

ふわふわお好み焼き											
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	ビタミンB1
	g	kcal	g	g	g	g	mg	mg	g	g	g
小麦粉 プレミックス粉 お好み焼き用	50.0	168	5.1	1.0	1.4	36.8	105	32	1.9	0.04	
鶏卵 全卵 生	50.0	71	6.1	5.1	0.0	0.2	65	23	0.2	0.06	0.11
絹ごし豆腐	50.0	28	2.7	1.8	0.5	1.0	75	38	0.0	0.11	0.03
調合油	4.0	35	0.0	4.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.27	0.06
小麦粉 薄力粉 1等	3.3	12	0.3	0.0	0.1	2.5	4	1	0.0	0.00	0
鶏卵 全卵 生	3.0	4	0.4	0.3	0.0	0.0	4	1	0.0	0.00	0
キャベツ 結球葉 生	100.0	21	1.3	0.2	1.8	5.2	200	43	0.0	0.01	0
ぶた 大型種肉 ロース 皮下脂肪なし 生	90.0	171	19.0	10.7	0.0	0.3	306	5	0.1	0.05	0.04
お好み焼きソース	17.0	25	0.3	0.0	0.2	5.7	41	5	0.8	0.00	0.68
マヨネーズ 全卵型	14.0	94	0.2	10.6	0.0	0.5	2	1	0.3	0.77	0.01
かつお 削り節	0.5	2	0.4	0.0	0.0	0.0	4	0	0.0	0.00	0
あおのり 素干し	0.5	1	0.1	0.0	0.2	0.2	13	4	0.0	0.01	0
シーフードミックス	80.0	52	9.8	1.0		1.0			0.6		0
【合 計】	462.3	683	45.5	34.7	4.1	53.4	818	152	3.9	1.32	0.93
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	1.1mg/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