

マカロニと野菜の黒酢煮											
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	mg
ぶた 大型種肉 かた 皮下脂肪なし 生	100.0	158	19.7	9.3	0.0	0.2	340	4	0.1	0.06	0.71
マカロニ・スパゲッティ 乾	70.0	243	9.0	1.3	3.8	51.2	140	13	0.0	0.04	0.13
ながいも 塊根 生	80.0	51	1.8	0.2	0.8	11.1	344	14	0.0	0.01	0.08
エリンギ 生	60.0	19	1.7	0.2	2.0	3.6	204	0	0.0	0.00	0.07
オクラ 果実 生	20.0	5	0.4	0.0	1.0	1.3	52	18	0.0	0.00	0.02
赤色トマト 果実 生	42.0	8	0.3	0.0	0.4	2.0	88	3	0.0	0.00	0.02
たまねぎ りん茎 生	33.0	11	0.3	0.0	0.5	2.8	50	6	0.0	0.00	0.01
にんじん 根 皮なし 生	49.0	15	0.4	0.0	1.2	4.3	132	13	0.0	0.00	0.03
レモン 全果 生	10.0	4	0.1	0.1	0.5	1.3	13	7	0.0	0.00	0.01
固形ブイヨン	5.3	12	0.4	0.2	0.0	2.2	11	1	2.3	0.00	0
オリーブ油	12.0	107	0.0	12.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.07	0
黒酢	15.0	10	0.2	0.0	0.0	1.4	7	1	0.0		0
食塩	1.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	2	0	1.5		0
<b>【合 計】</b>	<b>497.8</b>	<b>644</b>	<b>34.2</b>	<b>23.5</b>	<b>10.2</b>	<b>81.3</b>	<b>1,382</b>	<b>79</b>	<b>3.9</b>	<b>0.18</b>	<b>1.08</b>
<b>1人分</b>		<b>322</b>	<b>17.1</b>	<b>11.8</b>	<b>5.1</b>	<b>40.6</b>	<b>691</b>	<b>40</b>	<b>2.0</b>	<b>0.09</b>	<b>0.54</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	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