

サバと野菜の酒酢蒸し											
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	鉄
	g	kcal	g	g	g	g	mg	mg	g	g	mg
さば 缶詰 水煮	190.0	331	39.7	20.3	0.0	0.4	494	494	1.7	5.19	3
ぶなしめじ 生	50.0	11	1.4	0.3	1.8	2.4	185	1	0.0	0.00	0.3
根深ねぎ 葉 軟白 生	30.0	11	0.4	0.0	0.8	2.5	60	11	0.0	0.00	0.1
生揚げ	200.0	286	21.4	22.6	1.4	1.8	240	480	0.0	1.58	5.2
オクラ 果実 生	20.0	5	0.4	0.0	1.0	1.3	52	18	0.0	0.00	0.1
葉ねぎ 葉 生	5.0	1	0.1	0.0	0.2	0.3	13	4	0.0	0.00	0.1
黒酢	15.0	10	0.2	0.0	0.0	1.4	7	1	0.0		0
だし 顆粒和風だし	6.0	13	1.5	0.0	0.0	1.9	11	3	2.4	0.00	0.1
こいくちしょうゆ	6.0	5	0.5	0.0	0.0	0.5	23	2	0.9		0.1
みりん 本みりん	6.0	14	0.0	0.0		2.6	0	0	0.0		0
しょうが おろし	5.0	2	0.0	0.0		0.4	7	1	0.1	0.00	0
清酒 普通酒	100.0	107	0.4	0.0	0.0	4.9	5	3	0.0	0.00	0
<b>【合 計】</b>	<b>633.0</b>	<b>796</b>	<b>65.9</b>	<b>43.3</b>	<b>5.1</b>	<b>20.3</b>	<b>1,098</b>	<b>1,017</b>	<b>5.1</b>	<b>6.77</b>	<b>9.0</b>
<b>1人分</b>		<b>398</b>	<b>33.0</b>	<b>21.7</b>	<b>2.5</b>	<b>10.2</b>	<b>549</b>	<b>508</b>	<b>2.5</b>	<b>3.39</b>	<b>4.5</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	10.5mg/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