

改定版 調理例の栄養価一覧表 (1人分)

※日本食品標準成分表 2020 を用いています
 ※ビタミンAはレチノール活性当量を用いています
 ※ビタミンEはα-トコフェロール値を用いています

掲載ページ	メニュー名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カリウム g	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンD μg	ビタミンE mg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	コレステロール mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
30	えだまめご飯	234	5.3	1.6	46.3	172	15	26	91	1.0	4	0.0	0.2	0.11	0.04	5	0	1.3	0.6
30	炊き込みご飯	275	7.4	3.8	47.6	178	22	32	116	0.9	43	0.2	0.3	0.08	0.07	2	13	1.3	1.2
31	ちらし寿司	550	14.8	4.2	100.3	636	53	60	277	1.7	119	0.6	1.2	0.14	0.19	11	153	3.0	3.1
32	巻き寿司 (細巻き)	143	2.6	0.3	28.7	170	15	18	55	0.5	40	0.0	0.2	0.04	0.05	6	0	1.1	2.7
32	巻き寿司 (太巻き)	448	11.1	2.7	82.3	529	35	51	200	1.6	94	1.5	0.8	0.17	0.20	7	64	3.3	2.1
33	赤飯	297	6.2	0.9	59.3	190	10	40	112	0.6	0	0.0	0.2	0.14	0.02	0	0	1.9	0.0
33	鱈の姿焼き	63	9.3	1.9	0.1	199	37	19	127	0.3	4	4.9	0.3	0.07	0.07	0	37	0.2	1.8
34	鱈の照り焼き	266	19.3	13.1	2.8	505	17	36	151	1.5	50	8.0	2.0	0.24	0.38	6	72	2.0	1.8
34	鱈の煮付け	92	14.8	0.8	2.0	335	40	26	168	0.5	5	5.4	1.2	0.10	0.27	1	53	0.0	1.5
35	鯖の南蛮漬	260	15.6	15.2	7.4	345	13	35	206	1.2	30	4.1	1.7	0.19	0.27	2	49	0.4	2.6
35	天ぷら	270	8.0	17.1	10.4	330	46	34	131	0.7	12	0.1	2.8	0.07	0.10	6	57	3.0	2.0
36	だし巻き卵	108	7.1	5.6	3.2	175	40	12	120	1.2	90	1.1	0.6	0.05	0.27	4	252	1.9	1.0
36	いりどり	149	8.3	7.4	7.5	358	28	28	118	0.7	105	0.4	1.0	0.09	0.13	13	36	3.4	1.8
37	南瓜の含め煮 (そばろあん)	103	2.7	1.3	16.8	398	15	26	61	0.5	251	0.0	3.8	0.07	0.10	32	8	2.6	1.2
38	炊き合わせ	103	5.6	3.3	9.1	142	78	24	118	0.9	212	0.0	0.4	0.05	0.04	8	0	1.3	1.9
38	茶碗蒸し	90	8.9	3.4	1.5	204	28	18	143	0.9	56	0.9	0.6	0.06	0.20	1	168	0.5	1.9
39	白和え	74	2.9	3.7	5.7	131	100	55	70	0.9	106	0.0	0.1	0.06	0.04	1	0	1.9	0.6
39	ほうれん草のお浸し	16	1.6	0.1	2.8	441	31	46	40	1.3	210	0.0	1.3	0.07	0.13	36	1	1.7	0.9
40	吉野鶏と菜の花の吸い物	32	4.7	0.1	0.9	223	22	16	74	0.4	19	0.0	0.3	0.05	0.07	13	13	0.4	1.6
40	味噌汁	38	2.9	1.4	0.2	129	32	27	65	0.7	6	0.0	0.1	0.05	0.04	2	0	0.8	1.6
41	水ようかん	53	2.3	0.1	9.6	16	9	8	23	0.8	0	0.0	0.0	0.01	0.01	0	0	2.1	0.0
41	利久饅頭	107	3.2	0.2	21.8	119	35	11	46	1.1	0	0.0	0.0	0.02	0.02	0	0	2.0	0.1
42	鮭のムニエル	250	16.2	12.0	12.5	572	28	38	223	0.8	63	25.6	1.7	0.19	0.20	37	64	2.8	1.3
42	白身魚のパビヨット (紙包み焼き)	214	13.0	15.4	0.4	408	30	28	191	0.6	109	4.3	2.1	0.21	0.10	10	85	0.2	1.0
43	ハンバーグステーキ	367	15.1	25.5	14.5	528	66	43	166	2.2	308	0.4	1.9	0.30	0.28	9	109	3.2	2.5
44	鶏もも肉のロースト	419	27.1	23.6	20.3	724	29	45	293	1.5	244	0.6	2.8	0.23	0.33	91	137	2.4	4.2
44	ビーフシチュー	624	15.0	47.0	28.0	864	36	47	197	1.5	350	0.1	1.8	0.21	0.25	36	114	9.2	3.1
45	オムレツ	218	11.7	17.1	0.8	148	64	12	191	1.8	206	1.9	1.2	0.07	0.45	0	442	0.0	1.1
45	オニオンスープ	183	4.0	11.7	10.2	183	145	15	113	0.3	49	0.0	1.0	0.04	0.06	8	20	1.7	1.5
46	カラメル・カスタードプディング	160	4.8	4.6	24.5	120	76	9	102	0.5	63	0.7	0.3	0.04	0.20	1	124	0.0	0.2
46	パバロア	161	4.1	10.5	11.0	84	69	6	93	0.5	121	0.7	0.5	0.04	0.12	0	137	0.0	0.1
47	ブランマンジェ	135	2.5	2.9	24.5	143	90	10	79	0.1	31	0.2	0.1	0.04	0.12	9	10	0.2	0.1
47	パウンドケーキ	201	2.4	11.0	21.9	48	20	3	47	0.3	118	0.3	0.3	0.02	0.06	0	80	0.3	0.1
48	シュークリーム	122	3.1	5.7	13.6	73	43	6	62	0.3	57	0.4	0.3	0.03	0.12	0	83	0.1	0.1
48	クッキー ※1枚分	40	0.6	1.4	6.2	12	4	1	10	0.1	14	0.0	0.1	0.01	0.01	0	10	0.1	0.0
49	什錦炒飯 (五目炒めご飯)	370	9.7	11.7	52.7	157	29	19	141	0.8	57	0.5	1.3	0.18	0.17	7	112	0.7	1.4
49	粽子 (中華ちまき)	462	9.9	16.6	58.9	302	12	41	156	0.6	3	0.4	1.1	0.34	0.12	3	26	1.4	1.7
50	乾焼明蝦 (えびの炒め煮)	175	9.6	8.8	8.9	267	40	23	155	0.8	13	0.0	2.3	0.04	0.06	5	85	0.9	1.7
50	咕咾肉 (酢豚)	273	9.1	17.1	15.0	418	18	28	145	1.0	56	0.4	1.5	0.40	0.21	10	34	2.1	2.2
51	炒青椒牛肉絲 (牛肉とピーマンの細切り炒め)	160	7.5	12.1	2.5	253	11	18	97	1.4	12	0.0	1.0	0.06	0.12	28	28	1.5	1.6
51	棒々鶏 (蒸し鶏の辛味ごまだれかけ)	95	9.2	3.7	1.95	273	57	34	131	0.7	15	0.0	0.3	0.07	0.07	7	29	1.1	0.8
52	芙蓉蟹 (かに入り卵焼き)	195	9.4	13.0	4.7	137	50	17	141	1.3	84	1.1	2.1	0.05	0.27	1	245	1.4	1.8
52	麻婆豆腐 (豆腐と豚ひき肉の辛味煮)	166	11.1	10.6	1.8	266	77	113	139	1.4	7	0.1	0.9	0.27	0.11	2	22	1.4	1.6
53	鍋貼餃子 (焼きぎょうざ)	238	9.2	11.6	20.7	247	21	21	83	0.8	27	0.3	1.1	0.29	0.13	5	26	1.8	1.0
53	焼売 (しゅうまい)	185	9.6	9.2	13.2	231	13	20	90	0.8	5	0.3	0.3	0.37	0.14	2	37	1.0	1.4
54	凉拌海蜇 (くらげの酢の物)	50	1.4	2.0	2.1	92	10	12	47	0.4	6	0.0	0.1	0.04	0.03	5	12	0.2	1.7
54	酸辣湯 (酸味と辛味のスープ)	58	4.7	2.0	2.4	137	35	26	71	1.8	20	3.2	0.2	0.05	0.11	0	58	0.9	2.2
55	玉米湯 (とうもろこしのスープ)	53	1.9	1.2	0.7	87	9	10	41	0.5	19	0.4	0.2	0.02	0.07	4	42	1.0	1.4
55	奶豆腐 (牛乳かん)	153	1.5	1.8	30.1	102	61	8	49	0.1	24	0.2	0.2	0.03	0.08	8	6	0.5	0.1
56	拔絲地瓜 (さつまいものあめ煮)	130	0.3	3.5	23.3	192	15	10	19	0.2	1	0.0	1.1	0.04	0.02	12	0	1.1	0.0