

食品交換表

【編集集中の献立分析】00001 食事区分:一日 群数:9 食品数:53
 交換表:00001 糖尿病食品交換表 適正単位:00005 糖尿病交換表23単位(1840kcal)
 コード:000000000000003 プロジェクト名:あああ

食品交換表	五訂成分表																				脂肪酸				
	食品群/食品	摂取単位	使用量 g	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	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg	マンガン mg	ビタミンA レチノール当量 μg	ビタミン D μg	E-α mg	ナイアシン当量 mg	ビタミン B6 mg	葉酸 μg	飽和脂肪酸 g	コレステロール mg	食塩相当量 g	n-6合計 g	n-3合計 g
▽01群(8)表1		14.29	398.80	358.80	1143	26.0	4.9	239.6	29	332	3.2	4.1	0.66	1.41	9	Tr	0.6	9.6	0.35	79	1.07	0	0.8	1.76	0.08
小麦粉 薄力粉 1等		0.18	4.00	4.00	15	0.3	0.1	3.0	1	3	0.0	0.0	0.00	0.02	0	0.0	0.0	0.1	0.00	0	0.02	0	0.0	0.03	0.00
マカロニ・スパゲティ類 乾		3.78	80.00	80.00	302	10.4	1.8	57.8	14	104	1.1	1.2	0.22	0.00	1	0.0	0.2	3.6	0.09	10	0.41	0	0.0	0.88	0.05
しゅうまいの皮		0.28	7.50	7.50	202	0.6	0.1	4.4	1	5	0.0	0.0	0.01	0.02	0	0.0	0.0	0.1	0.00	1	0.02	0	0.0	0.05	0.00
こめ 水稲 穀粒 精白米		6.90	155.00	155.00	552	9.5	1.4	119.5	8	146	1.2	2.2	0.34	1.24	0	0.0	0.2	3.4	0.19	19	0.45	0	0.0	0.46	0.02
コーンフレーク		1.91	40.00	40.00	152	3.1	0.7	33.4	0	18	0.4	0.1	0.03	0.00	4	0.0	0.1	0.6	0.02	2	0.00	0	0.8	0.00	0.00
でん粉 じゃがいも		0.26	6.30	6.30	21	0.0	0.0	5.1	1	3	0.0	Tr	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0	0.0	0.00	0.00
でん粉 緑豆はるさめ 乾		0.26	6.00	6.00	21	0.0	0.0	5.1	1	1	0.1	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0	0.0	0.00	0.00
スイートコーン 未熟種子 ホー)		0.73	100.00	60.00	58	2.1	0.9	11.2	2	54	0.4	0.6	0.05	0.13	4	0.0	0.1	1.7	0.06	46	0.17	0	0.0	0.33	0.01
▽02群(3)表2		1.63	256.53	210.20	130	1.7	0.7	33.0	77	48	0.6	0.3	0.11	0.39	12	0.0	2.6	1.5	0.30	98	0.08	0	0.0	1.10	0.07
いちご 生		0.32	76.53	75.00	26	0.7	0.1	6.4	13	23	0.2	0.2	0.04	0.15	1	0.0	0.3	0.4	0.03	68	0.01	0	0.0	0.02	0.02
きんかん 全果 生		0.67	80.00	75.20	53	0.4	0.5	13.2	60	9	0.2	0.1	0.02	0.08	8	0.0	2.0	0.5	0.05	15	0.07	0	0.0	0.08	0.05
バナナ 生		0.65	100.00	60.00	52	0.7	0.1	13.5	4	16	0.2	0.1	0.05	0.16	3	0.0	0.3	0.5	0.23	16	0.00	0	0.0	0.00	0.00
▽03群(6)表3		4.75	311.00	203.55	380	37.1	19.6	11.8	1022	592	9.4	4.0	1.14	1.32	94	0.7	2.2	10.3	0.42	112	4.75	416	2.1	4.83	0.93
だいず 国産 全粒 乾		2.09	40.00	40.00	167	14.1	7.6	11.3	96	232	3.8	1.3	0.39	0.76	0	0.0	0.7	3.2	0.21	92	1.04	Tr	0.0	3.44	0.72
あさり 生		0.23	150.00	60.00	18	3.6	0.2	0.2	40	51	2.3	0.6	0.04	0.06	2	0.0	0.2	1.4	0.02	7	0.01	24	1.3	0.01	0.02
しばえび 生		0.08	16.00	8.00	7	1.5	0.0	0.0	4	22	0.1	0.1	0.03	0.01	0	0.0	0.1	0.4	0.01	5	0.00	14	0.0	0.00	0.01
加工品 干しえび		0.35	12.00	12.00	28	5.8	0.3	0.0	852	119	1.8	0.5	0.62	0.47	2	0.0	0.3	1.5	0.02	6	0.05	61	0.5	0.01	0.04
ふた ひき肉 生		0.83	30.00	30.00	66	5.6	4.5	0.0	2	51	0.3	0.8	0.02	0.00	4	0.1	0.1	2.6	0.10	1	1.71	23	0.0	0.46	0.04
うごっけい卵 全卵 生		1.18	63.00	53.55	94	6.4	7.0	0.2	28	118	1.2	0.9	0.04	0.02	86	0.5	0.7	1.1	0.05	3	1.93	295	0.2	0.91	0.11
▽04群(4)表4		4.96	580.00	580.00	397	20.7	21.9	28.3	719	590	0.3	2.3	0.06	0.01	225	0.6	0.5	4.0	0.20	29	14.04	77	0.7	0.65	0.10
生乳 ジャージー種		2.50	250.00	250.00	200	9.0	12.8	11.8	325	275	0.3	1.0	0.03	Tr	128	0.3	0.3	1.8	0.07	8	8.43	43	0.3	0.40	0.05
普通牛乳		0.84	100.00	100.00	67	3.3	3.8	4.8	110	93	Tr	0.4	0.01	Tr	38	0.3	0.1	0.6	0.03	5	2.33	12	0.1	0.10	0.02
加工乳 低脂肪		0.46	80.00	80.00	37	3.0	0.8	4.4	104	72	0.1	0.3	0.01	0.01	10	Tr	Tr	0.6	0.03	Tr	0.54	5	0.2	0.02	0.00
ヨーグルト 全脂無糖		1.16	150.00	150.00	93	5.4	4.5	7.4	180	150	Tr	0.6	0.01	Tr	50	0.0	0.2	1.0	0.06	17	2.75	18	0.2	0.13	0.02
▽05群(5)表5		5.56	62.00	62.00	445	0.3	47.8	1.4	6	9	0.1	0.1	0.01	0.00	201	0.2	2.3	0.1	0.00	1	18.33	73	0.8	4.54	0.62
植物油 脂類 オリーブ油		1.50	13.00	13.00	120	0.0	13.0	0.0	Tr	0	0.0	0.0	0.00	0.00	2	0.0	1.0	0.0	0.00	0	1.73	0	0.0	0.86	0.08
植物油 脂類 ごま油		0.46	4.00	4.00	37	0.0	4.0	0.0	0	0	0.0	0.0	Tr	0.00	0	0.0	0.0	0.00	0	0.60	0	0.0	1.64	0.01	
バター類 有塩バター		1.40	15.00	15.00	112	0.1	12.1	0.0	2	2	0.0	0.0	Tr	0.00	77	0.1	0.2	0.0	Tr	Tr	7.57	32	0.3	0.28	0.04
バター類 無塩バター		1.43	15.00	15.00	114	0.1	12.4	0.0	2	3	0.1	0.0	0.00	0.00	119	0.1	0.2	0.0	Tr	0	7.86	33	0.0	0.25	0.05
サウザンアイランドドレッシング		0.78	15.00	15.00	62	0.1	6.2	1.4	2	5	0.1	0.0	0.01	Tr	4	0.0	0.9	0.0	0.00	1	0.57	8	0.5	1.50	0.44
▽06群(20)表6		2.08	680.89	624.10	178	9.6	0.8	41.8	214	245	3.3	2.1	0.54	1.69	936	4.9	6.5	5.7	0.64	359	0.06	1	0.3	0.11	0.01
あしたば 葉 ゆで		0.33	100.00	100.00	31	2.9	0.1	6.6	58	51	0.5	0.3	0.13	0.92	440	0.0	2.7	1.3	0.10	75	0.00	0	0.1	0.00	0.00
アスパラガス 若茎 生		0.15	56.25	45.00	10	1.2	0.1	1.8	9	27	0.3	0.2	0.05	0.09	14	0.0	0.7	0.6	0.05	86	0.00	Tr	0.0	0.00	0.00
きゅうり 果実 生		0.05	15.31	15.00	2	0.1	0.0	0.4	4	5	0.0	0.0	0.02	0.01	4	0.0	0.0	0.1	0.01	4	0.00	0	0.0	0.00	0.00
ごぼう 根 生		0.17	55.56	50.00	33	0.9	0.1	7.7	23	31	0.3	0.4	0.11	0.09	Tr	0.0	0.3	0.3	0.05	34	0.00	0	0.0	0.00	0.00
たけのこ 若茎 ゆで		0.05	15.00	15.00	5	0.5	0.0	0.8	3	9	0.1	0.2	0.02	0.08	0	0.0	0.1	0.2	0.01	9	0.00	0	0.0	0.00	0.00
たまねぎ りん茎 生		0.15	47.87	45.00	17	0.5	0.0	4.0	9	15	0.1	0.1	0.02	0.07	Tr	0.0	0.0	0.1	0.07	7	0.00	0	0.0	0.01	0.00
チンゲンサイ 葉 生		0.20	70.59	60.00	5	0.4	0.1	1.2	60	16	0.7	0.2	0.04	0.07	102	0.0	0.4	0.2	0.05	40	0.00	0	0.1	0.00	0.00
とうがらし 果実 乾		0.00	0.20	0.20	1	0.0	0.0	0.1	0	1	0.0	0.0	0.00	0.00	3	0.0	0.1	0.0	0.01	0	0.00	0	0.0	0.00	0.00
トマト 果実 生		0.43	134.02	130.00	25	0.9	0.1	6.1	9	34	0.3	0.1	0.05	0.10	59	0.0	1.2	1.1	0.10	29	0.03	0	0.0	0.03	0.00
ミニトマト 果実 生		0.20	61.22	60.00	17	0.7	0.1	4.3	7	17	0.2	0.1	0.04	0.06	48	0.0	0.5	0.6	0.07	21	0.01	0	0.0	0.01	0.00
にんじん 根 皮つき 生		0.05	15.46	15.00	6	0.1	0.0	1.4	4	4	0.0	0.0	0.01	0.01	114	0.0	0.1	0.02	0.4	0.00	0	0.0	0.00	0.00	0.00
にんじん 根 皮むき 生		0.07	22.22	20.00	7	0.1	0.0	1.8	5	5	0.0	0.0	0.01	0.02	136	0.0	0.1	0.1	0.02	5	0.00	0	0.0	0.00	0.00
にんにく りん茎 生		0.01	2.17	2.00	3	0.1	0.0	0.5	0	3	0.0	0.0	0.00	0.01	0	0.0	0.0	0.03	0.00	2	0.00	Tr	0.0	0.01	0.00
根深ねぎ 葉 軟白 生		0.08	41.67	25.00	7	0.1	0.0	1.8	8	7	0.1	0.1	0.01	0.03	0	0.0	0.0	0.1	0.03	14	0.00	1	0.0	0.00	0.00
葉ねぎ こねぎ 葉 生		0.01	3.33	3.00	1	0.1	0.0	0.2	3	1	0.0	0.0	0.00	0.01	6	0.0	0.0	0.0	0.00	4	0.00	0	0.0	0.00	0.00
パセリ 葉 生		0.00	1.00	0.90	0	0.0	0.0	0.1	3	1	0.1	0.0	0.00	0.01	6	0.0	0.0	0.0	0.00	2	0.00	0	0.0	0.00	0.00
レタス 結球葉 生		0.08	25.51	25.00	3	0.1	0.0	0.7	5	6	0.1	0.1	0.01	0.03	5	0.0	0.1	0.1	0.01	18	0.00	0	0.0	0.00	0.00
きくらげ 乾		0.00	1.00	1.00	2	0.1	0.0	0.7	3	2	0.4	0.0	0.00	0.06	0	4.4	0.0	0.0	0.00	1	0.00	0	0.0	0.01	0.00
乾しいたけ 乾		0.01	2.50	2.00	4	0.4	0.1	1.3	0	6	0.0	0.0	0.01	0.02	0	0.3	0.0	0.4	0.01	5	0.01	0	0.0	0.03	0.00
マッシュルーム 水煮缶詰		0.03	10.00	10.00	1	0.3	0.0	0.3	1	6	0.1	0.1	0.02	0.00	0	0.2	0.0	0.2	0.00	0	0.00	0	0.1	0.01	0.00
▽07群(2)調味料		0.35	6.00	6.00	28	0.3	1.7	2.8	5	6	0.2	0.0	0.01	0.03	0	0.0	0.1	0.1	0.00	0	0.74	1	0.5	0.08	0.01
カレールウ		0.32	5.00	5.00	26	0.3	1.7	2.2	5	6	0.2	0.0	0.01	0.03	0	0.0	0.1	0.1	0.00	0	0.74	1	0.5	0.08	0.01
みりん風調味料		0.03	1.00	1.00	2	0.0	0.0	0.5	Tr	0	0.0	Tr	Tr	0.00	0	0.0									