

おいしい！かんたん！ 『マタニティ食事レッスン』（令和6年度配布版）栄養価【夕食】

献立名/食品名	調理前重量 (g)	重量変化率 (%)	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA(レチ ノール相当量) (μg)	ビタミンD (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	葉酸 (μg)	ビタミンC (mg)	脂肪酸			コレステロール (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩 相当量 (g)
																			飽和 (g)	n-3系多価不 飽和 (g)	n-6系多価不 飽和 (g)			
●つやつや白ごはん																								
水稲めし(精白米)	150		150	234	3.0	0.3	51.9	44	5	11	51	0.2	(0)	(0.0)	0.03	0.02	5	(0)	0.15	Tr	0.12	(0)	2.3	0.0
つやつや白ごはんの栄養価	150		150	234	3.0	0.3	51.9	44	5	11	51	0.2	0	0.0	0.03	0.02	5	0	0.15	0.00	0.12	0	2.3	0.0
●鮭のまろやか豆乳鍋																								
しろさけ(水煮)	60	83	49.8	71	10.5	2.0	2.6	169	9	14	125	0.3	6	16.9	0.07	0.11	10	Tr	0.45	0.49	0.04	39	(0.0)	0.1
さつまいも(塊根、皮つき、生)	50		50	64	0.4	0.1	14.2	190	20	12	23	0.3	2	(0.0)	0.05	0.01	25	13	0.03	0.01	0.02	(0)	1.4	0.1
はくさい(結球葉、ゆで)	50	72	36	5	(0.3)	(Tr)	(0.7)	58	15	3	12	0.1	4	(0.0)	0.00	0.00	15	4	(0.00)	(0.01)	(Tr)	(0)	0.5	0.0
ほうれんそう(葉、通年平均、ゆで)	30	70	21	5	0.4	(0.1)	0.3	103	14	8	9	0.2	95	(0.0)	0.01	0.02	23	4	(0.01)	(0.03)	(0.01)	0	0.8	0.0
ブロッコリー(花序、ゆで)	20	111	22.2	7	(0.6)	(0.0)	0.5	47	9	4	16	0.2	15	0.0	0.01	0.02	27	12	(0.01)	(0.01)	(0.01)	0	1.0	0.0
にんじん(根、皮なし、ゆで)	10	87	8.7	2	(0.0)	(0.0)	0.4	21	3	1	2	0.0	64	(0.0)	0.01	0.00	2	0	(0.00)	(Tr)	(0.00)	(0)	0.2	0.0
生しいたけ(菌床栽培、ゆで)	10	110	11	2	(0.2)	(0.0)	(0.1)	22	0	1	7	0.0	(0)	0.1	0.01	0.01	2	0	(0.01)	(0.00)	(0.02)	(0)	0.5	0.0
ぶなしめじ(ゆで)	10	88	8.8	2	(0.1)	(0.0)	(0.1)	25	0	1	8	0.0	(0)	0.1	0.01	0.01	2	0	(0.00)	(0.00)	(0.01)	(0)	0.4	0.0
豆乳(豆乳)	80		80	35	2.7	(1.4)	2.6	152	12	20	39	1.0	(0)	(0.0)	0.02	0.02	22	Tr	(0.26)	(0.10)	(0.74)	(0)	0.2	0.0
かつお・昆布だし	200		200	4	(0.4)	Tr	0.8	126	6	8	26	Tr	(Tr)	-	0.02	0.02	2	Tr	-	-	-	-	-	0.2
食塩	0.8		0.8	0	0.0	0.0	0.0	1	0	0	(0)	Tr	(0)	(0.0)	(0.00)	(0.00)	(0)	(0)	-	-	-	(0)	(0.0)	0.8
有塩バター	6		6	42	0.0	4.5	0.4	2	1	0	1	0.0	31	0.0	0.00	0.00	Tr	0	3.03	0.02	0.11	13	(0.0)	0.1
ごま(いり)	3.5		3.5	21	0.7	1.8	0.3	14	42	13	20	0.3	0	(0.0)	0.02	0.01	5	Tr	0.27	0.01	0.79	(0)	0.4	0.0
鮭のまろやか豆乳鍋の栄養価	530.3		497.8	260	16.3	10.0	23.0	929	132	86	288	2.4	216	17.1	0.24	0.24	135	33	4.06	0.67	1.75	51	5.3	1.3
●わかめの緑酢和え																								
だいこん(根、皮なし、生)	30		30	5	0.1	(Tr)	0.8	69	7	3	5	0.1	(0)	(0.0)	0.01	0.00	10	3	(0.00)	(0.01)	(0.00)	0	0.4	0.0
きゅうり(果実、生)	20		20	3	0.1	Tr	0.4	40	5	3	7	0.1	6	(0.0)	0.01	0.01	5	3	0.00	0.00	Tr	0	0.2	0.0
乾燥わかめ(素干し、水戻し)	2	590	11.8	3	(0.2)	(0.0)	0.1	31	15	15	6	0.1	12	(0.0)	0.01	0.01	5	0	(0.00)	(0.01)	(0.00)	0	0.7	0.1
車糖(上白糖)	1.5		1.5	6	(0.0)	(0.0)	1.5	0	0	Tr	Tr	Tr	(0)	(0.0)	(0.00)	(0.00)	(0)	(0)	-	-	-	(0)	(0.0)	0.0
穀物酢	2		2	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	Tr	0	(0.0)	0.00	0.00	0	0	-	-	-	(0)	(0.0)	0.0
食塩	0.3		0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	(0)	Tr	(0)	(0.0)	(0.00)	(0.00)	(0)	(0)	-	-	-	(0)	(0.0)	0.3
わかめの緑酢和えの栄養価	55.8		65.6	16	0.4	0.0	2.8	140	28	21	18	0.2	17	0.0	0.02	0.02	20	6	0.01	0.02	0.01	0	1.3	0.4
●りんご																								
りんご(皮なし、生)	60		60	32	0.1	Tr	7.3	72	2	2	7	0.1	1	(0.0)	0.01	Tr	1	2	0.01	Tr	0.02	(0)	0.8	0.0
りんごの栄養価	60		60	32	0.1	0.0	7.3	72	2	2	7	0.1	1	0.0	0.01	0.00	1	2	0.01	0.00	0.02	0	0.8	0.0
夕食合計	796.1		773.4	541	19.8	10.3	85.1	1184	166	119	364	2.8	234	17.1	0.30	0.28	161	42	4.23	0.69	1.89	51	9.7	1.6

※「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」(文部科学省)に準拠した「スマート栄養計算Ver.8」を用いて計算しています。

①たんぱく質は「アミノ酸組成によるたんぱく質」、そのデータがないものは、「たんぱく質」のデータを用いて算出しました。

②脂質は「脂肪酸のトリアシルグリセロール当量」、そのデータがないものは、「脂質」のデータを用いて算出しました。

③炭水化物は「利用可能炭水化物(質量系)」、あるいは「差引き法による利用可能炭水化物」のデータを用いて算出しました。

※調理法に応じて、「ゆで」「炊き」「蒸し」などのデータがあるものはそれを用いて算出し、データがないものは「生」を用いて算出しました。

※()付きの数値は、原材料配合レシピからの計算、原材料食品から加工食品を計算、また、文献等による計算値です。

※各栄養素の合計値の多少の相違は端数処理によるものです。