

じゃがいもと玉ねぎの重ねチーズ焼き										
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	ビタミンC
	g	kcal	g	g	g	g	mg	mg	g	mg
じゃがいも 塊茎 皮なし 生	200.0	118	3.6	0.2	17.8	34.6	820	8	0.0	56
たまねぎ りん茎 生	94.0	31	0.9	0.1	1.4	7.9	141	16	0.0	7
ぶなしめじ 生	60.0	13	1.6	0.3	2.1	2.9	222	1	0.0	0
ロースベーコン	50.0	101	8.4	7.3	0.0	1.6	130	3	1.1	25
プロセスチーズ	40.0	125	9.1	10.4	0.0	0.5	24	252	1.1	0
固形ブイヨン	2.7	6	0.2	0.1	0.0	1.1	5	1	1.2	0
無発酵バター 無塩バター	10.0	72	0.1	8.3	0.0	0.0	2	1	0.0	0
食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0
こしょう 混合 粉	0.1	0	0.0	0.0		0.1	1	0	0.0	0
パセリ 葉 生	1.0	0	0.0	0.0	0.1	0.1	10	3	0.0	1
【合 計】	458.0	467	23.9	26.7	21.4	48.8	1,355	285	3.6	89
1人分		234	12.0	13.4	10.7	24.4	678	142	1.8	45
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	100mg/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