

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【夕食I】

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		ビタミン										
					脂質 (g)	脂肪酸		炭水化物 (g)	食物繊維 総量 (g)	脂溶性				水溶性						
						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)	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)	ナイアシン当量 (mg)	ビタミンB6 (mg)	ビタミンB12 (μg)	葉酸 (μg)
シーフードミックスの パエリア	こめ、精白米(うるち米)	75	257	4.0	0.6	0.22	0.23	0.01	56.7	0.4	(0)	(0.0)	0.1	0	0.06	0.02	2.0	0.09	(0.0)	9
	ブラックタイガー(養殖、生)	60	46	(9.1)	0.1	0.02	0.01	0.02	2.2	(0.0)	1	(0.0)	0.8	(0)	0.04	0.02	(3.3)	0.04	0.5	9
	あかいか(生)	30	24	4.0	0.2	0.06	0.00	0.13	1.5	(0.0)	1	(0.0)	0.7	(0)	0.00	0.01	1.4	0.03	0.7	1
	しばえび(生)	30	23	4.7	0.1	0.02	0.00	0.02	1.0	(0.0)	1	(0.0)	0.5	(0)	0.01	0.02	1.7	0.03	0.3	17
	あさり(缶詰、水煮)	10	10	(1.6)	0.1	0.03	0.01	0.02	0.8	(0.0)	1	(0.0)	0.3	0	Tr	0.01	(0.4)	0.00	6.4	1
	清酒	2.5	3	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.1	0.0	0	0.0	0.0	0	Tr	0.00	Tr	0.00	0.0	0
	たまねぎ(生)	30	10	0.2	Tr	0.00	0.01	Tr	2.1	0.5	0	0.0	Tr	0	0.01	0.00	0.1	0.04	0.0	5
	トマト(生)	30	6	0.2	0.0	0.01	0.01	Tr	1.1	0.3	14	(0.0)	0.3	1	0.02	0.01	0.2	0.02	(0.0)	7
	にんにく(生)	5	6	0.2	0.0	0.01	0.01	0.00	1.2	0.3	0	(0.0)	0.0	0	0.01	0.00	0.1	0.08	(0.0)	5
	オリーブ油	4	36	0.0	4.0	0.53	0.27	0.02	0.0	0.0	1	(0.0)	0.3	2	0.00	0.00	0.0	(0.00)	(0.0)	(0)
	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	(0.1)	0.03	(0.0)	5
	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	(0.1)	0.04	(0.0)	7
	アスパラガス(ゆで)	20	5	(0.4)	(0.0)	(0.00)	(0.01)	(0.00)	0.7	0.4	6	(0.0)	0.3	9	0.03	0.03	(0.3)	0.02	(0.0)	36
	水	100	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0										
	固形ブイヨン	2	5	(0.2)	0.1	0.04	0.00	Tr	0.8	0.0	0	Tr	0.0	0	0.00	0.00	(0.0)	0.01	0.0	0
	カレー粉	0.5	2	(0.1)	0.1	0.01	0.02	0.00	0.1	0.2	0	(0.0)	0.0	0	0.00	0.00	(0.0)	0.00	0.0	0
食塩	0.3	0	0.0	0.0	-	-	-	0.0	(0.0)	(0)	(0.0)	-	(0)	(0.00)	(0.00)	0.0	(0.00)	(0.0)	(0)	
ぶどう酒(白)	5	4	0.0	Tr	-	-	-	(0.1)	-	(0)	(0.0)	-	(0)	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	
合計			442	24.7	5.3	0.96	0.57	0.24	69.5	2.3	34	0.0	4.0	14	0.19	0.13	9.8	0.43	8.0	101
バルサミコ酢のサラダ	レタス(生)	25	3	0.1	Tr	0.00	0.00	0.00	0.4	0.3	5	(0.0)	0.1	7	0.01	0.01	0.1	0.01	(0.0)	18
	きゅうり(生)	20	3	0.1	Tr	0.00	Tr	0.00	0.4	0.2	6	(0.0)	0.1	7	0.01	0.01	0.1	0.01	(0.0)	5
	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	(0.1)	0.02	(0.0)	4
	アーモンド(乾)	2	12	0.4	1.0	0.08	0.24	0.00	0.2	0.2	0	(0.0)	0.6	0	0.00	0.02	0.1	0.00	(0.0)	1
	オリーブ油	2	18	0.0	2.0	0.27	0.13	0.01	0.0	0.0	0	(0.0)	0.1	1	0.00	0.00	0.0	(0.00)	(0.0)	(0)
	バルサミコ酢	5	5	0.0	0.0	-	-	-	1.0	(0.0)	(0)	(0.0)	(0.0)	(0)	0.00	0.00	0.0	0.00	Tr	Tr
	上白糖	1	4	(0.0)	(0.0)	-	-	-	1.0	(0.0)	(0)	(0.0)	(0.0)	(0)	(0.00)	(0.00)	0.0	(0.00)	(0.0)	(0)
	食塩	0.2	0	0.0	0.0	-	-	-	0.0	(0.0)	(0)	(0.0)	-	(0)	(0.00)	(0.00)	0.0	(0.00)	(0.0)	(0)
合計			50	0.8	3.0	0.35	0.39	0.02	4.0	1.3	157	0.0	1.0	18	0.04	0.05	0.4	0.05	0.0	28
果物	キウイフルーツ(緑肉種、生)	100	51	0.8	0.2	0.02	0.03	0.10	9.5	2.6	4	(0.0)	1.3	6	0.01	0.02	0.5	0.11	(0.0)	37
合計			51	0.8	0.2	0.02	0.03	0.10	9.5	2.6	4	0.0	1.3	6	0.01	0.02	0.5	0.11	0.0	37
夕食合計			543	26.2	8.5	1.33	0.99	0.35	83.1	6.2	195	0.0	6.2	38	0.23	0.19	10.7	0.59	8.0	167

※「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。

			ミネラル													
			多量						微量							
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)
0.50	1.1	(0)	1	0.0	67	4	17	71	0.6	1.1	0.17	0.61	0	2	0	52
0.35	1.1	Tr	90	0.2	138	40	22	126	0.1	0.8	0.23	0.01	2	16	1	1
0.09	1.2	0	60	0.2	99	4	14	84	0.0	0.4	0.06	0.01	2	8	0	0
0.11	-	1	75	0.2	78	17	9	81	0.3	0.3	0.11	0.03	-	-	-	-
0.00	-	(0)	39	0.1	1	11	5	26	3.0	0.3	0.03	0.12	-	-	-	-
0.00	0.0	0	0	0.0	0	0	0	0	Tr	0.0	Tr	0.00	0	0	0	0
0.05	0.2	2	1	0.0	45	5	3	9	0.1	0.1	0.02	0.05	0	0	0	0
0.05	0.7	5	1	0.0	63	2	3	8	0.1	0.0	0.01	0.02	Tr	0	Tr	1
0.03	0.1	1	0	0.0	26	1	1	8	0.0	0.0	0.01	0.01	0	0	0	1
(0.00)	0.0	(0)	Tr	0.0	0	Tr	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	Tr	0
0.03	-	15	Tr	0.0	20	1	1	2	0.0	0.0	0.00	0.02	-	-	-	-
0.03	-	17	Tr	0.0	21	1	1	2	0.0	0.0	0.00	0.01	-	-	-	-
0.11	-	3	0	0.0	52	4	2	12	0.1	0.1	0.03	0.05	-	-	-	-
			0	0.0		1										
0.01	0.0	0	340	0.9	4	1	0	2	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0
0.01	0.1	0	0	0.0	9	3	1	2	0.1	0.0	0.00	0.02	0	0	0	0
(0.00)	0.0	(0)	117	0.3	0	0	0	(0)	Tr	Tr	0.00	Tr	0	0	0	0
0.00	-	0	0	0.0	3	0	0	1	0.0	Tr	0.00	0.00	-	-	-	-
1.37	4.5	43	724	1.8	625	93	79	434	4.6	3.2	0.67	0.97	4	26	2	55
0.05	0.3	1	1	0.0	50	5	2	6	0.1	0.1	0.01	0.03	0	0	0	Tr
0.07	0.3	3	0	0.0	40	5	3	7	0.1	0.0	0.02	0.01	0	0	0	1
0.05	0.5	1	5	0.0	48	6	2	5	0.0	0.0	0.01	0.03	0	0	0	0
0.01	-	0	0	0.0	15	5	6	9	0.1	0.1	0.02	0.05	-	-	-	-
(0.00)	0.0	(0)	Tr	0.0	0	Tr	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	Tr	0
0.00	0.1	(0)	1	0.0	7	1	1	1	0.0	0.0	0.00	0.01	0	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
(0.00)	0.0	(0)	78	0.2	0	0	0	(0)	Tr	Tr	0.00	Tr	0	0	0	0
0.18	1.2	5	86	0.2	160	22	13	28	0.3	0.2	0.07	0.14	1	0	0	1
0.31	1.4	71	1	0.0	300	26	14	30	0.3	0.1	0.10	0.09	0	1	0	Tr
0.31	1.4	71	1	0.0	300	26	14	30	0.3	0.1	0.10	0.09	0	1	0	0
1.85	7.1	119	811	2.1	1085	141	106	492	5.2	3.5	0.84	1.20	5	28	2	56