

料理一覧No. 1

料理一覧名 トマト料理

下記は、1食量分の栄養価です。

料理番号	料理名	単位	エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	コレステロール	炭水化物	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	
			kcal	g	g	g	g	g	mg	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
(1)	r00097	トマトの肉みそかけ	人分	120	5.9	4.1	1.36	1.62	0.66	15	13.7	2.0	476	438	31	26	83	1.1
(2)	r00098	トマトのじゃこいため	人分	61	3.0	2.3	0.27	0.84	0.90	20	6.4	1.2	297	280	35	18	76	0.3
(3)	r00100	トマトのにんにくじょうゆいため	人分	57	1.3	3.1	0.42	2.23	0.26	0	6.5	1.3	260	276	10	14	41	0.3
(4)	r00137	豚ヒレ肉の網焼きトマトソース	人分	180	19.1	9.1	1.85	5.56	0.84	47	5.4	1.7	248	608	20	33	228	1.1
(5)	r00154	ごぼうと牛肉のトマト煮	人分	347	22.7	18.5	8.20	7.50	0.76	83	22.2	4.8	999	928	54	66	284	2.3
(6)	r00205	グリーンアスパラガスとミニトマトのスパゲティ	人分	402	12.8	7.9	0.80	4.44	0.44	0	68.2	4.7	479	563	38	60	171	2.0
(7)	r00214	豚ひき肉とトマトのいため物	人分	134	6.3	9.3	2.33	3.91	2.16	23	6.2	1.3	463	279	15	17	67	0.6
(8)	r00261	トマトミルクドリンク	人分	137	4.9	4.3	2.49	0.93	0.20	13	22.2	2.7	49	638	131	30	156	0.5
(9)	r00302	オリーブとアンチョビーのトマトスパゲティ	人分	407	10.9	10.8	1.34	6.64	0.61	0	64.6	4.4	674	434	46	60	135	1.7
(10)	r00317	アボカドとオリーブのトマトマリネ	人分	160	1.8	14.9	1.94	8.24	1.22	0	6.2	3.3	528	447	45	26	42	0.7
(11)	r00336	ミニトマトとツナのスクランブルエッグ	人分	205	10.2	15.4	1.51	3.21	4.52	217	5.8	1.2	371	269	38	19	159	1.5
(12)	r00509	イワシのトマト煮	人分	345	21.4	21.6	4.20	10.77	3.45	68	14.6	2.7	690	657	98	54	282	2.8
(13)	r00583	ひじきとトマトのマリネ	人分	60	1.7	3.4	0.48	2.27	0.31	0	9.6	6.3	592	820	117	76	31	0.9
(14)	r00609	野菜のトマトスープ	人分	58	2.2	0.3	0.03	0.02	0.03	0	13.6	3.1	511	641	50	26	62	0.7
(15)	r00652	蒸し鶏のヨーグルトトマトソース	人分	196	20.5	8.1	1.40	5.03	0.80	57	9.0	2.2	468	487	68	40	168	0.8
(16)	r00707	ヨーグルトドリンクトマト風味	人分	100	5.4	4.0	2.38	0.92	0.13	16	11.2	0.7	183	491	163	25	149	0.3
(17)	r00961	白いんげん豆とトマトのサラダ	人分	148	5.1	6.6	0.67	2.47	2.47	0	16.1	7.8	236	347	40	31	96	1.3
(18)	r01196	トマトソーススパゲティ	人分	451	13.1	8.2	0.87	4.50	0.46	1	79.1	6.0	1027	764	56	82	187	2.2

料理一覧No. 1

料理一覧名 トマト料理

下記は、1食量分の栄養価です。

	亜鉛	銅	マンガン	レチノール 活性当量	ビタミン A	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 B 1	ビタミン B 2	ナイアシン	ビタミン B 6	ビタミン B 12	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	合 計	エ ネ ル ギ ー 量 点 数			
	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	点	点	点	点	点	点	点	点	点				
(1)	0.9	0.11	0.16	85	0.1	1.6	29	0.22	0.09	2.3	0.22	0.1	43	0.53	26	1.2	0.0	0.6	0.4	0.5	1.5									
(2)	0.3	0.05	0.12	66	3.1	1.4	8	0.07	0.03	1.2	0.11	0.3	30	0.25	18	0.8	0.0	0.1	0.3	0.4	0.8									
(3)	0.2	0.05	0.10	54	0.0	1.3	6	0.06	0.03	0.9	0.13	0.0	29	0.23	18	0.7	0.0	0.0	0.3	0.4	0.7									
(4)	2.0	0.12	0.10	61	0.5	1.5	27	1.13	0.28	7.3	0.53	0.4	45	1.13	15	0.6	0.0	1.3	0.2	0.7	2.3									
(5)	5.2	0.26	0.35	102	0.0	2.3	12	0.21	0.27	6.3	0.65	1.2	81	1.57	32	2.5	0.0	2.6	1.1	0.7	4.3									
(6)	1.7	0.35	0.89	80	0.0	2.5	39	0.30	0.20	3.2	0.29	0.0	175	1.10	31	1.2	0.0	0.0	0.5	4.6	5.0									
(7)	1.0	0.07	0.11	30	0.1	1.3	13	0.25	0.09	2.2	0.23	0.2	21	0.57	22	1.2	0.0	0.9	0.3	0.5	1.7									
(8)	0.6	0.12	0.17	130	0.3	2.0	10	0.15	0.20	1.6	0.21	0.3	50	0.93	33	0.1	0.9	0.0	0.8	0.0	1.7									
(9)	1.3	0.35	0.78	54	0.0	3.1	12	0.23	0.10	2.4	0.25	0.0	37	0.76	12	1.7	0.0	0.0	0.7	4.4	5.1									
(10)	0.5	0.14	0.23	76	0.0	3.1	36	0.07	0.11	1.1	0.19	0.0	68	0.75	25	1.3	0.0	0.0	1.3	0.7	2.0									
(11)	0.9	0.09	0.11	108	1.6	3.2	22	0.08	0.26	2.5	0.17	0.8	42	0.90	25	0.9	0.9	0.6	0.3	0.7	2.6									
(12)	1.9	0.33	0.26	65	32.0	4.8	19	0.13	0.45	8.1	0.68	15.7	50	1.57	14	1.8	0.0	2.1	0.5	1.7	4.3									
(13)	0.2	0.04	0.18	72	0.0	1.3	74	0.04	0.06	0.6	0.08	0.0	25	0.15	8	1.5	0.9	0.0	0.4	0.4	0.8									
(14)	0.4	0.13	0.24	176	0.0	1.2	47	0.10	0.09	1.2	0.27	0.0	78	0.53	34	1.3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.7									
(15)	0.8	0.08	0.22	73	0.0	1.1	94	0.11	0.14	6.9	0.51	0.2	89	1.22	46	1.2	0.1	1.1	0.4	0.8	2.4									
(16)	0.6	0.08	0.05	69	0.0	0.8	3	0.10	0.22	0.8	0.15	0.1	33	0.84	12	0.5	1.0	0.0	0.2	0.0	1.3									
(17)	0.7	0.20	0.53	22	0.0	1.1	22	0.12	0.06	0.6	0.12	0.0	29	0.15	6	0.6	0.0	1.0	0.1	0.7	1.8									
(18)	1.6	0.44	1.05	119	0.0	3.3	32	0.31	0.13	3.3	0.43	0.0	67	1.13	25	2.6	0.0	0.0	0.8	4.9	5.6									