

栄養価計算基本5項目

料理名 バウムクーヘン（18cm焼き型 10個）
 ポーション 1個あたりの栄養価

料理名/食品名	摂取量	水分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	銅	マンガン	セレン当量	レチノール	カロテンα	カロテンβ	βカロテン	βカロテン当量	ビタミンD	ビタミンEα	ビタミンEβ	
	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	
アーモンド 乾	12	0.6	0	91	30	35	0.4	0.4	0.14	0.29	0	0	0	1	0	1	0	3.6	0	
小麦粉 薄力粉 1等	28	3.9	Tr	31	6	3	0.1	0.1	0.02	0.12	0	0				0	0	0.1	0.1	
でん粉類 とうもろこしでん粉	4	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				0	0			
鶏卵 全卵 生	150	112.5	210	195	69	15	2.3	1.6	0.07	0.03	315	315	Tr	2	18	11	5.7	2	0	
ざらめ糖 グラニュー糖	100	Tr	Tr	Tr	Tr	0	Tr	Tr	0	0	0	0				0	0	0	0	
でん粉糖類 還元水あめ	5	1.5	0	Tr	Tr	0	0	0	Tr	0										
ブランデー	3	2	0	0	0	0	0	Tr	0	0	0	0				0	0			
バター類 食塩不使用バター	50	7.9	6	11	7	1	0.2	0.1	0.01	0.01	400	390	1	95	2	95	0.3	0.7	0	
植物油脂類 調合油	30	0	0	Tr	Tr	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3.9	0.4
合 計	382	128.9	216	328	112	54	3	2.2	0.25	0.45	715	705	1	98	20	107	6	10.2	0.5	

料理名/食品名	ビタミンEγ	ビタミンEδ	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン当量	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミンC	飽和脂肪酸	一価不飽和	多価不飽和	コレステロール	水溶性(食物)	不溶性(食物)	食物繊維総量
	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	g	g	mg	g	g	g
アーモンド 乾	0.1	0	0	0.02	0.13	0.8	0.01	0	8	0.06		0	0.47	4.03	1.45		0.1	1.1	1.2
小麦粉 薄力粉 1等	0	0	0	0.03	0.01	0.6	0.01	0	3	0.15	0.3	0	0.1	0.04	0.21	0	0.3	0.4	0.7
でん粉類 とうもろこしでん粉			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.01	0.01	0.01	0			0
鶏卵 全卵 生	0.8	0	18	0.09	0.56	3.2	0.14	1.6	74	1.74	36	0	4.68	6.48	2.15	555			0
ざらめ糖 グラニュー糖	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				0			0
でん粉糖類 還元水あめ				0	0	0	0	0	0	0	0						0.7	0	0.7
ブランデー			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				0			0
バター類 食塩不使用バター	0.1	0	12	0	0.01	Tr	Tr	0.1	1	0.04	0	0	26.22	9.26	1.02	110			0
植物油脂類 調合油	16.8	3.3	51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3.29	12.33	12.28	1			0
合 計	17.7	3.3	81	0.14	0.71	4.6	0.15	1.7	84	1.99	36.3	0	34.76	32.15	17.13	666	1.1	1.5	2.6