

チーズダッカルビ										
食品名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	カリウム	カルシウム	食塩相当量	ビタミンC
	g	kcal	g	g	g	g	mg	mg	g	mg
にわとり 若鶏肉 もも 皮つき 生	250.0	475	41.5	35.5	0.0	0.0	725	13	0.5	8.0
キャベツ 結球葉 生	100.0	21	1.3	0.2	1.8	5.2	200	43	0.0	41.0
青ピーマン 果実 生	50.0	10	0.5	0.1	1.2	2.6	95	6	0.0	38.0
赤ピーマン 果実 生	50.0	14	0.5	0.1	0.8	3.6	105	4	0.0	85.0
プロセスチーズ	40.0	125	9.1	10.4	0.0	0.5	24	252	1.1	0.0
ごま油	4.0	36	0.0	4.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0
コチュジャン	14.0	34	4.2	0.6		7.2			0.6	
こいくちしょうゆ	18.0	14	1.4	0.0	0.0	1.4	70	5	2.6	0.0
車糖 上白糖	9.0	35	0.0	0.0	0.0	8.9	0	0	0.0	0.0
清酒 普通酒	15.0	16	0.1	0.0	0.0	0.7	1	0	0.0	0.0
しょうがおろし	10.0	4	0.1	0.1		0.9	14	2	0.2	12.0
にんにく おろし	5.0	9	0.2	0.0		1.9	22	1	0.2	0.0
<b>【合 計】</b>	<b>565.0</b>	<b>793</b>	<b>58.8</b>	<b>51.0</b>	<b>3.8</b>	<b>32.9</b>	<b>1,256</b>	<b>325</b>	<b>5.3</b>	<b>184.00</b>
<b>1人分</b>		<b>396</b>	<b>29.4</b>	<b>25.5</b>	<b>1.9</b>	<b>16.4</b>	<b>628</b>	<b>163</b>	<b>2.6</b>	<b>92</b>
成人女性 20歳代		2000kcal/日	50g以上/日	67g以下/日	18g以上/日	250g～325g/日	2000mg/日	650mg/日	6.5g未満/日	100mg/日

※日本食品成分表2020年版（八訂）参照

※日本人の食事摂取基準（2020年版）参照