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【夕食2】

献立名	食品名	重量（g）	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質				炭水化物		ビタミン									
					脂質（g）	脂肪酸			炭水化物（g）	食物繊維総量（g）	脂溶性				水溶性					
						飽和脂肪酸（g）	n-6系多価不飽和脂肪酸（g）	n-3系多価不飽和脂肪酸（g）			ビタミンA（レチノール活性当量）（μg）	ビタミンD（μg）	ビタミンE（α-トコフェロール）（mg）	ビタミンK（μg）	ビタミンB1（mg）	ビタミンB2（mg）	ナイアシン当量（mg）	ビタミンB6（mg）	ビタミンB12（μg）	
つやつやごはん	水稲めし（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	1.4	0.04	(0.0)	
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	1.4	0.04	0.0	
豆腐ハンバーグのおろし煮	うし（ひき肉、生）	60	151	8.6	11.9	4.35	0.23	0.14	2.2	(0.0)	8	0.1	0.3	5	0.05	0.11	4.5	0.15	1.0	
	木綿豆腐	30	22	2.0	1.4	0.24	0.69	0.09	0.2	0.3	0	(0.0)	0.1	2	0.03	0.01	0.6	0.02	(0.0)	
	プロセスチーズ	10	31	2.2	2.5	1.60	0.04	0.02	0.0	(0.0)	25	Tr	0.1	0	0.00	0.04	0.5	0.00	0.3	
	じゃがいもでん粉	5	17	0.0	0.0	-	-	-	(4.1)	(0.0)	0	(0.0)	-	(0)	0.00	0.00	Tr	(0.00)	(0.0)	
	鶏卵（全卵、生）	15	21	1.7	1.4	0.47	0.20	0.02	0.5	0.0	32	0.6	0.2	2	0.01	0.06	(0.5)	0.01	0.2	
	たまねぎ（生）	30	10	0.2	Tr	0.00	0.01	Tr	2.1	0.5	0	0.0	Tr	0	0.01	0.00	0.1	0.04	0.0	
	調合油	3	27	0.0	2.9	0.33	1.02	0.20	0.1	0.0	0	(0.0)	0.4	5	0.00	0.00	0.0	(0.00)	(0.0)	
	だいこん（皮なし、生）	80	12	0.2	(Tr)	(0.01)	(0.01)	(0.02)	2.2	1.0	(0)	(0.0)	0.0	Tr	0.02	0.01	0.2	0.04	(0.0)	
	ぶなしめじ（生）	30	8	0.5	0.1	0.02	0.05	0.00	0.8	0.9	(0)	0.2	0.0	0	0.05	0.05	1.9	0.03	0.0	
	にんじん（皮なし、生）	20	6	0.1	0.0	0.01	0.01	Tr	1.2	0.6	126	(0.0)	0.1	1	0.01	0.01	0.2	0.02	(0.0)	
	さやいんげん（生）	10	2	0.1	(0.0)	(0.00)	(0.00)	(0.00)	0.3	0.2	5	(0.0)	0.0	6	0.01	0.01	0.1	0.01	(0.0)	
	かつお・昆布だし	100	2	(0.2)	Tr	-	-	-	0.4	-	(Tr)	-	0.0	0	0.01	0.01	(0.9)	0.01	0.3	
	清酒	3	3	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.2	0.0	0	0.0	0.0	0	Tr	0.00	Tr	0.00	0.0	
	こいくちしょうゆ	10	8	0.6	0.0	-	-	-	0.9	(Tr)	0	(0.0)	0.0	0	0.01	0.02	0.2	0.02	0.0	
合　計			320	16.5	20.1	7.02	2.25	0.49	15.0	3.5	195	0.8	1.2	21	0.19	0.33	9.6	0.34	1.8	
かぼちゃとさつまいものレモン和え	西洋かぼちゃ（生）	40	31	0.5	0.1	0.02	0.02	0.01	6.4	1.4	84	(0.0)	1.6	15	0.03	0.03	0.7	0.09	(0.0)	
	さつまいも（皮つき、生）	30	38	0.2	0.0	0.02	0.01	0.00	8.5	0.8	1	(0.0)	0.3	(0)	0.03	0.01	0.2	0.06	(0.0)	
	上白糖	3	12	(0.0)	(0.0)	-	-	-	3.0	(0.0)	(0)	(0.0)	(0.0)	(0)	(0.00)	(0.00)	0.0	(0.00)	(0.0)	
	レモン果汁	5	1	0.0	(0.0)	(0.00)	(0.00)	(0.00)	0.1	Tr	0	(0.0)	0.0	(0)	0.00	0.00	0.0	0.00	(0.0)	
合　計			82	0.7	0.1	0.04	0.03	0.01	17.9	2.2	85	0.0	1.9	15	0.06	0.04	0.9	0.15	0.0	
野菜コンソメスープ	ミックスベジタブル（冷凍）	10	7	0.3	0.1	-	-	-	0.9	0.6	32	0.0	0.0	1	0.01	0.01	0.2	0.01	Tr	
	固形ブイヨン	1	2	(0.1)	0.0	0.02	0.00	Tr	0.4	0.0	0	Tr	0.0	0	0.00	0.00	(0.0)	0.00	0.0	
	水	150	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0										
	こしょう	0.05	0	(0.0)	(0.0)	(0.00)	(0.00)	(0.00)	0.0	-	0	(0.0)	-	-	0.00	0.00	(0.0)	-	(0.0)	
合　計			9	0.4	0.1	0.02	0.00	0.00	1.4	0.6	32	0.0	0.0	1	0.01	0.01	0.2	0.01	0.0	
りんご	りんご（皮つき、生）	80	45	(0.1)	(0.1)	(0.03)	(0.05)	(0.01)	10.2	1.5	2	(0.0)	0.3	2	0.02	0.01	(0.1)	0.03	(0.0)	
合　計			45	0.1	0.1	0.03	0.05	0.01	10.2	1.5	2	0.0	0.3	2	0.02	0.01	0.1	0.03	0.0	
	夕食合計		737	21.3	20.8	7.29	2.48	0.51	106.8	10.6	314	0.8	3.4	39	0.32	0.40	12.3	0.58	1.8	

※「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。

				ミネラル													
生				多量						微量							
葉酸（μg）	パントテン酸（mg）	ビオチン（μg）	ビタミンC（mg）	ナトリウム（mg）	食塩相当量（g）	カリウム（mg）	カルシウム（mg）	マグネシウム（mg）	リン（mg）	鉄（mg）	亜鉛（mg）	銅（mg）	マンガン（mg）	ヨウ素（μg）	セレン（μg）	クロム（μg）	モリブデン（μg）
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
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
3	0.43	1.1	1	38	0.1	156	4	10	60	1.4	3.1	0.04	Tr	1	7	1	1
4	0.01	1.2	0	3	0.0	33	28	17	26	0.5	0.2	0.05	0.12	2	1	1	13
3	0.01	0.2	0	110	0.3	6	63	2	73	0.0	0.3	0.01	0.00	2	1	0	1
(0)	(0.00)	0.0	0	0	0.0	2	1	0	2	0.0	Tr	0.00	-	0	0	0	0
7	0.17	3.6	0	21	0.1	20	7	2	26	0.2	0.2	0.01	0.00	5	4	0	1
5	0.05	0.2	2	1	0.0	45	5	3	9	0.1	0.1	0.02	0.05	0	0	0	0
(0)	(0.00)	0.0	(0)	0	0.0	Tr	Tr	0	Tr	0.0	Tr	0.00	0.00	0	0	0	0
26	0.09	0.2	9	14	0.0	184	18	8	14	0.2	0.1	0.02	0.03	2	1	0	2
9	0.24	2.6	0	1	0.0	111	0	3	29	0.2	0.2	0.02	0.05	0	1	0	2
5	0.05	0.5	1	5	0.0	60	5	2	6	0.0	0.0	0.01	0.02	Tr	Tr	0	Tr
5	0.02	0.5	1	0	0.0	26	5	2	4	0.1	0.0	0.01	0.03	Tr	0	0	2
1	0.04	0.1	Tr	34	0.1	63	3	4	13	Tr	Tr	Tr	Tr	1500	4	0	0
0	0.00	0.0	0	0	0.0	0	0	0	0	Tr	0.0	Tr	0.00	0	0	0	0
3	0.05	1.2	0	570	1.5	39	3	7	16	0.2	0.1	0.00	0.10	0	1	0	5
70	1.17	11.4	13	796	2.0	744	141	60	278	2.9	4.2	0.17	0.41	1512	20	3	26
17	0.25	0.8	17	0	0.0	172	9	10	19	0.2	0.1	0.03	0.03	Tr	0	0	2
15	0.14	1.4	8	7	0.0	114	12	7	14	0.2	0.1	0.04	0.11	0	0	0	2
(0)	(0.00)	0.0	(0)	0	0.0	0	0	Tr	Tr	Tr	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0
1	0.01	0.0	3	0	0.0	5	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0
32	0.40	2.2	27	7	0.0	291	21	18	33	0.3	0.2	0.07	0.14	0	0	0	4
5	0.04	0.3	1	2	0.0	22	2	2	7	0.1	0.1	0.01	0.02	0	0	0	2
0	0.00	0.0	0	170	0.4	2	0	0	1	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0
				0	0.0		2										
(0)	-	0.0	(0)	0	0.0	1	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0
5	0.04	0.4	1	172	0.4	25	4	2	8	0.1	0.1	0.01	0.02	0	0	0	2
2	0.04	0.6	5	Tr	0.0	96	3	4	10	0.1	0.1	0.04	0.03	0	0	0	1
2	0.04	0.6	5	0	0.0	96	3	4	10	0.1	0.1	0.04	0.03	0	0	0	1
116	2.10	15.4	46	977	2.5	1208	175	96	390	3.5	5.6	0.46	1.24	1513	21	3	86