・生	II	30	0.3	0.003	0.006	0.09	0	0.09	1.8	20.7	87	9.9	9.6	0.75	4.05	0.03	15.9	0.012	0.003
7012	いちご・生	II	30	0.27	0.009	0.006	0.12	0	0.09	0.3	18.6	51	5.1	9.3	0.42	2.55	0.03	10.2	0.006	0.009
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
17046	米みそ・赤色辛みそ	III	7	0.917	0.0021	0.007	0.105	0	0.301	0	0	30.8	9.1	14	0	1.477	0.385	13.02	0.0378	0.1862
1024	プレミックス・ホットケーキ用	III	30	2.28	0.033	0.027	0.18	0.03	0.15	2.7	0.144	72	30	54	0.57	22.32	1.26	109.8	0.018	0.276
1088	水稻めし・精白米	III	50	1.25	0.01	0.005	0.1	0	0.05	0	0	14.5	1.5	17	0.15	18.55	0.15	84	0	0.05
2006	さつまいも・魂根・生	III	15	0.18	0.0165	0.0045	0.12	0	0.105	0.3	4.35	70.5	6	6.9	0.345	4.725	0.03	19.8	0.0015	0.0075

I 群 合 計	I	171	26	0.3	0.3	8	8	2.3	44	1	524	217	363	1	5	15	273	必須脂肪酸比率 M6/N3 1.2	
II 群 合 計	II	334	4	0.2	0.2	3	0	3.5	374	88	970	227	125	8	22	0	91		
III 群 合 計	III	103	5	0.1	0.0	1	0	0.6	3	4	188	47	92	1	47	3	236		
総 合 計		608	35.1	0.6	0.6	12	8	6.5	421	93	1681	490	580	10	74	18	600	1.84	2.13