おいしい！かんたん！ 『マタニティ食事レッスン』（令和5年度配布版）栄養価【朝食】

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)			
●さばみそ卵とじ丼																								
水稲めし(精白米)	180		180	281	3.6	0.4	62.3	52	5	13	61	0.2	(0)	(0.0)	0.04	0.02	5	(0)	0.18	Tr	0.14	(0)	2.7	0.0
さば缶詰(みそ煮)	30		30	63	(4.1)	3.8	3.2	75	63	9	75	0.6	13	1.5	0.01	0.11	6	0	1.11	1.00	0.16	21	(0.0)	0.3
あまのり(焼きのり)	0.1		0.1	0	0.0	0.0	0.0	2	0	0	1	0.0	2	(0.0)	0.00	0.00	2	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0
鶏卵、全卵(生)	50		50	71	5.7	4.7	1.7	65	23	5	85	0.8	105	1.9	0.03	0.19	25	0	1.56	0.06	0.66	185	0.0	0.2
さばみそ卵とじ丼の栄養価	260.1		260.1	415	13.4	8.8	67.2	195	92	27	222	1.5	120	3.4	0.08	0.32	38	0	2.85	1.06	0.96	206	2.7	0.5
●野菜モリモリ和風スープ																								
スナックえんどう(若ざや、生)	20		20	9	(0.3)	(0.0)	1.7	32	6	4	12	0.1	7	(0.0)	0.03	0.02	11	9	(0.00)	(0.00)	(0.01)	(0)	0.5	0.0
緑豆もやし(ゆで)	40	84	33.6	4	(0.4)	0.0	(0.4)	8	4	2	8	0.1	Tr	(0.0)	0.01	0.01	11	1	-	-	-	(0)	0.5	0.0
ぶなしめじ(ゆで)	40	88	35.2	8	(0.6)	(0.0)	(0.5)	99	1	3	32	0.1	(0)	0.3	0.04	0.04	8	0	(0.01)	(0.00)	(0.02)	(0)	1.5	0.0
にんじん(根、皮なし、ゆで)	20	87	17.4	5	(0.1)	(0.0)	0.9	42	5	2	5	0.0	127	(0.0)	0.01	0.01	3	1	(0.00)	(Tr)	(0.01)	(0)	0.5	0.0
かつお・昆布だし	150		150	3	(0.3)	Tr	0.6	95	5	6	20	Tr	(Tr)	-	0.02	0.02	2	Tr	-	-	-	-	-	0.2
こいくちしょうゆ	8		8	6	0.5	0.0	0.7	31	2	5	13	0.1	0	(0.0)	0.00	0.01	3	0	-	-	-	(0)	(Tr)	1.2
野菜モリモリ和風スープの栄養価	278		264.2	35	2.1	0.1	4.7	306	23	22	89	0.5	134	0.3	0.11	0.10	38	10	0.01	0.00	0.04	0	3.0	1.3
●フルーツヨーグルト																								
ヨーグルト(全脂無糖)	100		100	56	3.3	2.8	3.8	170	120	12	100	Tr	33	0.0	0.04	0.14	11	1	1.83	0.01	0.08	12	(0.0)	0.1
ブルーベリー(生)	30		30	14	(0.1)	(0.0)	2.9	21	2	2	3	0.1	2	(0.0)	0.01	0.01	4	3	(0.00)	(0.01)	(0.01)	0	1.0	0.0
バナナ(生)	30		30	28	0.2	(0.0)	6.3	108	2	10	8	0.1	2	(0.0)	0.02	0.01	8	5	(0.02)	(0.01)	(0.01)	0	0.3	0.0
フルーツヨーグルトの栄養価	160		160	98	3.6	2.9	13.1	299	124	23	111	0.2	36	0.0	0.06	0.16	22	9	1.85	0.02	0.10	12	1.3	0.1
朝食合計	698.1		684.3	549	19.1	11.7	85.0	800	239	72	422	2.2	290	3.7	0.25	0.58	98	19	4.72	1.08	1.10	218	7.0	2.0

※「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相当」、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。