

ちもちラザニア										
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
ぎょうざの皮 生	171.0	470	15.9	2.4	3.8	97.5	109	27	0.0	0.07
ミートソース	290.0	278	11.0	14.5		29.3	725	49	4.4	
ホワイトソース	100.0	99	1.8	6.2	0.4	9.2	62	34	1.0	0.09
プロセスチーズ	40.0	125	9.1	10.4	0.0	0.5	24	252	1.1	0.07
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>602.0</b>	<b>973</b>	<b>37.8</b>	<b>33.5</b>	<b>4.2</b>	<b>136.6</b>	<b>930</b>	<b>366</b>	<b>6.5</b>	<b>0.23</b>
<b>1人分</b>		<b>487</b>	<b>18.9</b>	<b>16.8</b>	<b>2.1</b>	<b>68.3</b>	<b>465</b>	<b>183</b>	<b>3.2</b>	<b>0.11</b>
成人女性 20歳代		2000kcal/日	50g以上/日	67g以下/日	18g以上/日	250g～25g/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