

| 料理名/食品名 | 摂取量 g | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 炭水化物 g | カルシウム mg | 鉄 mg | レチノール μg | 当量 mg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g | 食塩 g |
|------------------|----------|---------------|------------|---------|-----------|-------------|---------|-------------|----------|--------------|--------------|-------------|-----------|---------|
| 野菜たっぷりパエリア | | | | | | | | | | | | | | |
| こめ 水稲 めし 精白米 | 330 | 554 | 8.3 | 1 | 122.4 | 10 | | 0.3 | 0 | 0.07 | 0.03 | 0 | 1 | 0 |
| シーフードミックス 冷凍 | 75 | 82 | 17.7 | 0.8 | 1.1 | | | | | | | | | 1 |
| たまねぎ りん茎 生 | 35 | 13 | 0.3 | 0 | 3.1 | 7 | | 0.1 Tr | | 0.01 | 0 | 3 | 0.6 | 0 |
| ぶどう酒 白 | 22.5 | 16 | 0 Tr | | 0.5 | 2 | | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 固形コンソメ | 4 | 9 | 0.3 | 0.2 | 1.7 | 1 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.7 |
| カレー 粉 | 2 | 8 | 0.3 | 0.2 | 1.3 | 11 | | 0.6 | 1 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.7 | 0 |
| バター類 有塩バター | 5 | 37 | 0 | 4 | 0 | 1 | | 0 | 26 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 |
| 食塩 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 Tr | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 |
| 赤ピーマン 果実 生 | 22.5 | 7 | 0.2 | 0 | 1.6 | 2 | | 0.1 | 20 | 0.01 | 0.03 | 38 | 0.4 | 0 |
| 青ピーマン 果実 生 | 20 | 4 | 0.2 | 0 | 1 | 2 | | 0.1 | 7 | 0.01 | 0.01 | 15 | 0.5 | 0 |
| パセリ 葉 生 | 1.8 | 1 | 0.1 | 0 | 0.1 | 5 | | 0.1 | 11 | 0 | 0 | 2 | 0.1 | 0 |
| ほうれん草のキッシュ | | | | | | | | | | | | | | |
| パイ皮 | 40 | 174 | 3.1 | 13.5 | 10.1 | 4 | | 0.2 | 0 | 0.02 | 0 | 0 | 0.7 | 0.5 |
| 普通牛乳 | 25 | 17 | 0.8 | 0.9 | 1.2 | 28 Tr | | | 10 | 0.01 | 0.04 | 0 | 0 | 0 |
| 鶏卵 全卵 生 | 25.5 | 39 | 3.1 | 2.6 | 0.1 | 13 | | 0.5 | 38 | 0.02 | 0.11 | 0 | 0 | 0.1 |
| ぶなしめじ 生 | 22.5 | 4 | 0.6 | 0.1 | 1.1 | 0 | | 0.1 | 0 | 0.04 | 0.04 | 2 | 0.8 | 0 |
| ほうれんそう 葉 生 | 15 | 3 | 0.3 | 0.1 | 0.5 | 7 | | 0.3 | 53 | 0.02 | 0.03 | 5 | 0.4 | 0 |
| たまねぎ りん茎 生 | 10 | 4 | 0.1 | 0 | 0.9 | 2 | | 0 Tr | | 0 | 0 | 1 | 0.2 | 0 |
| ぶた ベーコン類 ベーコン | 10 | 41 | 1.3 | 3.9 | 0 | 1 | | 0.1 | 1 | 0.05 | 0.01 | 4 | 0 | 0.2 |
| ナチュラルチーズ パルメザン | 1.5 | 7 | 0.7 | 0.5 | 0 | 20 | | 0 | 4 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0.1 |
| 食塩 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 Tr | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| こしょう 混合 粉 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| フライドチキン | | | | | | | | | | | | | | |
| にわとり 成鶏肉 手羽 皮つき生 | 90 | 176 | 20.7 | 9.4 | 0 | 14 | | 1.1 | 54 | 0.04 | 0.1 | 1 | 0 | 0.1 |
| 鶏卵 全卵 生 | 10.2 | 15 | 1.3 | 1.1 | 0 | 5 | | 0.2 | 15 | 0.01 | 0.04 | 0 | 0 | 0 |
| 普通牛乳 | 6 | 4 | 0.2 | 0.2 | 0.3 | 7 Tr | | | 2 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0 |
| 小麦粉 薄力粉 1等 | 12 | 44 | 1 | 0.2 | 9.1 | 3 | | 0.1 | 0 | 0.02 | 0 | 0 | 0.3 | 0 |
| しょうゆ こいくちしょうゆ | 9 | 6 | 0.7 | 0 | 0.9 | 3 | | 0.2 | 0 | 0 | 0.02 | 0 | 0 | 1.3 |
| 合成清酒 | 7.5 | 8 | 0 | 0 | 0.4 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| しょうが おろし | 2.1 | 1 | 0 | 0 | 0.2 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | | 0 |
| はちみつ | 3 | 9 | 0 | 0 | 2.4 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| サクサク☆フライドポテト | | | | | | | | | | | | | | |
| じゃがいも 塊茎 生 | 50 | 38 | 0.8 | 0.1 | 8.8 | 2 | | 0.2 | 0 | 0.04 | 0.01 | 18 | 0.7 | 0 |
| 植物油類 調合油 | 5 | 46 | 0 | 5 | 0 Tr | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 食塩 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 Tr | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| でん粉 じゃがいも | 1 | 3 | 0 | 0 | 0.8 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 小麦粉 薄力粉 1等 | 3 | 11 | 0.2 | 0.1 | 2.3 | 1 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
| 野菜のソテー | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん 根 皮つき 生 | 50 | 19 | 0.3 | 0.1 | 4.5 | 14 | | 0.1 | 380 | 0.03 | 0.02 | 2 | 1.4 | 0.1 |
| バター類 有塩バター | 5 | 37 | 0 | 4 | 0 | 1 | | 0 | 26 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 |
| ミックスサラダ | | | | | | | | | | | | | | |
| ブロッコリー 花序 ゆで | 50 | 14 | 1.8 | 0.2 | 2.1 | 17 | | 0.3 | 32 | 0.03 | 0.04 | 27 | 1.9 | 0 |
| ミニトマト 果実 生 | 29.4 | 9 | 0.3 | 0 | 2.1 | 4 | | 0.1 | 24 | 0.02 | 0.01 | 9 | 0.4 | 0 |
| サラダな 葉 生 | 4.5 | 1 | 0.1 | 0 | 0.1 | 3 | | 0.1 | 8 | 0 | 0.01 | 1 | 0.1 | 0 |
| 合計 | 1007.11 | 1460 | 64.7 | 48.3 | 180.8 | 187 | | 4.9 | 709 | 0.45 | 0.61 | 130 | 10.1 | 7.5 |