

<栄養価計算方法>

皮や骨などの廃棄部分を除いた可食部の重さを量ります

*栄養価計算の方法については下記のとおりです

献立	材料	使用量 (1人前) g	エネルギー kcal	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg
カツ丼	めし (精白米)	200	336	0.6	0	6	0.2
	豚ロース (大型種・脂身つき)	80	210	15.4	0.1	3	0.2
	小麦粉 (薄力粉)	12	44	0.2	0	3	0.1
	パン粉 (生)	20	56	1.0	0.2	5	0.2
	卵	4	6	0.4	0	2	0.1
	油 (サラダ油)	14	129	14.0	0	0	0
	玉ねぎ	50	19	0.1	0	11	0.1
	卵	30	45	3.1	0.1	15	0.5
	みりん	10	24	0	0	0	0
	砂糖 (上白)	5	19	0	0	0	0
	しょうゆ (濃口)	20	14	0	2.9	6	0.3
合計			902	34.8	3.3	51	1.7

<豚ロース (大型種・脂身つき) 80gの場合>

- ・エネルギー $80g \div 100 \times 263kcal = 210kcal$
- ・脂質 $80g \div 100 \times 19.2g = 15.4g$
- ・塩分 (食塩相当量) $80g \div 100 \times 0.1g = 0.1g$
- ・カルシウム $80g \div 100 \times 4mg = 3mg$
- ・鉄 $80g \div 100 \times 0.3mg = 0.2mg$



求めたい食品の重量 (g)

食品標準成分表に記載されている100gあたりの栄養価

豚ロース (大型種・脂身つき) 80g 中の栄養価
(各栄養素によって、位どりと単位が異なります)

*日本食品標準成分表には下記のように記載されています。(一部省略)

食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食塩相当量
							A	B ₁	B ₂	C	
							kcal	g	g	g	
豚ロース (大型種・脂身つき)	263	19.3	19.2	0.2	4	0.3	6	0.69	0.15	1	0.1

食品成分表と同様の表示単位にします。

- エネルギー・カルシウム・ビタミンA・ビタミンC・・・整数
- たんぱく質・脂質・炭水化物・鉄・食塩相当量 (塩分)・・・小数点第1位
- ビタミンB₁・ビタミンB₂・・・小数点第2位

