

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【裏表紙・夕食】

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)			
●つやつや白ごはん																								
水稲めし(精白米)	150		150	234	3.0	0.3	51.9	44	5	11	51	0.2	(0)	(0.0)	0.03	0.02	5	(0)	0.15	Tr	0.12	(0)	2.3	0.0
つやつや白ごはんの栄養価	150		150	234	3.0	0.3	51.9	44	5	11	51	0.2	0	0.0	0.03	0.02	5	0	0.15	0.00	0.12	0	2.3	0.0
●豚肉のピカタ(レモン風味)																								
ぶた、もも(赤肉、生)	70		70	83	(12.6)	2.2	3.4	259	3	18	154	0.6	2	0.1	0.67	0.16	1	1	0.78	0.01	0.25	46	(0.0)	0.1
食塩	0.4		0.4	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	(0)	Tr	(0)	(0.0)	(0.00)	(0.00)	(0)	(0)	-	-	-	(0)	(0.0)	0.4
こしょう(黒、粉)	0.02		0.02	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)	(0)	-	0.0
薄力粉(Ⅰ等)	5		5	17	0.4	0.1	3.7	6	1	1	3	0.0	(0)	0.0	0.01	0.00	0	(0)	0.02	0.00	0.04	(0)	0.1	0.0
鶏卵、全卵(生)	15		15	21	1.7	1.4	0.5	20	7	2	26	0.2	32	0.6	0.01	0.06	7	0	0.47	0.02	0.20	56	0.0	0.1
調合油	3		3	27	0.0	2.9	0.1	Tr	Tr	0	Tr	0.0	0	(0.0)	0.00	0.00	(0)	(0)	0.33	0.20	1.02	0	0.0	0.0
キャベツ(結球菜、生)	20		20	4	0.2	0.0	0.7	40	9	3	5	0.1	1	(0.0)	0.01	0.01	16	8	0.00	0.00	0.00	(0)	0.4	0.0
赤ピーマン(果実、生)	10		10	3	(0.1)	(0.0)	(0.5)	21	1	1	2	0.0	9	(0.0)	0.01	0.01	7	17	(0.00)	(0.00)	(0.01)	(0)	0.2	0.0
黄ピーマン(果実、生)	10		10	3	(0.1)	(0.0)	0.6	20	1	1	2	0.0	2	(0.0)	0.00	0.00	5	15	(0.00)	(0.00)	(0.00)	(0)	0.1	0.0
レモン(全果、生)	15		15	6	0.1	0.0	0.8	20	10	2	2	0.0	0	(0.0)	0.01	0.01	5	15	0.01	0.01	0.01	0	0.7	0.0
豚肉のピカタ(レモン風味)の栄養価	148.42		148.42	165	15.1	6.6	10.2	385	31	27	194	1.0	45	0.6	0.72	0.25	42	56	1.62	0.25	1.53	102	1.5	0.5
●コロコロサラダ																								
じゃがいも(塊茎、皮なし、水煮)	20	97	19.4	14	0.3	(Tr)	2.8	66	1	3	6	0.1	0	(0.0)	0.01	0.01	3	3	(0.00)	(0.00)	(0.00)	(0)	0.6	0.0
きゅうり(果実、生)	30		30	4	0.2	Tr	0.6	60	8	5	11	0.1	8	(0.0)	0.01	0.01	8	4	0.00	0.00	Tr	0	0.3	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
マヨネーズ(全卵型)	8		8	53	0.1	5.8	(0.2)	1	1	0	2	0.0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0.49	0.44	1.44	4	(0.0)	0.2
コロコロサラダの栄養価	78		77.4	77	0.7	5.8	4.7	185	12	10	25	0.3	26	0.0	0.04	0.03	18	14	0.49	0.44	1.45	4	1.2	0.2
●いんげんのごま酢和え																								
さやいんげん(若ざや、ゆで)	30	94	28.2	7	(0.3)	(0.1)	0.9	76	16	6	12	0.2	14	(0.0)	0.02	0.03	15	2	(0.01)	(0.02)	(0.01)	Tr	0.7	0.0
ごま(いり)	2		2	12	0.4	1.0	0.2	8	24	7	11	0.2	0	(0.0)	0.01	0.00	3	Tr	0.15	0.00	0.45	(0)	0.3	0.0
車糖(上白糖)	1		1	4	(0.0)	(0.0)	1.0	0	0	Tr	Tr	Tr	(0)	(0.0)	(0.00)	(0.00)	(0)	(0)	-	-	-	(0)	(0.0)	0.0
こいくちしょうゆ	1.5		1.5	1	0.1	0.0	0.1	6	0	1	2	0.0	0	(0.0)	0.00	0.00	0	0	-	-	-	(0)	(Tr)	0.2
穀物酢	1.5		1.5	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	Tr	0	(0.0)	0.00	0.00	0	0	-	-	-	(0)	(0.0)	0.0
いんげんのごま酢和えの栄養価	36		34.2	25	0.8	1.1	2.2	90	41	14	26	0.4	14	0.0	0.03	0.04	18	2	0.17	0.02	0.46	0	1.0	0.2
●青菜と油揚げのみそ汁																								
こまつな(葉、ゆで)	35	88	30.8	4	(0.4)	(0.0)	0.3	43	46	4	14	0.6	80	(0.0)	0.01	0.02	26	6	(0.00)	(0.01)	(Tr)	(0)	0.7	0.0
油揚げ(油抜き、ゆで)	5	210	10.5	17	1.3	1.3	0.0	1	15	6	19	0.2	(0)	(0.0)	0.00	0.00	0	0	0.18	0.10	0.53	(Tr)	0.1	0.0
かつおだし	120		120	2	0.2	Tr	0.2	35	2	4	22	Tr	0	0.0	Tr	0.01	0	0	-	-	-	0	0.0	0.1
米みそ(淡色辛みそ)	6		6	11	0.7	0.4	1.1	23	6	5	10	0.2	(0)	(0.0)	0.00	0.01	4	(0)	0.06	0.03	0.18	(0)	0.3	0.7
青菜と油揚げのみそ汁の栄養価	166		167.3	35	2.6	1.7	1.6	102	69	19	65	1.1	80	0.0	0.02	0.04	31	6	0.24	0.14	0.71	0	1.1	0.9
裏表紙・夕食合計	578.42		577.32	535	22.3	15.5	70.6	806	157	81	361	3.0	165	0.7	0.83	0.37	114	78	2.66	0.86	4.27	106	7.1	1.8

※「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たんばく質は「アミノ酸組成によるたんばく質」、そのデータがないものは、「たんばく質」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。