

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
餃子		味の素	0.15	100.0	0.15	0.42	0.069	0	0.036	0.045	0
	17031	<調味料類> (調味ソース類) オイスターソース	0.3	100.0	0.3	0	(0.0)	0.0	(0.1)	0.0	0.00
	17028	<調味料類> (だし類) 顆粒和風だし	0.1	100.0	0.1	0	(0.0)	0.0	(0.0)	0.0	0.00
	06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	25.7	100.0	25.7	5	0.2	0.0	0.9	0.0	0.01
	01074	こむぎ [その他] ぎょうざの皮 生	18.0	100.0	18.0	50	(1.5)	(0.2)	(10.9)	0.0	(0.06)
	12004	鶏卵 全卵 生	1.6	100.0	1.6	2	0.2	0.1	(0.1)	0.0	0.05
	17007	<調味料類> (しょうゆ類) こいくちしょうゆ	1.3	100.0	1.3	1	0.1	(0.0)	(0.1)	0.2	-
	17064	<香辛料類> こしょう 白 粉	0.1	100.0	0.1	0	(0.0)	(0.0)	(0.0)	0.0	(0.00)
	17015	<調味料類> (食酢類) 穀物酢	0.1	100.0	0.1	0	(0.0)	(0.0)	(0.0)	0.0	-
	14002	(植物油脂類) ごま油	0.5	100.0	0.5	4	(0.0)	0.5	(0.0)	0.0	0.08
	06103	(しょうが類) しょうが 根茎 皮なし 生	0.3	100.0	0.3	0	0.0	(0.0)	(0.0)	0.0	(0.00)
	14018	(バター類) 無発酵バター 食塩不使用バター	0.1	100.0	0.1	1	(0.0)	0.1	(0.0)	0.0	0.05
	16013	<アルコール飲料類> (醸造酒類) 紹興酒	0.3	100.0	0.3	0	(0.0)	(Tr)	(0.0)	0.0	-
	03003	(砂糖類) 単糖 上白糖	0.2	100.0	0.2	1	(0.0)	(0.0)	0.2	0.0	-
	17012	<調味料類> (食塩類) 食塩	0.3	100.0	0.3	0	(0.0)	(0.0)	(0.0)	0.2	-
	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	2.2	100.0	2.2	1	0.0	Tr	0.2	0.0	0.00
	11152	<畜肉類> ぶた [中型種肉] ロース 脂身 生	6.5	100.0	6.5	47	(0.3)	5.1	0.0	0.0	2.08
	11151	<畜肉類> ぶた [中型種肉] ロース 赤肉 生	2.0	100.0	2.0	3	(0.4)	0.1	(0.1)	0.0	0.03
	06207	(にら類) にら 葉 生	1.5	100.0	1.5	0	0.0	(0.0)	0.0	0.0	(0.00)
	06223	(にんにく類) にんにく りん茎 生	0.9	100.0	0.9	1	0.0	0.0	(0.2)	Tr	0.00
	14016	(動物油脂類) ラード	0.2	100.0	0.2	1	(0.0)	0.1	(0.0)	0.0	0.06
	06226	(ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生	1.1	100.0	1.1	0	0.0	Tr	(0.1)	0.0	0.00
	11168	<畜肉類> ぶた [副生物] 胃 ゆで	2.2	100.0	2.2	2	(0.3)	0.1	(0.1)	0.0	0.04
	11163	<畜肉類> ぶた [ひき肉] 生	17.1	100.0	17.1	36	2.7	2.8	(0.0)	0.0	1.07
	17042	<調味料類> (ドレッシング類) 半固形状ドレッシング マヨネーズ 全卵型	0.1	100.0	0.1	1	0.0	0.1	(0.0)	0.0	0.01
	14016	(動物油脂類) ラード	0.4	100.0	0.4	3	(0.0)	0.3	(0.0)	0.0	0.14
	14006	(植物油脂類) 調合油	1.0	100.0	1.0	9	(0.0)	1.0	(0.0)	0.0	0.11
	17007	<調味料類> (しょうゆ類) こいくちしょうゆ	0.0	100.0	0.0	0	0.0	(0.0)	(0.0)	0.0	-
	17015	<調味料類> (食酢類) 穀物酢	5.0	100.0	5.0	2	(0.0)	(0.0)	(0.1)	0.0	-
	17006	<調味料類> (平味調味料類) ラー油	0.0	100.0	0.0	0	(0.0)	(0.0)	(0.0)	0.0	(0.00)
	17063	<香辛料類> こしょう 黒 粉	0.1	100.0	0.1	0	(0.0)	(0.0)	(0.1)	0.0	(0.00)
中華飯	01088	こめ [水稲めし] 精白米 うるち米	110.0	210.0	231.0	360	4.6	0.5	88.0	0.0	0.23
	06214	(にんじん類) にんじん 根 皮なし 生	15.0	100.0	15.0	5	0.1	(0.0)	0.9	0.0	(0.00)
	08006	(きくらげ類) きくらげ 乾	1.5	100.0	1.5	3	0.1	0.0	(0.3)	0.0	0.00
	06150	たけのこ 若茎 ゆで	20.0	90.0	18.0	6	(0.4)	(0.0)	(0.6)	0.0	(0.01)
	08013	しいたけ 乾しいたけ 乾	4.0	100.0	4.0	10	0.6	(0.1)	(0.9)	Tr	(0.01)
	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	40.0	100.0	40.0	13	0.3	Tr	2.8	0.0	0.00
	06233	はくさい 結球葉 生	100.0	100.0	100.0	13	0.6	Tr	2.0	0.0	0.01
	06207	(にら類) にら 葉 生	5.0	100.0	5.0	1	0.1	(0.0)	0.1	0.0	(0.00)
	11129	<畜肉類> ぶた [大型種肉] ばら 脂身つき 生	30.0	100.0	30.0	110	3.8	10.5	(0.0)	0.0	4.38
	06245	(ピーマン類) 青ピーマン 果実 生	10.0	100.0	10.0	2	0.1	0.0	(0.3)	0.0	0.00
	06291	(もやし類) りょくとうもやし 生	20.0	100.0	20.0	3	0.2	(0.0)	(0.4)	0.0	(0.01)
	16001	<アルコール飲料類> (醸造酒類) 清酒 普通酒	10.0	100.0	10.0	11	0.0	0.0	(0.5)	0.0	0.00
	17007	<調味料類> (しょうゆ類) こいくちしょうゆ	2	100.0	2.0	2	0.1	(0.0)	(0.2)	0.3	-
	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	-
	14002	(植物油脂類) ごま油	3	100.0	3.0	27	(0.0)	2.9	(0.1)	0.0	0.45
	02034	<でん粉・でん粉製品> (でん粉類) じゃがいもでん粉	2	100.0	2.0	7	(0.0)	(0.0)	(1.8)	0.0	-
	17093	<調味料類> (だし類) 顆粒中華だし	0.3	100.0	0.3	1	0.0	0.0	(0.1)	0.1	0.00
	10415	<えび・かに類> (えび類) パナメスイビ 養殖 生	16	100.0	16.0	13	2.6	0.0	(0.6)	0.0	0.02
かに卵スープ	10337	<えび・かに類> (かに類) すわいがに 水煮缶詰	20	100.0	20.0	14	(2.4)	0.0	(1.0)	0.3	0.01
	12004	鶏卵 全卵 生	25	100.0	25.0	36	2.8	2.3	(0.9)	0.1	0.78
	17025	<調味料類> (だし類) 中華だし	115	100.0	115.0	3	(0.8)	(0.0)	(0.1)	0.1	-
	14016	(動物油脂類) ラード	0.3	100.0	0.3	3	(0.0)	0.3	(0.0)	0.0	0.12
	17007	<調味料類> (しょうゆ類) こいくちしょうゆ	1	100.0	1.0	1	0.1	(0.0)	(0.1)	0.1	-
	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	-
	16001	<アルコール飲料類> (醸造酒類) 清酒 普通酒	1.5	100.0	1.5	2	0.0	0.0	(0.1)	0.0	0.00
	05018	ごま いり	0.3	100.0	0.3	2	0.1	0.2	(0.0)	0.0	0.02
	02034	<でん粉・でん粉製品> (でん粉類) じゃがいもでん粉	0.3	100.0	0.3	1	(0.0)	(0.0)	(0.3)	0.0	-
	14002	(植物油脂類) ごま油	0.5	100.0	0.5	4	(0.0)	0.5	(0.0)	0.0	0.08
ウーロン茶	16042	<茶類> (発酵茶類) ウーロン茶 浸出液	200	100.0	200.0	0	(Tr)	(0.0)	(0.2)	0.0	-
		味の素	0.2	100.0	0.2	1	0.092	0	0.048	0.06	0
		Σ合計(842.1		961.1	822	25.7	27.9	115.5	2.4	9.91
					味の素を含む	823	25.9	27.9	115.6	2.5	9.91

副菜等重量
247.1

P比 F比 C比
12.58 30.48 56.94