

「鯛ちらし・精進ぬた」の栄養価表

	食品名	重量	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当
		(g)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
鯛ちらし	めし(精白米・水稻)	180	302	4.5	0.5	66.8	0.5	0.0
	穀物酢	15	4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0
	食塩	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0
	砂糖	6	23	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0
	たい・まだい(養殖,皮なし)-刺身	60	88	12.7	3.5	0.1	0.0	0.1
	乾しいたけ-乾	2	4	0.4	0.1	1.3	0.8	0.0
	かんぴょう-ゆで	10	3	0.1	0.0	0.7	0.5	0.0
	切干しだいこん-ゆで	20	4	0.2	0.0	0.8	0.7	0.0
	さといも・みずいも-水煮	30	33	0.2	0.1	7.8	0.8	0.0
	ごぼう・根-生	20	13	0.4	0.0	3.1	1.1	0.0
	鶏卵・全卵-生	30	45	3.7	3.1	0.1	0.0	0.1
	木の芽	少量						
	砂糖	6	23	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0
	清酒・普通酒	7	8	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	6	4	0.5	0.0	0.6	0.0	0.9
	食塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
	調合油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0
合計	395.5	572	22.6	9.4	93.9	4.5	2.5	
精進ぬた	うど・茎-水さらし	60	8	0.4	0.0	2.0	1.0	0.0
	乾燥わかめ-素干し-水戻し	15	3	0.3	0.0	0.9	0.9	0.1
	ごま-いり	5	30	1.0	2.7	0.9	0.6	0.0
	穀物酢	8	2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
	米みそ・淡色辛みそ	8	15	1.0	0.5	1.8	0.4	1.0
	砂糖	6	23	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0
	合計	102	81	2.7	3.2	11.7	2.9	1.1