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【昼食】

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						
						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B_1（mg）	ビタミンB_2（mg）	ナイアシン当量（mg）
バターライス	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
	有塩バター	5	35	0.0	3.7	2.52	0.09	0.01	0.3	(0.0)	26	0.0	0.1	1	0.00	0.00	0.0
	パセリ（乾）	0.1	0	(0.0)	(0.0)	(0.00)	(0.00)	(0.00)	0.1	-	2	(0.0)	0.0	1	0.00	0.00	(0.0)
合　計			316	3.7	4.1	2.70	0.24	0.01	62.7	2.7	28	0.0	0.1	2	0.04	0.02	1.5
スープカレー	ぶた、かたロース（脂身つき、生）	80	190	(11.8)	14.7	5.81	1.59	0.10	2.7	(0.0)	5	0.2	0.3	2	0.50	0.18	(5.6)
	レトルトカレー（ポーク）	90	104	(2.1)	(7.4)	-	-	-	(6.9)	(0.8)	(23)	(0.1)	(0.4)	(3)	(0.06)	(0.03)	(1.1)
	なす（生）	40	7	0.3	Tr	0.01	Tr	0.00	1.0	0.9	3	(0.0)	0.1	4	0.02	0.02	0.3
	たまねぎ（生）	40	13	0.3	Tr	0.00	0.01	Tr	2.8	0.6	0	0.0	Tr	0	0.02	0.00	0.1
	トマト（生）	40	8	0.2	0.0	0.01	0.01	Tr	1.4	0.4	18	(0.0)	0.4	2	0.02	0.01	0.3
	ブロッコリー（ゆで）	20	6	(0.5)	(0.0)	(0.01)	(0.01)	(0.01)	0.5	0.9	14	0.0	0.5	38	0.01	0.02	(0.2)
	有塩バター	5	35	0.0	3.7	2.52	0.09	0.01	0.3	(0.0)	26	0.0	0.1	1	0.00	0.00	0.0
	食塩	0.3	0	0.0	0.0	-	-	-	0.0	(0.0)	(0)	(0.0)	-	(0)	(0.00)	(0.00)	0.0
	水	50	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0							
	カレー粉	1	3	(0.1)	0.1	0.01	0.03	0.00	0.3	0.4	0	(0.0)	0.0	1	0.00	0.00	(0.1)
合　計			367	15.2	26.0	8.38	1.74	0.12	15.9	3.9	90	0.4	1.8	50	0.64	0.27	7.7
麦茶	麦茶	180	2	Tr	(0.0)	-	-	-	0.5	-	(0)	(0.0)	0.0	0	0.00	0.00	0.0
合　計			2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.5	0.0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0
	昼食合計		685	18.9	30.1	11.08	1.98	0.14	79.2	6.6	118	0.4	1.9	52	0.68	0.29	9.2

※「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													
水溶性						多量						微量							
ビタミンB6（mg）	ビタミンB12（μg）	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）
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
Tr	0.0	Tr	0.00	0.0	0	38	0.1	1	1	0	1	0.0	0.0	Tr	0.00	0	Tr	0	0
0.00	0.0	1	0.00	0.0	1	1	0.0	4	1	0	0	0.0	0.0	0.00	0.01	0	0	0	0
0.04	0.0	7	0.45	0.9	1	40	0.1	57	7	13	62	0.2	1.1	0.18	0.64	0	2	0	54
0.22	0.4	2	0.94	-	2	43	0.1	240	3	14	128	0.5	2.2	0.07	0.01	-	-	-	-
(0.05)	(0.1)	(5)	(0.14)	(1.2)	(2)	(495)	(1.3)	(90)	(13)	(6)	(29)	(0.5)	(0.3)	(0.04)	(0.09)	0	(3)	(1)	(2)
0.02	(0.0)	13	0.13	0.9	2	Tr	0.0	88	7	7	12	0.1	0.1	0.02	0.06	0	0	0	4
0.06	0.0	6	0.07	0.2	3	1	0.0	60	7	4	12	0.1	0.1	0.02	0.06	0	0	0	0
0.03	(0.0)	9	0.07	0.9	6	1	0.0	84	3	4	10	0.1	0.0	0.02	0.03	Tr	0	Tr	1
0.03	0.0	24	0.15	1.4	11	1	0.0	42	8	3	15	0.2	0.1	0.01	0.04	-	0	0	1
Tr	0.0	Tr	0.00	0.0	0	38	0.1	1	1	0	1	0.0	0.0	Tr	0.00	0	Tr	0	0
(0.00)	(0.0)	(0)	(0.00)	0.0	(0)	117	0.3	0	0	0	(0)	Tr	Tr	0.00	Tr	0	0	0	0
						0	0.0		1										
0.01	0.0	1	0.02	0.3	0	0	0.0	17	5	2	4	0.3	0.0	0.01	0.05	0	0	0	0
0.42	0.5	58	1.53	5.0	25	696	1.7	623	48	41	211	1.7	2.7	0.19	0.34	1	4	1	8
0.00	-	0	0.00	0.2	(0)	2	0.0	11	4	Tr	2	Tr	0.2	Tr	Tr	0	0	0	0
0.00	0.0	0	0.00	0.2	0	2	0.0	11	4	0	2	0.0	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0
0.46	0.5	65	1.98	6.1	26	738	1.8	691	59	54	275	1.9	4.0	0.37	0.98	1	6	1	63