

和食の栄養バランス

料理名	食品名	食品番号	索引番号	食品成分表の食品名	分量(g)	エネルギー (kcal/100g)	たんぱく質 (g/100g)	カルシウム (mg/100g)	脂質 (g/100g)	炭水化物 (g/100g)
ごはん	米	01083	85	こめ [水稻穀粒] 精白米 うるち米	120	429.6	7.32	6.0	1.08	93.12
大根・油揚げのみそ汁	大根	06132	524	(だいこん類) だいこん 根 皮つき 生	50	9.0	0.25	12.0	0.05	2.05
	油揚げ	04084	301	だいず [豆腐・油揚げ類] 油揚げ 油抜き 生	10	28.8	1.82	23.0	2.34	0.00
	みそ	17044	2125	<調味料類>(みそ類)米みそ 甘みそ	7.5	16.3	0.73	6.0	0.23	2.84
	みそ	17045	2126	<調味料類>(みそ類)米みそ 淡色辛みそ	7.5	14.4	0.94	7.5	0.45	1.64
さばのみそ煮 ねぎ添え	さば	10154	1195	<魚類>(さば類) まさば 生	80	197.6	16.48	4.8	13.44	0.24
	ねぎ	06226	634	(ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生	50	17.0	0.70	18.0	0.05	4.15
	しょうが	06103	495	(しょうが類) しょうが 根茎 生	5	1.5	0.05	0.6	0.02	0.33
	みりん	16025	2014	<アルコール飲料類>(混成酒類)みりん 本みりん	18	43.4	0.05	0.4	0.00	7.78
	みそ	17045	2126	<調味料類>(みそ類)米みそ 淡色辛みそ	9	17.3	1.13	9.0	0.54	1.97
きゅうり・わかめ・しらす干しの酢の物	きゅうり	06065	460	きゅうり 果実 生	40	5.6	0.40	10.4	0.04	1.20
	わかめ	09041	1020	わかめ 乾燥わかめ 素干し 水戻し	30	5.1	0.60	39.0	0.09	1.77
	塩	17012	2063	<調味料類>(食塩類)食塩	0.5	0.0	0.00	0.1	0.00	0.00
	しらす干し	10055	1090	<魚類>(いわし類) しらす干し 微乾燥品	10	11.3	2.31	21.0	0.16	0.02
	しょうが	06103	495	(しょうが類) しょうが 根茎 生	3	0.9	0.03	0.4	0.01	0.20
	酢	17015	2068	<調味料類>(食酢類)穀物酢	8	2.0	0.01	0.2	0.00	0.19
	塩	09041	2063	<調味料類>(食塩類)食塩	1.2	0.0	0.00	0.3	0.00	0.00
	砂糖	03003	226	(砂糖類) 車糖 上白糖	4	15.4	0.00	0.0	0.00	3.97
ほうれんそうのおひたし	ほうれんそう	06267	680	ほうれんそう 葉 通年平均 生	60	12.0	1.32	29.4	0.24	1.86
	かつおぶし	10091	1128	<魚類>(かつお類) 加工品 かつお節	1	3.6	0.77	0.3	0.03	0.01
	しょうゆ	17007	2055	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	4.3	3.1	0.33	1.2	0.00	0.43
	だし汁	17023	2077	<調味料類>(だし類)煮干しだし	7	0.1	0.01	0.0	0.01	0.00
				合計	834	35.3	190	18.8	123.8	

洋食の栄養バランス

料理名	食品名	食品番号	索引番号	食品成分表の食品名	分量(g)	エネルギー (kcal/100g)	たんぱく質 (g/100g)	カルシウム (mg/100g)	脂質 (g/100g)	炭水化物 (g/100g)
ごはん	米	01083	85	こめ [水稻穀粒] 精白米 うち米	120	429.6	7.32	6.0	1.08	93.12
ハンバーグステーキ ブロッコリー・フライドポテト・にんじん添え	あいびき肉	11089	1559	<畜肉類>うし [ひき肉] 生	40	108.8	6.84	2.4	8.44	0.12
	あいびき肉	11163	1641	<畜肉類>ぶた [ひき肉] 生	40	94.4	7.08	2.4	6.88	0.04
	たまねぎ	06153	547	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	30	11.1	0.30	6.3	0.03	2.64
	パン粉	01079	80	こむぎ [その他] パン粉 乾燥	5	18.7	0.73	1.7	0.34	3.17
	牛乳	13003	1762	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 普通牛乳	10	6.7	0.33	11.0	0.38	0.48
	卵	12004	1744	鶏卵 全卵 生	12	18.1	1.48	6.1	1.24	0.04
	塩	09041	2063	<調味料類>(食塩類) 食塩	1.4	0.0	0.00	0.3	0.00	0.00
	油	14006	1826	(植物油脂類) 調合油	4.8	44.2	0.00	0.0	4.80	0.00
	ウスターソース	17001	2048	<調味料類>(ウスターソース類) ウスターソース	8	9.4	0.08	4.6	0.01	2.14
	トマトケチャップ	17036	2114	<調味料類>(トマト加工品類) トマトケチャップ	8	9.5	0.14	1.4	0.00	2.19
	ブロッコリー	06263	675	ブロッコリー 花序 生	30	9.9	1.29	11.4	0.15	1.56
	フライドポテト	02020	194	<いも類>じゃがいも フライドポテト	30	71.1	0.87	1.2	3.18	9.72
	にんじん	06212	615	(にんじん類) にんじん 根 皮つき 生	25	9.8	0.18	7.0	0.05	2.33
コーンスープ	スイートコーン	06179	577	(とうもろこし類) スイートコーン 缶詰 クリームスタイル	60	50.4	1.02	1.2	0.30	11.16
	牛乳	13003	1762	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 普通牛乳	105	70.4	3.47	115.5	3.99	5.04
	塩	09041	2063	<調味料類>(食塩類) 食塩	1	0.0	0.00	0.2	0.00	0.00
	玉ねぎ	06153	547	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	15	5.6	0.15	3.2	0.02	1.32
	バター	14017	1840	(バター類) 有塩バター	3	22.4	0.02	0.5	2.43	0.01
トマト・きゅうり・レタスのサラダ	レタス	06312	735	(レタス類) レタス 土耕栽培 結球葉 生	30	3.6	0.18	5.7	0.03	0.84
	きゅうり	06065	460	きゅうり 果実 生	30	4.2	0.30	7.8	0.03	0.90
	トマト	06182	580	(トマト類) トマト 果実 生	30	5.7	0.21	2.1	0.03	1.41
	酢	17015	2068	<調味料類>(食酢類) 穀物酢	7	1.8	0.01	0.1	0.00	0.17
	油	14006	1826	(植物油脂類) 調合油	7	64.5	0.00	0.0	7.00	0.00
	塩	09041	2063	<調味料類>(食塩類) 食塩	1	0.0	0.00	0.2	0.00	0.00
					合計	1070	32.0	198	40.4	138.4