

料理NO.	m02003	料理区分	栄養Pro 料理 ・ まい料理	作る量	1人分
料理名	豚肉とじゃがいもの煮物				

食品番号	四群分類	食品名	A	廃棄率	B	C	D	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	飽和脂肪酸 g	一価不飽和脂肪酸 g	多価不飽和脂肪酸 g	コレステロール mg	炭水化物 g	食物繊維総量 g	ナトリウム mg	カリウム mg
			用 意 す る 重 量		除 いた 重 量	A か ら 廃 棄 分 を 重 量	B の 1 人 分 の 重 量											
			g	%	g	g	g											
(1) 11130	2	豚肉 大型種 もも 脂身つき 生	40.00	0	40.00	40.00	40.00	73	8.2	4.1	1.44	1.70	0.50	27	0.1	0.0	19	140
(2) 04039	2	生揚げ	40.00	0	40.00	40.00	40.00	60	4.3	4.5	0.64	1.23	2.20	Tr	0.4	0.3	1	48
(3) 02017	3	じゃがいも 塊茎 生	122.22	10	110.00	110.00	110.00	84	1.8	0.1	0.01	0.00	0.02	0	19.4	1.4	1	451
(4) 06153	3	たまねぎ りん茎 生	31.91	6	30.00	30.00	30.00	11	0.3	0.0	0.00	Tr	0.01	0	2.6	0.5	1	45
(5) 06214	3	にんじん 根 皮むき 生	16.67	10	15.00	15.00	15.00	5	0.1	0.0	0.00	Tr	0.01	0	1.3	0.4	5	41
(6) 06010	3	いんげんまめ さやいんげん 若ざや 生	5.15	3	5.00	5.00	5.00	1	0.1	0.0	0.00	Tr	0.00	Tr	0.3	0.1	0	13
(7) 06103	3	しょうが 根茎 生	2.50	20	2.00	2.00	2.00	1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0	5
(8) 17007	4	こいくちしょうゆ	8.00	0	8.00	8.00	8.00	6	0.6	0.0	-	-	-	0	0.8	0.0	456	31
(9) 03003	4	車糖 上白糖	4.00	0	4.00	4.00	4.00	15	0.0	0.0	-	-	-	0	4.0	0.0	0	0
(10) 16025	4	みりん 本みりん	1.00	0	1.00	1.00	1.00	2	0.0	Tr	-	-	-	-	0.4	-	0	0
(11)		1食量の合計					255.00	258	15.4	8.8	2.10	2.93	2.74	27	29.3	2.7	483	774

料理NO.	m02003	料理区分	栄養Pro 料理 ・ まい料理	作る量	1人分
料理名	豚肉とじゃがいもの煮物				

	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ビタミンA レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンE ：トコフェロール	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビタミンC	食塩相当量	第1群 エネルギー 量点数	第2群 エネルギー 量点数	第3群 エネルギー 量点数	第4群 エネルギー 量点数	
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	g	点	点	点	点	
(1)	2	10	80	0.3	0.8	0.03	0.00	2	0.0	0.1	1	0.36	0.08	2.5	0.12	0.1	1	0.34	0	0.0		0.9			
(2)	96	22	60	1.0	0.4	0.09	0.34	0	0.0	0.3	10	0.03	0.01	0.0	0.03	0.0	9	0.07	Tr	0.0		0.8			
(3)	3	22	44	0.4	0.2	0.11	0.12	0	0.0	Tr	Tr	0.10	0.03	1.4	0.20	0.0	23	0.52	39	0.0			1.0		
(4)	6	3	10	0.1	0.1	0.02	0.05	Tr	0.0	0.0	Tr	0.01	0.00	0.0	0.05	0.0	5	0.06	2	0.0			0.1		
(5)	4	1	4	0.0	0.0	0.01	0.02	104	0.0	0.1	3	0.01	0.01	0.1	0.02	0.0	3	0.05	1	0.0			0.1		
(6)	2	1	2	0.0	0.0	0.00	0.02	2	0.0	0.0	3	0.00	0.01	0.0	0.00	0.0	3	0.01	0	0.0			0.0		
(7)	0	1	1	0.0	0.0	0.00	0.10	Tr	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0			0.0		
(8)	2	5	13	0.1	0.1	0.00	-	0	0.0	-	0	0.00	0.01	0.1	0.01	0.0	3	0.04	0	1.2				0.1	
(9)	0	Tr	Tr	Tr	0.0	0.00	-	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0				0.2	
(10)	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	-	-	-	Tr	0.00	Tr	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0				0.0	
(11)	116	65	213	2.0	1.6	0.26	0.64	108	0.0	0.6	17	0.51	0.16	4.2	0.44	0.1	47	1.08	43	1.2	0.0	1.7	1.3	0.3	

料理NO.	m02003	料理区分	栄養Pro 料理 ・ まい料理	作る量	1人分
料理名	豚肉とじゃがいもの煮物				

合計	エネルギー 量 点数																					
		点																				
(1)	-																					
(2)	-																					
(3)	-																					
(4)	-																					
(5)	-																					
(6)	-																					
(7)	-																					
(8)	-																					
(9)	-																					
(10)	-																					
(11)	3.2																					