栄養計算表 [えびシュウマイ&鮭]

作成: 平成36年7月4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)
10327	大正えび・生	I	10	2.17	0.003	0.004	0.24	0	0.01	0.6	0.1	36	3.4	30	0	0.01	0.03	9.5	0.004	0.001
11163	ひき肉・生・豚	I	35	6.51	0.217	0.077	1.96	0.175	0.385	4.2	0.7	108.5	2.1	59.5	0	0	5.285	77.35	0.042	0.5565
10134	しろさげ、生	I	45	10.035	0.0675	0.0945	3.015	14.4	0.225	4.95	0.45	157.5	6.3	108	0	0.045	1.845	59.85	0.3645	0.036
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
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
20010	さるえび	I	2	1	0	0	0.2	0	0.3	0	0	1.5	142	20	0	0	0.1	5	0.01	0
10282	あさり・つくだ煮	I	5	1.04	0.001	0.009	0.055	0	0.94	2.15	0	13.5	13	15	0	1.505	0.12	11.25	0.019	0.0035
5004	えごま・乾	I	1	0.177	0.0054	0.0029	0.076	0	0.164	0.01	0	5.9	3.9	5.5	0.208	0.294	0.434	5.44	0.237	0.0512
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
6191	なす・果実・生	II	50	0.55	0.025	0.025	0.25	0	0.15	4	2	110	9	15	1.1	2.55	0.05	11	0	0
6245	青ピーマン・果実、生	II	15	0.135	0.0045	0.0045	0.09	0	0.06	4.95	11.4	28.5	1.65	3.3	0.345	0.765	0.03	3.3	0.0015	0.0045
6312	レタス・結球葉、生	II	10	0.06	0.005	0.003	0.02	0	0.03	2	0.5	20	1.9	2.2	0.11	0.28	0.01	1.2	0.001	0.001
6048	西洋かぼちゃ・果実、生	II	40	0.76	0.028	0.036	0.6	0	0.2	132	17.2	180	6	17.2	1.4	8.24	0.12	36.4	0.008	0.016
6086	小松菜・葉、生	II	30	0.45	0.027	0.039	0.3	0	0.84	78	11.7	150	51	13.5	0.57	0.72	0.06	4.2	0.018	0.003
6061	キャベツ・結球葉、生	II	50	0.65	0.02	0.015	0.1	0	0.15	2	20.5	100	21.5	13.5	0.9	2.6	0.1	11.5	0.005	0.005
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	20	0.2	0.006	0.002	0.02	0	0.04	0	1.6	30	4.2	6.6	0.32	1.76	0.02	7.4	0	0.004
8011	椎茸・生	II	10	0.3	0.01	0.019	0.38	0.21	0.03	0	1	28	0.3	7.3	0.35	0.49	0.04	1.8	0	0.014
6084	ごぼう・根、生	II	20	0.36	0.01	0.008	0.08	0	0.14	0	0.6	64	9.2	12.4	1.14	3.08	0.02	13	0	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
2005	しらたき	III	20	0.04	0	0	0	0	0.1	0	0	2.4	15	2	0.58	0.6	0	1.2	0	0
17045	米みそ・淡色辛みそ	III	20	2.5	0.006	0.02	0.3	0	0.8	0	0	76	20	34	0	4.38	1.2	38.4	0.116	0.604
7077	すいか・生	II	50	0.3	0.015	0.01	0.1	0	0.1	34.5	5	60	2	4	0.15	4.75	0.05	18.5	0	0
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
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

I 群合計	I	130	25	0.3	0.3	6	15	2.8	42	1	387	237	315	0.2	2	10	212	必須脂肪酸比率	
II 群合計	II	310	4	0.2	0.2	2	0	1.8	371	72	813	111	99	6.8	27	1	114	M6/N3	1.3
III 群合計	III	141	5	0.0	0.0	1	0	1.0	0	0	107	38	70	0.9	42	3	217		
総合計		581	34	0.5	0.5	8	16	5.6	413	73	1307	386	484	7.9	71	13	543	1.50	2.02