



レシピーの栄養素

いわしのつみれ汁

1人前
あたり

エネルギー 195kcal

たんぱく質	16.4g	レチノール活性当量	140 μ g
脂質	8.2g	ビタミンD	5.0 μ g
炭水化物	12.4g	α -トコフェロール	2.3mg
灰分	4.7g	ビタミンK	32 μ g
ナトリウム	1128mg	ビタミンB ₁	0.06mg
カリウム	412mg	ビタミンB ₂	0.31mg
カルシウム	283mg	ビタミンB ₆	0.22mg
マグネシウム	51mg	ビタミンB ₁₂	12.2 μ g
リン	339mg	葉酸	52 μ g
鉄	2.8mg	ビタミンC	12mg
亜鉛	1.5mg	食塩相当量	2.8g

炊き込みご飯

1合
あたり

エネルギー 711kcal

たんぱく質	24.5g	レチノール活性当量	152 μ g
脂質	9.4g	ビタミンD	5.0 μ g
炭水化物	126.2g	α -トコフェロール	2.6mg
灰分	5.3g	ビタミンK	43 μ g
ナトリウム	1129mg	ビタミンB ₁	0.19mg
カリウム	571mg	ビタミンB ₂	0.35mg
カルシウム	298mg	ビタミンB ₆	0.41mg
マグネシウム	87mg	ビタミンB ₁₂	12.2 μ g
リン	485mg	葉酸	80 μ g
鉄	4.1mg	ビタミンC	15mg
亜鉛	3.6mg	食塩相当量	2.8g

骨まで食べられる さばのトマト煮

1人前
あたり

エネルギー 275kcal

たんぱく質	18.2g	レチノール活性当量	56 μ g
脂質	15.7g	ビタミンD	10.5 μ g
炭水化物	13.9g	α -トコフェロール	4.8mg
灰分	4.4g	ビタミンK	11 μ g
ナトリウム	609mg	ビタミンB ₁	0.24mg
カリウム	642mg	ビタミンB ₂	0.43mg
カルシウム	271mg	ビタミンB ₆	0.53mg
マグネシウム	53mg	ビタミンB ₁₂	11.4 μ g
リン	234mg	葉酸	51 μ g
鉄	2.2mg	ビタミンC	15mg
亜鉛	1.9mg	食塩相当量	1.6g

混ぜるだけ トマトパスタ

1人前
あたり

エネルギー 626kcal

たんぱく質	30.3g	レチノール活性当量	57 μ g
脂質	17.3 g	ビタミンD	10.5 μ g
炭水化物	81.6g	α -トコフェロール	5.1mg
灰分	6.1g	ビタミンK	11 μ g
ナトリウム	950mg	ビタミンB ₁	0.43mg
カリウム	846mg	ビタミンB ₂	0.50mg
カルシウム	290mg	ビタミンB ₆	0.65mg
マグネシウム	108mg	ビタミンB ₁₂	11.4 μ g
リン	366mg	葉酸	64 μ g
鉄	3.6mg	ビタミンC	15mg
亜鉛	3.4mg	食塩相当量	2.4g