

エスニック風炊き込みご飯										
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
こめ 水稻穀粒 精白米 うるち米	160.0	547	9.8	1.4	0.8	124.2	142	8	0.0	0.02
たまねぎ りん茎 生	94.0	31	0.9	0.1	1.4	7.9	141	16	0.0	0.00
ロースベーコン	50.0	101	8.4	7.3	0.0	1.6	130	3	1.1	0.10
赤色トマト 果実 生	83.0	17	0.6	0.1	0.8	3.9	174	6	0.0	0.00
固形ブイヨン	5.0	12	0.4	0.2	0.0	2.1	10	1	2.2	0.00
しょうが 根茎 生	2.5	1	0.0	0.0	0.1	0.2	7	0	0.0	0.00
にんにく おろし	2.0	3	0.1	0.0		0.7	9	0	0.1	
ナンプラー	6.0	4	0.9			0.1			1.3	
パセリ 葉 生	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.1	10	3	0.0	0.00
<b>【合 計】</b>	<b>403.5</b>	<b>714</b>	<b>21.0</b>	<b>9.2</b>	<b>3.2</b>	<b>140.7</b>	<b>623</b>	<b>38</b>	<b>4.6</b>	<b>0.11</b>
<b>1人分</b>		<b>357</b>	<b>10.5</b>	<b>4.6</b>	<b>1.6</b>	<b>70.4</b>	<b>312</b>	<b>19</b>	<b>2.3</b>	<b>0.06</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

※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