

カキフライ（三ツ葉の山葵あへ）とさつま汁の栄養価表

	食品名	重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量
		g	kcal	g	g	g	g	g
カキフライ 繊キャベツ レモン	かき(養殖)-生	80	48	5.3	1.1	3.8	0.0	1.0
	小麦粉	5	18	0.4	0.1	3.8	0.1	0.0
	卵	15	23	1.8	1.5	0.0	0.0	0.1
	パン粉	10	28	1.1	0.5	4.8	0.3	0.1
	揚げ油	10	92	0.0	10.0	0.0	0.0	0.0
	キャベツ-生	25	6	0.3	0.1	1.3	0.5	0.0
	レモン	10	5	0.1	0.1	1.3	0.5	0.0
	ウスターソース(中濃)	10	13	0.1	0.0	3.1	0.1	0.6
	計	165	233	9.1	13.4	18.1	1.5	1.8
三ツ葉の 山葵あへ	糸みつば	30	4	0.3	0.0	0.9	0.7	0.0
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	0.0	0.2	0.0	0.3
	かつおだし	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	わさび(練り)	1	3	0.0	0.1	0.4	0.0	0.1
	計	38	8	0.5	0.1	1.5	0.7	0.4
合計	203	241	9.6	13.5	19.6	2.2	2.2	
さつま汁	若鶏・もも(皮つき)	50.0	102	8.3	7.1	0.0	0.0	0.1
	大根	30.0	5	0.1	0.0	1.2	0.4	0.0
	にんじん	15.0	5	0.1	0.0	1.3	0.4	0.0
	さつまいも(皮つき)	30.0	42	0.3	0.2	9.9	0.8	0.0
	生しいたけ(傘のみ)	15.0	3	0.5	0.0	0.9	0.6	0.0
	根深ねぎ	20.0	7	0.3	0.0	1.7	0.5	0.0
	油揚げ	10.0	41	2.3	3.4	0.0	0.1	0.0
	鶏がらだし	1.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6
	水	200.0						
	食塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3
	こいくちしょうゆ	6.0	4	0.5	0.0	0.6	0.0	0.9
合計	377.8	209	12.4	10.7	15.6	2.8	1.9	