

単位	料理名	食品コード	食品名	調理前重量	重量変化率	重量	エネルギー(kcal)	アミノ酸組成による たんぱく質	脂肪酸のトリアシル グリセロール当量	利用可能炭水化物 (単糖当量)	食塩相当量	飽和脂肪酸
				g	%	g	kcal	g	g	g	g	g
	真鯛のグリル	10193	<魚類>(たい類) まだい 養殖 皮つき 生	100	100	100	160	18.1	7.8	(4.7)	0.1	2.26
	フルーツマトソース	06182	(トマト類) 赤色トマト 果実 生	40	100	40	8	0.2	0.0	(1.5)	0	0.01
		06223	(にんにく類) にんにく りん茎 生	2	100	2	3	0.1	0.0	(0.5)	0	0.00
		14001	(植物油脂類) オリーブ油	10	100	10	89	(0.0)	9.9	(0.1)	0	1.33
		17064	<香辛料類> こしょう 白 粉	0.1	100	0.1	0	(0.0)	(0.0)	(0.1)	0	(0.00)
		06228	(ねぎ類) こねぎ 葉 生	1	100	1	0	(0.0)	(0.0)	(0.0)	0	(0.00)
		06087	ごまつな 葉 ゆで	50	88	44	6	(0.6)	(0.0)	(0.4)	0	(0.00)
		02017	<いも類> じゃがいも 塊茎 皮なし 生	50	100	50	30	0.7	Tr	(4.6)	0	0.01
		13003	<牛乳及び乳製品> (液状乳類) 普通牛乳	15	100	15	9	0.5	0.5	0.7	0.0	0.35
		17012	<調味料類> (食塩類) 食塩	1	100	1	0	(0.0)	(0.0)	(0.0)	1.0	-
			小計			263.1	305	20.1	18.3	12.6	1.1	3.97
	ライス	01088	こめ [水稲めし] 精白米 うち米		210.0	200	312	4.0	0.4	76.2	0	0.20
			小計			200	312	4.0	0.4	76.2	0.0	0.20
	パニラアイス	13003	<牛乳及び乳製品> (液状乳類) 普通牛乳	412	4.5	19	11	0.6	0.7	0.9	0.0	0.44
		13014	<牛乳及び乳製品> (クリーム類) クリーム 乳脂肪	105	4.5	5	19	0.1	1.9	(0.5)	0.0	1.25
		12010	鶏卵 卵黄 生	60	4.5	3	9	0.4	0.8	(0.2)	0.0	0.26
		03005	(砂糖類) ざらめ糖 グラニュー糖	83	4.5	4	15	(0.0)	(0.0)	(4.0)	0	-
			小計			30	55	1.0	3.3	5.5	0.0	1.95
	コーヒー	16045	<コーヒー・ココア類> コーヒー 浸出液	150	100	150	6	(0.2)	(Tr)	(1.4)	0	(0.02)
		03010	(砂糖類) 加工糖 コーヒーシュガー	3	100	3	12	(0.0)	(0.0)	3.1	0	-
		13020	<牛乳及び乳製品> (クリーム類) コーヒー ホワイトナー 液状 乳脂肪	4.5	100	4.5	9	0.2	0.8	(0.3)	0.0	0.52
			小計			157.5	27	0.4	0.8	4.8	0.0	0.54
			Σ 合計(	1086.6		650.6	699	25.5	22.8	99.2	1.2	6.65

En量 [kcal] 699 **しっかり** P F C  
 P 14.6% 13~20%E 14.6% 29.4% 56.0%  
 F 29.4% 20~30%E  
 C 56.0% 50~65%E  
 食塩相当量 [g] 1.2 ちゃんと: 3.0g未満/しっかり: 3.5g未満  
 野菜等重量 [g] 143 140g以上