

# 料理明細表

作成日:2014/01/23

ツナサンド

材料名	正味量 (g)	エネルギー (Kcal)	水分 (g)	タンパク質 (g)	アミノ酸組成による タンパク質 (g)	脂質 (g)	トリアシル グリセロール 当量 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	銅 (mg)
01026 食パン・市販品	60.00	158	22.8	5.6	4.5	2.6	2.5	28.0	1.0	300	58	17	12	50	0.4	0.5	0.07
14017 有塩バター	15.00	112	2.4	0.1	0.0	12.2	11.2	0.0	0.3	113	4	2	0	2	0.0	0.0	0.00
10264 めばち・缶詰油漬、フレーク、ホワイト	50.00	144	28.0	9.4	0.0	11.8	10.9	0.1	0.8	185	95	1	14	135	0.9	0.2	0.02
06153 たまねぎ・りん茎、生	30.00	11	26.9	0.3	0.2	0.0	0.0	2.6	0.1	1	45	6	3	10	0.1	0.1	0.02
17042 マヨネーズ・全卵型	21.00	148	3.4	0.3	0.0	15.8	15.3	0.9	0.4	145	4	2	0	7	0.1	0.0	0.00
合計	176.00	573	83.5	15.7	4.7	42.4	39.9	31.6	2.6	744	206	28	29	204	1.5	0.8	0.11

# 料理明細表

作成日:2014/01/23

ツナサンド

材料名	マンガ (mg)	ヨ素 (μg)	セシ (μg)	カド (μg)	カリウム (μg)	レチノール (μg)	加テ (μg)	加テ (μg)	-クリト キサンチン (μg)	-加テ 当量 (μg)	レチノール 当量 (μg)	ビ <sup>ト</sup> タミ B1 (mg)	ビ <sup>ト</sup> タミ B2 (mg)	ナイシ (mg)	ビ <sup>ト</sup> タミ B6 (mg)	ビ <sup>ト</sup> タミ B12 (μg)	葉酸 (μg)
01026 食パン・市販品	0.14	1	14	1	11	0	0	1	0	1	0	0.04	0.02	0.7	0.02	0.0	19
14017 有塩バター	0.00	0	0	0	0	75	0	0	0	21	77	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0
10264 めばち・缶詰油漬、フレーク、ホワイト	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.03	0.07	6.0	0.08	1.0	1
06153 たまねぎ・りん茎、生	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.05	0.0	5
17042 マヨネーズ・全卵型	0.00	1	1	0	0	3	0	1	1	1	4	0.00	0.01	0.0	0.00	0.0	0
合計	0.20	2	15	1	11	78	0	2	1	23	81	0.08	0.10	6.7	0.15	1.0	25

# 料理明細表

作成日:2014/01/23

ツナサンド

材料名	パントテン酸 (mg)	ビタミン (μg)	ビタミンC (mg)	飽和 脂肪酸 (g)	一価 不飽和 脂肪酸 (g)	多価 不飽和 脂肪酸 (g)	n3系多価 不飽和 脂肪酸 (g)	n6系多価 不飽和 脂肪酸 (g)	コレステロール (mg)	水溶性 食物繊維 (g)	不溶性 食物繊維 (g)	食物繊維 総量 (g)	食塩 相当量 (g)
01026 食パン・市販品	0.28	1.4	0	0.80	0.90	0.62	0.04	0.58	0	0.2	1.1	1.4	0.8
14017 有塩バター	0.01	0.1	0	7.57	2.70	0.32	0.04	0.28	32	0.0	0.0	0.0	0.3
10264 めばち・缶詰油漬、フレーク、ホワイト	0.06	0.0	0	2.43	2.10	5.87	0.28	5.59	19	0.0	0.0	0.0	0.5
06153 たまねぎ・りん茎、生	0.06	0.2	2	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0	0.2	0.3	0.5	0.0
17042 マヨネーズ・全卵型	0.06	0.8	0	1.40	7.50	5.72	0.88	4.85	13	0.0	0.0	0.0	0.4
合計	0.47	2.5	2	12.20	13.20	12.54	1.24	11.31	64	0.4	1.4	1.9	2.0