

おいしい！かんたん！ 『マタニティ食事レッスン』（令和8年度配布版）栄養価【朝食】

献立名	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質			炭水化物		脂溶性						
					脂質 (g)	脂肪酸			炭水化物 (g)	食物繊維 総量 (g)	ビタミンA(レチ ノール活性当 量) (μg)	ビタミンD (μg)	ビタミンE(α-ト コフェロール) (mg)	ビタミンK (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)
						飽和脂肪酸 (g)	n-6系多価不 飽和脂肪酸 (g)	n-3系多価不 飽和脂肪酸 (g)								
つやつやごはん・ ごはんの友4種	水稻めし(精白米)	180	281	3.6	0.4	0.18	0.14	Tr	62.3	2.7	(0)	(0.0)	Tr	(0)	0.04	0.02
	糸引き納豆	30	55	4.4	(2.9)	(0.44)	(1.49)	(0.20)	(1.4)	2.9	Tr	(0.0)	0.2	261	0.04	0.09
	納豆(たれ)	3.7	4	0.3	0.1				0.4							
	まぐろ油漬フレーク(ライト)	20	53	(2.9)	4.3	0.67	2.15	0.28	0.8	(0.0)	2	0.4	0.6	9	0.00	0.01
	めかぶわかめ(生)	50	7	0.4	0.3	0.11	0.04	0.01	0.0	1.7	10	(0.0)	0.1	20	0.01	0.02
	しらす(釜揚げしらす)	10	8	(1.4)	(0.1)	(0.04)	(0.01)	(0.05)	0.5	0.0	14	0.4	0.1	-	0.01	0.00
	赤ピーマン(生)	10	3	(0.1)	(0.0)	(0.00)	(0.01)	(0.00)	(0.5)	0.2	9	(0.0)	0.4	1	0.01	0.01
	オレンジピーマン(生)	10	2	0.1	0.0	0.00	0.01	0.00	0.3	0.2	5	-	0.3	0	0.00	0.00
	黄ピーマン(生)	10	3	(0.1)	(0.0)	(0.00)	(0.00)	(0.00)	0.6	0.1	2	(0.0)	0.2	0	0.00	0.00
	穀物酢	6	2	0.0	0.0	-	-	-	0.1	(0.0)	0	(0.0)	-	(0)	0.00	0.00
	上白糖	0.5	2	(0.0)	(0.0)	-	-	-	0.5	(0.0)	(0)	(0.0)	(0.0)	(0)	(0.00)	(0.00)
	食塩	0.2	0	0.0	0.0	-	-	-	0.0	(0.0)	(0)	(0.0)	-	(0)	(0.00)	(0.00)
	ごま(いり)	1	6	0.2	0.5	0.08	0.22	0.00	0.1	0.1	0	(0.0)	0.0	0	0.00	0.00
	あまのり(焼きのり)	1	3	0.3	0.0	0.01	0.00	0.01	0.2	0.4	23	(0.0)	0.0	4	0.01	0.02
合 計			428	13.6	8.6	1.53	4.08	0.56	67.7	8.2	64	0.8	1.9	295	0.12	0.18
レンチン具だくさん みそ汁	キャベツ(ゆで)	40	8	(0.2)	(0.0)	(0.01)	(0.00)	(0.00)	1.2	0.8	2	(0.0)	0.0	30	0.01	0.00
	にんじん(ゆで)	20	6	(0.1)	(0.0)	(0.00)	(0.01)	(Tr)	1.0	0.6	146	(0.0)	0.1	4	0.01	0.01
	こまつな(ゆで)	20	3	(0.3)	(0.0)	(0.00)	(Tr)	(0.01)	0.2	0.5	52	(0.0)	0.3	64	0.01	0.01
	絹ごし豆腐	30	17	1.6	(1.0)	(0.17)	(0.49)	(0.07)	0.3	0.3	0	(0.0)	0.0	3	0.03	0.01
	削り節	2.5	8	1.6	0.0	0.02	0.00	0.02	0.3	(0.0)	1	0.1	0.0	(0)	0.01	0.01
	水	150	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0						
	米みそ(淡色辛みそ)	6	11	0.7	0.4	0.06	0.18	0.03	1.1	0.3	(0)	(0.0)	0.0	1	0.00	0.01
合 計			52	4.5	1.4	0.26	0.69	0.13	4.1	2.4	201	0.1	0.5	101	0.07	0.06
ヨーグルト&いちご ジャム	ヨーグルト(全脂無糖)	100	56	3.3	2.8	1.83	0.08	0.01	3.8	(0.0)	33	0.0	0.1	1	0.04	0.14
	いちごジャム(低糖度)	15	29	(0.1)	(0.0)	(0.00)	(0.00)	(0.00)	7.1	0.2	(0)	(0.0)	0.0	(0)	0.00	0.00
合 計			85	3.4	2.8	1.83	0.08	0.01	10.9	0.2	33	0.0	0.1	1	0.04	0.14
朝食合計			565	21.4	12.8	3.62	4.85	0.70	82.7	10.8	298	0.9	2.5	398	0.23	0.38

※「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.9.1」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(質量計)」、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。

ビタミン							ミネラル														
水溶性							多量						微量								
ナイアシン当量 (mg)	ビタミンB6 (mg)	ビタミンB12 (μg)	葉酸 (μg)	パントテン酸 (mg)	ビオチン (μg)	ビタミンC (mg)	ナトリウム (mg)	食塩 相当量 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	銅 (mg)	マンガン (mg)	ヨウ素 (μg)	セレン (μg)	クロム (μg)	モリブデン (μg)	
1.4	0.04	(0.0)	5	0.45	0.9	(0)	2	0.0	52	5	13	61	0.2	1.1	0.18	0.63	0	2	0	54	
1.4	0.07	Tr	39	1.09	5.5	1	0	0.0	207	27	30	66	1.0	0.6	0.18	0.42	Tr	5	0	87	
								0.4													
(2.4)	0.05	0.2	1	0.02	-	0	68	0.2	46	1	5	32	0.1	0.1	0.01	0.00	-	-	-	-	
0.2	0.01	0.0	18	0.03	1.1	1	85	0.2	44	39	31	13	0.2	0.1	0.01	0.02	195	Tr	1	1	
(0.5)	0.01	0.2	3	0.03	1.0	Tr	84	0.2	12	19	5	32	0.0	0.1	0.00	0.01	1	4	0	0	
(0.1)	0.04	(0.0)	7	0.03	-	17	Tr	0.0	21	1	1	2	0.0	0.0	0.00	0.01	-	-	-	-	
0.1	0.03	-	5	0.02	0.2	15	0	0.0	23	1	1	3	0.0	0.0	0.00	0.01	Tr	0	0	1	
(0.1)	0.03	(0.0)	5	0.03	-	15	Tr	0.0	20	1	1	2	0.0	0.0	0.00	0.02	-	-	-	-	
0.0	0.00	0.0	0	0.00	0.0	0	0	0.0	0	0	0	0	Tr	0.0	Tr	-	0	0	0	0	
0.0	(0.00)	(0.0)	(0)	(0.00)	0.0	(0)	0	0.0	0	0	Tr	Tr	Tr	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	
0.0	(0.00)	(0.0)	(0)	(0.00)	0.0	(0)	78	0.2	0	0	0	(0)	Tr	Tr	0.00	Tr	0	0	0	0	
0.1	0.01	(0.0)	2	0.01	0.2	Tr	0	0.0	4	12	4	6	0.1	0.1	0.02	0.03	Tr	0	0	1	
0.2	0.01	0.6	19	0.01	0.5	2	5	0.0	24	3	3	7	0.1	0.0	0.01	0.04	21	0	0	2	
6.7	0.28	0.9	104	1.70	9.3	51	323	1.2	454	108	93	224	1.8	2.1	0.41	1.17	217	11	1	146	
(0.1)	0.02	(0.0)	19	0.04	0.5	7	1	0.0	37	16	4	8	0.1	0.0	0.01	0.06	0	Tr	0	1	
(0.1)	0.02	(0.0)	4	0.05	0.5	1	5	0.0	48	6	2	5	0.0	0.0	0.01	0.03	0	0	0	0	
(0.2)	0.01	(0.0)	17	0.05	-	4	3	0.0	28	30	3	9	0.4	0.1	0.01	0.03	-	-	-	-	
0.5	0.02	(0.0)	4	0.03	1.1	0	3	0.0	45	23	15	20	0.4	0.2	0.05	0.10	0	0	0	21	
1.4	0.01	0.6	0	0.02	-	Tr	12	0.0	20	1	2	17	0.2	0.1	0.01	0.00	-	-	-	-	
							0	0.0		2											
0.2	0.01	0.0	4	Tr	0.7	(0)	294	0.7	23	6	5	10	0.2	0.1	0.02	-	0	1	0	3	
2.5	0.09	0.6	48	0.19	2.8	12	319	0.8	201	83	30	70	1.4	0.4	0.11	0.23	0	1	0	26	
0.9	0.04	0.1	11	0.49	2.5	1	48	0.1	170	120	12	100	Tr	0.4	0.01	Tr	17	3	0	4	
(0.0)	0.00	(0.0)	4	0.01	-	2	2	0.0	12	2	1	2	0.1	0.0	0.00	0.03	-	-	-	-	
0.9	0.04	0.1	15	0.50	2.5	3	50	0.1	182	122	13	102	0.1	0.4	0.01	0.03	17	3	0	4	
10.1	0.41	1.6	167	2.39	14.6	65	691	2.1	836	313	136	396	3.2	2.9	0.54	1.43	235	15	2	176	