

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【昼食】

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		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)
バターライス	水稲めし(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	1.4
	有塩バター	5	35	0.0	3.7	2.52	0.09	0.01	0.3	(0.0)	26	0.0	0.1	1	0.00	0.00	0.0
	パセリ(乾)	0.1	0	(0.0)	(0.0)	(0.00)	(0.00)	(0.00)	0.1	-	2	(0.0)	0.0	1	0.00	0.00	(0.0)
合計			316	3.7	4.1	2.70	0.24	0.01	62.7	2.7	28	0.0	0.1	2	0.04	0.02	1.5
スープカレー	ぶた、かたロース(脂身つき、生)	80	190	(11.8)	14.7	5.81	1.59	0.10	2.7	(0.0)	5	0.2	0.3	2	0.50	0.18	(5.6)
	レトルトカレー(ポーク)	90	104	(2.1)	(7.4)	-	-	-	(6.9)	(0.8)	(23)	(0.1)	(0.4)	(3)	(0.06)	(0.03)	(1.1)
	なす(生)	40	7	0.3	Tr	0.01	Tr	0.00	1.0	0.9	3	(0.0)	0.1	4	0.02	0.02	0.3
	たまねぎ(生)	40	13	0.3	Tr	0.00	0.01	Tr	2.8	0.6	0	0.0	Tr	0	0.02	0.00	0.1
	トマト(生)	40	8	0.2	0.0	0.01	0.01	Tr	1.4	0.4	18	(0.0)	0.4	2	0.02	0.01	0.3
	ブロッコリー(ゆで)	20	6	(0.5)	(0.0)	(0.01)	(0.01)	(0.01)	0.5	0.9	14	0.0	0.5	38	0.01	0.02	(0.2)
	有塩バター	5	35	0.0	3.7	2.52	0.09	0.01	0.3	(0.0)	26	0.0	0.1	1	0.00	0.00	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
	水	50	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0							
	カレー粉	1	3	(0.1)	0.1	0.01	0.03	0.00	0.0	0.3	0.4	0	(0.0)	0.0	1	0.00	0.00
合計			367	15.2	26.0	8.38	1.74	0.12	15.9	3.9	90	0.4	1.8	50	0.64	0.27	7.7
麦茶	麦茶	180	2	Tr	(0.0)	-	-	-	0.5	-	(0)	(0.0)	0.0	0	0.00	0.00	0.0
合計			2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.5	0.0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0
昼食合計			685	18.9	30.1	11.08	1.98	0.14	79.2	6.6	118	0.4	1.9	52	0.68	0.29	9.2

※「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。

水溶性						ミネラル													
						多量						微量							
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)
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
Tr	0.0	Tr	0.00	0.0	0	38	0.1	1	1	0	1	0.0	0.0	Tr	0.00	0	Tr	0	0
0.00	0.0	1	0.00	0.0	1	1	0.0	4	1	0	0	0.0	0.0	0.00	0.01	0	0	0	0
0.04	0.0	7	0.45	0.9	1	40	0.1	57	7	13	62	0.2	1.1	0.18	0.64	0	2	0	54
0.22	0.4	2	0.94	-	2	43	0.1	240	3	14	128	0.5	2.2	0.07	0.01	-	-	-	-
(0.05)	(0.1)	(5)	(0.14)	(1.2)	(2)	(495)	(1.3)	(90)	(13)	(6)	(29)	(0.5)	(0.3)	(0.04)	(0.09)	0	(3)	(1)	(2)
0.02	(0.0)	13	0.13	0.9	2	Tr	0.0	88	7	7	12	0.1	0.1	0.02	0.06	0	0	0	4
0.06	0.0	6	0.07	0.2	3	1	0.0	60	7	4	12	0.1	0.1	0.02	0.06	0	0	0	0
0.03	(0.0)	9	0.07	0.9	6	1	0.0	84	3	4	10	0.1	0.0	0.02	0.03	Tr	0	Tr	1
0.03	0.0	24	0.15	1.4	11	1	0.0	42	8	3	15	0.2	0.1	0.01	0.04	-	0	0	1
Tr	0.0	Tr	0.00	0.0	0	38	0.1	1	1	0	1	0.0	0.0	Tr	0.00	0	Tr	0	0
(0.00)	(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	0.0		1										
0.01	0.0	1	0.02	0.3	0	0	0.0	17	5	2	4	0.3	0.0	0.01	0.05	0	0	0	0
0.42	0.5	58	1.53	5.0	25	696	1.7	623	48	41	211	1.7	2.7	0.19	0.34	1	4	1	8
0.00	-	0	0.00	0.2	(0)	2	0.0	11	4	Tr	2	Tr	0.2	Tr	Tr	0	0	0	0
0.00	0.0	0	0.00	0.2	0	2	0.0	11	4	0	2	0.0	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0
0.46	0.5	65	1.98	6.1	26	738	1.8	691	59	54	275	1.9	4.0	0.37	0.98	1	6	1	63