

ヘルシーしゅうまい											
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 ひき肉 生	250.0	523	44.3	43.0	0.0	0.3	725	15	0.3	0.25	1.73
たまねぎ りん荳 生	47.0	16	0.5	0.0	0.7	3.9	71	8	0.0	0.00	0.02
ぎょうざの皮 生	40.0	110	3.7	0.6	0.9	22.8	26	6	0.0	0.02	0.03
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		0.07
こいくちしょうゆ	18.0	14	1.4	0.0	0.0	1.4	70	5	2.6		0.01
固形ブイヨン	2.5	6	0.2	0.1	0.0	1.1	5	1	1.1	0.00	0
食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2		0
しょうが おろし	10.0	4	0.1	0.1		0.9	14	2	0.2	0.00	0
じゃがいもでん粉	3.0	10	0.0	0.0	0.0	2.4	1	0	0.0		0
【合 計】	420.7	715	51.6	44.1	4.5	40.3	1,022	47	4.3	0.27	1.86
8個あたり		358	25.8	22.1	2.3	20.2	511	23	2.2	0.13	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