

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【昼食】

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)			
●2色の彩りごはん																								
水稲めし(精白米)	80		80	125	1.6	0.2	27.7	23	2	6	27	0.1	(0)	(0.0)	0.02	0.01	2	(0)	0.08	Tr	0.06	(0)	1.2	0.0
ごま(いり)	0.5		0.5	3	0.1	0.3	0.0	2	6	2	3	0.0	0	(0.0)	0.00	0.00	1	Tr	0.04	0.00	0.11	(0)	0.1	0.0
あおのり(煮干し)	0.01		0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0	(0.0)	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	Tr	0.0	0.0
水稲めし(精白米)	80		80	125	1.6	0.2	27.7	23	2	6	27	0.1	(0)	(0.0)	0.02	0.01	2	(0)	0.08	Tr	0.06	(0)	1.2	0.0
しそふりかけ	0.5		0.5	1	0.0	0.0																		0.2
2色の彩りごはんの栄養価	161.01		161.01	254	3.3	0.6	55.4	49	11	13	57	0.2	0	0.0	0.03	0.02	6	0	0.20	0.00	0.24	0	2.5	0.2
●ひとロマスタードチキン・カラフル野菜の盛り合わせ																								
若どり、もも(皮つき、焼き)	70	61	42.7	94	(11.3)	5.4	0.0	167	3	12	98	0.4	11	0.2	0.06	0.10	3	1	1.72	0.03	0.70	56	(0.0)	0.1
食塩	0.6		0.6	0	0.0	0.0	0.0	1	0	0	(0)	Tr	(0)	(0.0)	(0.00)	(0.00)	(0)	(0)	-	-	-	(0)	(0.0)	0.6
こしょう(黒、粉)	0.05		0.05	0	(0.0)	(0.0)	0.0	1	0	0	0	0.0	0	(0.0)	0.00	0.00	(0)	(0)	(0.00)	(0.00)	(0.00)	(0)	-	0.0
からし(粒入りマスタード)	10		10	23	(0.7)	(1.6)	1.5	19	13	11	26	0.2	0	(Tr)	0.03	0.01	2	Tr	(0.09)	(0.17)	(0.27)	(Tr)	-	0.4
調合油	4		4	35	0.0	3.9	0.1	Tr	Tr	0	Tr	0.0	0	(0.0)	0.00	0.00	(0)	(0)	0.44	0.27	1.37	0	0.0	0.0
ひよこまめ(全粒、ゆで)	10		10	15	(0.8)	0.2	1.8	35	5	5	12	0.1	0	(0.0)	0.02	0.01	11	Tr	0.03	0.00	0.10	(0)	1.2	0.0
なす(果実、ゆで)	60		60	10	(0.4)	(Tr)	(1.4)	108	12	10	16	0.2	5	(0.0)	0.02	0.02	13	1	(0.02)	(0.00)	(Tr)	Tr	1.3	0.0
レタス(水耕栽培、結球葉、生)	20		20	3	(0.1)	(0.0)	(0.4)	52	7	2	6	0.1	12	(0.0)	0.01	0.01	9	1	(0.00)	(0.01)	(0.00)	(0)	0.2	0.0
トウモロコシ(芽ばえ、生)	20		20	5	(0.4)	0.1	0.5	26	1	3	9	0.2	50	(0.0)	0.03	0.04	24	9	-	-	-	(0)	0.4	0.0
にんじん(根、皮なし、油いため)	30	69	20.7	21	(0.2)	(1.3)	1.9	83	7	3	8	0.1	207	(0.0)	0.02	0.02	6	1	(0.10)	(0.10)	(0.25)	(Tr)	0.6	0.0
こいくちしょうゆ	2		2	2	0.1	0.0	0.2	8	1	1	3	0.0	0	(0.0)	0.00	0.00	1	0	-	-	-	(0)	(Tr)	0.3
鶏卵、全卵(いり)	10	95	9.5	18	1.1	1.4	0.2	13	6	1	19	0.2	17	0.4	0.01	0.04	5	0	0.33	0.05	0.23	38	0.0	0.0
赤色ミニトマト(果実、生)	20		20	6	(0.2)	(0.0)	1.1	58	2	3	6	0.1	16	(0.0)	0.01	0.01	7	6	(0.00)	(Tr)	(0.00)	(0)	0.3	0.0
こいくちしょうゆ	3		3	2	0.2	0.0	0.3	12	1	2	5	0.1	0	(0.0)	0.00	0.01	1	0	-	-	-	(0)	(Tr)	0.4
穀物酢	4		4	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0	Tr	0	(0.0)	0.00	0.00	0	0	-	-	-	(0)	(0.0)	0.0
ごま油	2		2	18	0.0	2.0	0.0	Tr	0	Tr	0	0.0	0	(0.0)	0.00	0.00	(0)	(0)	0.30	0.01	0.82	0	0.0	0.0
しらす干し(半乾燥品)	2		2	4	0.7	0.0	0.2	10	10	3	17	0.0	5	1.2	0.00	0.00	1	Tr	0.01	0.02	0.00	8	(0.0)	0.1
マヨネーズ(全卵型)	4		4	27	0.1	2.9	(0.1)	1	0	0	1	0.0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0.24	0.22	0.72	2	(0.0)	0.1
レモン(果汁、生)	5		5	1	0.0	(0.0)	0.1	5	0	0	0	0.0	0	(0.0)	0.00	0.00	1	3	(0.00)	(0.00)	(0.00)	0	Tr	0.0
ひとロマスタードチキン・カラフル野菜の盛り合わせの栄養価	276.65		239.55	285	16.3	18.8	9.9	597	68	56	227	1.6	324	1.8	0.22	0.27	84	21	3.28	0.88	4.46	104	4.0	2.1
●麦茶																								
麦茶(浸出液)	180		180	2	Tr	(0.0)	0.5	11	4	Tr	2	Tr	(0)	(0.0)	0.00	0.00	0	(0)	-	-	-	(0)	-	0.0
麦茶の栄養価	180		180	2	0.0	0.0	0.5	11	4	0	2	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0
昼食合計	617.66		580.56	541	19.6	19.4	65.9	656	83	69	286	1.8	324	1.8	0.26	0.28	89	21	3.48	0.88	4.70	104	6.5	2.3

※「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。