

サラダチキンの簡単パスタ										
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	n-3系 多価不飽和 脂肪酸
	g	kcal	g	g	g	g	mg	mg	g	g
マカロニ・スパゲッティ 乾	100.0	347	12.9	1.8	5.4	73.1	200	18	0.0	0.05
鶏卵 全卵 生	50.0	71	6.1	5.1	0.0	0.2	65	23	0.2	0.06
ミックスベジタブル 冷凍	50.0	34	1.5	0.4	3.0	7.6	110	10	0.1	
ほうれんそう 葉 通年平均 生	40.0	7	0.9	0.2	1.1	1.2	276	20	0.0	0.05
にわとり 若鶏肉 むね 皮なし 生	100.0	105	23.3	1.9	0.0	0.1	370	4	0.1	0.05
食塩	1.4	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0	1.4	
マヨネーズ 卵黄型	28.0	187	0.7	20.9	0.0	0.2	6	6	0.6	1.38
固形ブイヨン	5.3	12	0.4	0.2	0.0	2.2	11	1	2.3	0.00
こしょう 黒粉	0.1	0	0.0	0.0		0.1	1	0	0.0	0.00
【合 計】	374.8	764	45.8	30.5	9.5	84.7	1,040	82	4.6	1.58
1人分		382	23	15	5	42	520	41	2.3	0.79
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	1.6g/日

パスタの塩分

*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