

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
白飯	01088	こめ [水稻めし] 精白米 うるち米		210.0	150	234	3.0	0.3	57.2	0	0.15
		小計			150	234	3.0	0.3	57.2	0.0	0.15
ハンバーグ	11089	<畜肉類> うし [ひき肉] 生	33	100.0	33	84	4.8	6.6	(1.3)	0.1	2.42
	11163	<畜肉類> ぶた [ひき肉] 生	33	100.0	33	70	5.3	5.4	(0.0)	0.0	2.08
	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	8	100.0	8	3	0.1	Tr	0.6	0	0.00
	06214	(にんじん類) にんじん 根 皮なし 生	6	100.0	6	2	0.0	(0.0)	0.4	0.0	(0.00)
	04032	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	20	100.0	20	15	1.3	0.9	0.2	0	0.16
	04033	だいず [豆腐・油揚げ類] 絹ごし豆腐	20	100.0	20	11	1.1	(0.6)	0.2	0	(0.11)
	01079	こむぎ [その他] パン粉 乾燥	0.9	100.0	0.9	3	(0.1)	(0.1)	(0.6)	0.0	(0.02)
	06334	(だいこん類) 切干しだいこん ゆで	1.8	560.0	10.0	1	(0.1)	(Tr)	(0.1)	0	(0.00)
	09051	ひじき [ほしひじき ステンレス釜] ゆで	0.4	990.0	4.4	0	0.0	(0.0)	0	0.0	(0.00)
	12004	鶏卵 全卵 生	2	100.0	2.22	3	0.3	0.2	(0.1)	0.0	0.07
	17074	<香辛料類> ナツメグ 粉	0.000	100.0	0.00	0	(0.0)	(0.0)	(0.0)	0	(0.00)
	17012	<調味料類> (食塩類) 食塩	0.1	100.0	0.07	0	(0.0)	(0.0)	(0.0)	0.1	-
トマトクリームソース	06182	(トマト類) 赤色トマト 果実 生	5	100.0	5	1	0.0	0.0	(0.2)	0	0.00
	06184	(トマト類) 加工品 ホール 食塩無添加	4	100.0	4	1	(0.0)	(0.0)	(0.1)	0	(0.00)
	06238	バジル 葉 生	0.08	100.0	0.08	0	(0.0)	(0.0)	(0.0)	0	(0.00)
	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	1	100.0	1	0	0.0	Tr	0.1	0	0.00
	06223	(にんにく類) にんにく りん茎 生	0.1	100.0	0.1	0	0.0	0.0	(0.0)	0	0.00
	06119	セロリ 葉柄 生	1	100.0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
	17105	<調味料類> (調味ソース類) デミグラスソース	16	100.0	16	13	(0.5)	(0.5)	(1.9)	0.2	-
	13003	<牛乳及び乳製品> (液状乳類) 普通牛乳	14	100.0	14	8	0.4	0.5	0.7	0.0	0.32
	13014	<牛乳及び乳製品> (クリーム類) クリーム 乳脂肪	13	100.0	13	53	0.2	5.2	(1.4)	0.0	3.48
		小計			191.2	269	14.2	20.0	7.7	0.4	8.67
味噌汁	17021	<調味料類> (だし類) かつお・昆布だし 荒節・昆布だし	180	100.0	180	4	(0.4)	(0.0)	(0.7)	0.2	-
	17047	<調味料類> (みそ類) 麦みそ	15	100.0	15	28	1.2	0.6	(4.1)	1.6	0.11
	01066	こむぎ [ふ類] 焼きふ 釜焼きふ	3	100.0	3	11	0.8	(0.1)	(1.8)	0	(0.02)
	06228	(ねぎ類) こねぎ 葉 生	3	100.0	3	1	(0.0)	(0.0)	(0.1)	0	(0.00)
		小計			201	43	2.4	0.7	6.7	1.8	0.13
サラダ	06314	(レタス類) リーフレタス 葉 生	50	100.0	50	8	(0.5)	(0.1)	(1.0)	0	(0.01)
	06182	(トマト類) 赤色トマト 果実 生	50	100.0	50	10	0.3	0.1	(1.9)	0	0.01
	01167	キヌア 玄穀	6	100.0	7	24	0.7	0.2	(5.0)	0.0	0.02
ドレッシング	01116	こめ [うるち米製品] 米こうじ	16.5	50.0	8.3	21	0.4	0.1	5.0	0	0.04
	17012	<調味料類> (食塩類) 食塩	1.5	50.0	0.8	0	(0.0)	(0.0)	(0.0)	0.7	-
	17015	<調味料類> (食酢類) 穀物酢	15	50.0	8	2	(0.0)	(0.0)	(0.2)	0	-
	03003	(砂糖類) 車糖 上白糖	2	50.0	1	4	(0.0)	(0.0)	1.0	0	-
	06365	(しょうが類) しょうが 根茎 皮なし 生 おろし	2	50.0	1	1	(0.0)	0.0	(0.1)	0	-
		小計			125.5	70	1.8	0.4	14.1	0.8	0.08
粉ふきいも	02063	<いも類> じゃがいも 塊茎 皮つき 生	83	100.0	83.3	43	1.2	Tr	(5.5)	0	0.02
	17012	<調味料類> (食塩類) 食塩	0.3	100.0	0.3	0	(0.0)	(0.0)	(0.0)	0.3	-
		小計			83.63	43	1.2	0.0	5.5	0.3	0.02

	Σ合計(	606.7		751.4	658	22.6	21.4	91.1	3.3	9.05
--	------	-------	--	-------	-----	------	------	------	-----	------