

おいしい！かんたん！ 『マタニティ食事レッスン』（令和7年度配布版）栄養価【朝食】

| 献立名              | 食品名            | 重量<br>(g) | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質        |              |                         | 炭水化物                    |             | 脂溶性               |                                  |               |                              |               |                |                |
|------------------|----------------|-----------|-----------------|--------------|-----------|--------------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|----------------------------------|---------------|------------------------------|---------------|----------------|----------------|
|                  |                |           |                 |              | 脂質<br>(g) | 脂肪酸          |                         |                         | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>総量<br>(g) | ビタミンA(レチ<br>ノール活性当<br>量)<br>(μg) | ビタミンD<br>(μg) | ビタミンE(α-ト<br>コフェロール)<br>(mg) | ビタミンK<br>(μg) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) |
|                  |                |           |                 |              |           | 飽和脂肪酸<br>(g) | n-6系多価不<br>飽和脂肪酸<br>(g) | n-3系多価不<br>飽和脂肪酸<br>(g) |             |                   |                                  |               |                              |               |                |                |
| つやつやごはん          | 水稻めし(精白米)      | 180       | 281             | 3.6          | 0.4       | 0.18         | 0.14                    | Tr                      | 62.3        | 2.7               | (0)                              | (0.0)         | Tr                           | (0)           | 0.04           | 0.02           |
| 合計               |                |           | 281             | 3.6          | 0.4       | 0.18         | 0.14                    | 0.00                    | 62.3        | 2.7               | 0                                | 0.0           | 0.0                          | 0             | 0.04           | 0.02           |
| ごはんの友4種          | 糸引き納豆          | 30        | 55              | 4.4          | (2.9)     | (0.44)       | (1.49)                  | (0.20)                  | (1.4)       | 2.9               | Tr                               | (0.0)         | 0.2                          | 261           | 0.04           | 0.09           |
|                  | 納豆(たれ)         | 3.7       | 4               | 0.3          | 0.1       |              |                         |                         | 0.4         |                   |                                  |               |                              |               |                |                |
|                  | まぐろ油漬フレーク(ライト) | 20        | 53              | (2.9)        | 4.3       | 0.67         | 2.15                    | 0.28                    | 0.8         | (0.0)             | 2                                | 0.4           | 0.6                          | 9             | 0.00           | 0.01           |
|                  | めかぶわかめ(生)      | 50        | 7               | 0.4          | 0.3       | 0.11         | 0.04                    | 0.01                    | 0.0         | 1.7               | 10                               | (0.0)         | 0.1                          | 20            | 0.01           | 0.02           |
|                  | しらす(釜揚げしらす)    | 10        | 8               | (1.4)        | (0.1)     | (0.04)       | (0.01)                  | (0.05)                  | 0.5         | 0.0               | 14                               | 0.4           | 0.1                          | -             | 0.01           | 0.00           |
|                  | 赤ピーマン(生)       | 10        | 3               | (0.1)        | (0.0)     | (0.00)       | (0.01)                  | (0.00)                  | (0.5)       | 0.2               | 9                                | (0.0)         | 0.4                          | 1             | 0.01           | 0.01           |
|                  | オレンジピーマン(生)    | 10        | 2               | 0.1          | 0.0       | 0.00         | 0.01                    | 0.00                    | 0.3         | 0.2               | 5                                | -             | 0.3                          | 0             | 0.00           | 0.00           |
|                  | 黄ピーマン(生)       | 10        | 3               | (0.1)        | (0.0)     | (0.00)       | (0.00)                  | (0.00)                  | 0.6         | 0.1               | 2                                | (0.0)         | 0.2                          | 0             | 0.00           | 0.00           |
|                  | 穀物酢            | 6         | 2               | 0.0          | 0.0       | -            | -                       | -                       | 0.1         | (0.0)             | 0                                | (0.0)         | -                            | (0)           | 0.00           | 0.00           |
|                  | 上白糖            | 0.5       | 2               | (0.0)        | (0.0)     | -            | -                       | -                       | 0.5         | (0.0)             | (0)                              | (0.0)         | (0.0)                        | (0)           | (0.00)         | (0.00)         |
|                  | 食塩             | 0.2       | 0               | 0.0          | 0.0       | -            | -                       | -                       | 0.0         | (0.0)             | (0)                              | (0.0)         | -                            | (0)           | (0.00)         | (0.00)         |
|                  | ごま(いり)         | 1         | 6               | 0.2          | 0.5       | 0.08         | 0.22                    | 0.00                    | 0.1         | 0.1               | 0                                | (0.0)         | 0.0                          | 0             | 0.00           | 0.00           |
|                  | あまのり(焼きのり)     | 1         | 3               | 0.3          | 0.0       | 0.01         | 0.00                    | 0.01                    | 0.2         | 0.4               | 23                               | (0.0)         | 0.0                          | 4             | 0.01           | 0.02           |
| 合計               |                |           | 428             | 13.6         | 8.6       | 1.53         | 4.08                    | 0.56                    | 67.7        | 8.2               | 64                               | 0.8           | 1.9                          | 295           | 0.12           | 0.18           |
| レンチン具だくさん<br>みそ汁 | キャベツ(ゆで)       | 40        | 8               | (0.2)        | (0.0)     | (0.01)       | (0.00)                  | (0.00)                  | 1.2         | 0.8               | 2                                | (0.0)         | 0.0                          | 30            | 0.01           | 0.00           |
|                  | にんじん(ゆで)       | 20        | 6               | (0.1)        | (0.0)     | (0.00)       | (0.01)                  | (Tr)                    | 1.0         | 0.6               | 146                              | (0.0)         | 0.1                          | 4             | 0.01           | 0.01           |
|                  | こまつな(ゆで)       | 20        | 3               | (0.3)        | (0.0)     | (0.00)       | (Tr)                    | (0.01)                  | 0.2         | 0.5               | 52                               | (0.0)         | 0.3                          | 64            | 0.01           | 0.01           |
|                  | 絹ごし豆腐          | 30        | 17              | 1.6          | (1.0)     | (0.17)       | (0.49)                  | (0.07)                  | 0.3         | 0.3               | 0                                | (0.0)         | 0.0                          | 3             | 0.03           | 0.01           |
|                  | 削り節            | 2.5       | 8               | 1.6          | 0.0       | 0.02         | 0.00                    | 0.02                    | 0.3         | (0.0)             | 1                                | 0.1           | 0.0                          | (0)           | 0.01           | 0.01           |
|                  | 水              | 150       | 0               | 0.0          | 0.0       | 0.00         | 0.00                    | 0.00                    | 0.0         | 0.0               |                                  |               |                              |               |                |                |
|                  | 米みそ(淡色辛みそ)     | 6         | 11              | 0.7          | 0.4       | 0.06         | 0.18                    | 0.03                    | 1.1         | 0.3               | (0)                              | (0.0)         | 0.0                          | 1             | 0.00           | 0.01           |
| 合計               |                |           | 52              | 4.5          | 1.4       | 0.26         | 0.69                    | 0.13                    | 4.1         | 2.4               | 201                              | 0.1           | 0.5                          | 101           | 0.07           | 0.06           |
| ヨーグルト&いちご<br>ジャム | ヨーグルト(全脂無糖)    | 100       | 56              | 3.3          | 2.8       | 1.83         | 0.08                    | 0.01                    | 3.8         | (0.0)             | 33                               | 0.0           | 0.1                          | 1             | 0.04           | 0.14           |
|                  | いちごジャム(低糖度)    | 15        | 29              | (0.1)        | (0.0)     | (0.00)       | (0.00)                  | (0.00)                  | 7.1         | 0.2               | (0)                              | (0.0)         | 0.0                          | (0)           | 0.00           | 0.00           |
| 合計               |                |           | 85              | 3.4          | 2.8       | 1.83         | 0.08                    | 0.01                    | 10.9        | 0.2               | 33                               | 0.0           | 0.1                          | 1             | 0.04           | 0.14           |
| 朝食合計             |                |           | 565             | 21.4         | 12.8      | 3.62         | 4.85                    | 0.70                    | 82.7        | 10.8              | 298                              | 0.9           | 2.5                          | 398           | 0.23           | 0.38           |

※「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」(文部科学省)に準拠した「スマート栄養計算Ver.9.1」を用いて計算しています。

①たんぱく質は「アミノ酸組成によるたんぱく質」、そのデータがないものは、「たんぱく質」のデータを用いて算出しました。

②脂質は「脂肪酸のトリアシルグリセロール当量」、そのデータがないものは、「脂質」のデータを用いて算出しました。

③炭水化物は「利用可能炭水化物(質量計)」、あるいは「差引き法による利用可能炭水化物」のデータを用いて算出しました。

※調理法に応じて、「ゆで」「炊き」「蒸し」などのデータがあるものはそれを用いて算出し、データがないものは「生」を用いて算出しました。

※( )付きの数値は、原材料配合レシピからの計算、原材料食品から加工食品を計算、また、文献等による計算値です。

※各栄養素の合計値の多少の相違は端数処理によるものです。

| ビタミン            |                |                 |            |                |              |               | ミネラル          |                  |              |               |                |            |           |            |           |              |             |             |             |               |  |
|-----------------|----------------|-----------------|------------|----------------|--------------|---------------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|------------|-----------|------------|-----------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--|
| 水溶性             |                |                 |            |                |              |               | 多量            |                  |              |               |                |            | 微量        |            |           |              |             |             |             |               |  |
| ナイアシン当量<br>(mg) | ビタミンB6<br>(mg) | ビタミンB12<br>(μg) | 葉酸<br>(μg) | パントテン酸<br>(mg) | ビオチン<br>(μg) | ビタミンC<br>(mg) | ナトリウム<br>(mg) | 食塩<br>相当量<br>(g) | カリウム<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | 亜鉛<br>(mg) | 銅<br>(mg) | マンガン<br>(mg) | ヨウ素<br>(μg) | セレン<br>(μg) | クロム<br>(μg) | モリブデン<br>(μg) |  |
| 1.4             | 0.04           | (0.0)           | 5          | 0.45           | 0.9          | (0)           | 2             | 0.0              | 52           | 5             | 13             | 61         | 0.2       | 1.1        | 0.18      | 0.63         | 0           | 2           | 0           | 54            |  |
| 1.4             | 0.04           | 0.0             | 5          | 0.45           | 0.9          | 0             | 2             | 0.0              | 52           | 5             | 13             | 61         | 0.2       | 1.1        | 0.18      | 0.63         | 0           | 2           | 0           | 54            |  |
| 1.4             | 0.07           | Tr              | 39         | 1.09           | 5.5          | 1             | 0             | 0.0              | 207          | 27            | 30             | 66         | 1.0       | 0.6        | 0.18      | 0.42         | Tr          | 5           | 0           | 87            |  |
|                 |                |                 |            |                |              |               |               | 0.4              |              |               |                |            |           |            |           |              |             |             |             |               |  |
| (2.4)           | 0.05           | 0.2             | 1          | 0.02           | -            | 0             | 68            | 0.2              | 46           | 1             | 5              | 32         | 0.1       | 0.1        | 0.01      | 0.00         | -           | -           | -           | -             |  |
| 0.2             | 0.01           | 0.0             | 18         | 0.03           | 1.1          | 1             | 85            | 0.2              | 44           | 39            | 31             | 13         | 0.2       | 0.1        | 0.01      | 0.02         | 195         | Tr          | 1           | 1             |  |
| (0.5)           | 0.01           | 0.2             | 3          | 0.03           | 1.0          | Tr            | 84            | 0.2              | 12           | 19            | 5              | 32         | 0.0       | 0.1        | 0.00      | 0.01         | 1           | 4           | 0           | 0             |  |
| (0.1)           | 0.04           | (0.0)           | 7          | 0.03           | -            | 17            | Tr            | 0.0              | 21           | 1             | 1              | 2          | 0.0       | 0.0        | 0.00      | 0.01         | -           | -           | -           | -             |  |
| 0.1             | 0.03           | -               | 5          | 0.02           | 0.2          | 15            | 0             | 0.0              | 23           | 1             | 1              | 3          | 0.0       | 0.0        | 0.00      | 0.01         | Tr          | 0           | 0           | 1             |  |
| (0.1)           | 0.03           | (0.0)           | 5          | 0.03           | -            | 15            | Tr            | 0.0              | 20           | 1             | 1              | 2          | 0.0       | 0.0        | 0.00      | 0.02         | -           | -           | -           | -             |  |
| 0.0             | 0.00           | 0.0             | 0          | 0.00           | 0.0          | 0             | 0             | 0.0              | 0            | 0             | 0              | 0          | Tr        | 0.0        | Tr        | -            | 0           | 0           | 0           | 0             |  |
| 0.0             | (0.00)         | (0.0)           | (0)        | (0.00)         | 0.0          | (0)           | 0             | 0.0              | 0            | 0             | Tr             | Tr         | Tr        | 0.0        | 0.00      | 0.00         | 0           | 0           | 0           | 0             |  |
| 0.0             | (0.00)         | (0.0)           | (0)        | (0.00)         | 0.0          | (0)           | 78            | 0.2              | 0            | 0             | 0              | (0)        | Tr        | Tr         | 0.00      | Tr           | 0           | 0           | 0           | 0             |  |
| 0.1             | 0.01           | (0.0)           | 2          | 0.01           | 0.2          | Tr            | 0             | 0.0              | 4            | 12            | 4              | 6          | 0.1       | 0.1        | 0.02      | 0.03         | Tr          | 0           | 0           | 1             |  |
| 0.2             | 0.01           | 0.6             | 19         | 0.01           | 0.5          | 2             | 5             | 0.0              | 24           | 3             | 3              | 7          | 0.1       | 0.0        | 0.01      | 0.04         | 21          | 0           | 0           | 2             |  |
| 6.7             | 0.28           | 0.9             | 104        | 1.70           | 9.3          | 51            | 323           | 1.2              | 454          | 108           | 93             | 224        | 1.8       | 2.1        | 0.41      | 1.17         | 217         | 11          | 1           | 146           |  |
| (0.1)           | 0.02           | (0.0)           | 19         | 0.04           | 0.5          | 7             | 1             | 0.0              | 37           | 16            | 4              | 8          | 0.1       | 0.0        | 0.01      | 0.06         | 0           | Tr          | 0           | 1             |  |
| (0.1)           | 0.02           | (0.0)           | 4          | 0.05           | 0.5          | 1             | 5             | 0.0              | 48           | 6             | 2              | 5          | 0.0       | 0.0        | 0.01      | 0.03         | 0           | 0           | 0           | 0             |  |
| (0.2)           | 0.01           | (0.0)           | 17         | 0.05           | -            | 4             | 3             | 0.0              | 28           | 30            | 3              | 9          | 0.4       | 0.1        | 0.01      | 0.03         | -           | -           | -           | -             |  |
| 0.5             | 0.02           | (0.0)           | 4          | 0.03           | 1.1          | 0             | 3             | 0.0              | 45           | 23            | 15             | 20         | 0.4       | 0.2        | 0.05      | 0.10         | 0           | 0           | 0           | 21            |  |
| 1.4             | 0.01           | 0.6             | 0          | 0.02           | -            | Tr            | 12            | 0.0              | 20           | 1             | 2              | 17         | 0.2       | 0.1        | 0.01      | 0.00         | -           | -           | -           | -             |  |
|                 |                |                 |            |                |              |               | 0             | 0.0              |              | 2             |                |            |           |            |           |              |             |             |             |               |  |
| 0.2             | 0.01           | 0.0             | 4          | Tr             | 0.7          | (0)           | 294           | 0.7              | 23           | 6             | 5              | 10         | 0.2       | 0.1        | 0.02      | -            | 0           | 1           | 0           | 3             |  |
| 2.5             | 0.09           | 0.6             | 48         | 0.19           | 2.8          | 12            | 319           | 0.8              | 201          | 83            | 30             | 70         | 1.4       | 0.4        | 0.11      | 0.23         | 0           | 1           | 0           | 26            |  |
| 0.9             | 0.04           | 0.1             | 11         | 0.49           | 2.5          | 1             | 48            | 0.1              | 170          | 120           | 12             | 100        | Tr        | 0.4        | 0.01      | Tr           | 17          | 3           | 0           | 4             |  |
| (0.0)           | 0.00           | (0.0)           | 4          | 0.01           | -            | 2             | 2             | 0.0              | 12           | 2             | 1              | 2          | 0.1       | 0.0        | 0.00      | 0.03         | -           | -           | -           | -             |  |
| 0.9             | 0.04           | 0.1             | 15         | 0.50           | 2.5          | 3             | 50            | 0.1              | 182          | 122           | 13             | 102        | 0.1       | 0.4        | 0.01      | 0.03         | 17          | 3           | 0           | 4             |  |
| 10.1            | 0.41           | 1.6             | 167        | 2.39           | 14.6         | 65            | 691           | 2.1              | 836          | 313           | 136            | 396        | 3.2       | 2.9        | 0.54      | 1.43         | 235         | 15          | 2           | 176           |  |