

栄養成分計算用レシピ（例）

※太枠の中に、計算したいレシピの情報を入力してください。

※黄色のセルは、計算式が入っていて、自動計算されます。

使用する食材↓	日本食品標準成分表の収載食品名↓ (単位)	日本食品標準成分表の収載値を転記入力する↓					各原材料の使用量を入力↓ g	使用量当たりの栄養成分量					
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	食塩相当量 g
1 ごはん	こめ [水稻めし] 精白米 うるち米	156	2.5	0.3	37.1	1	200.0	312.0	5.0	0.6	74.2	2	
2 豚ロース1切れ	ぶた [大型種肉] ロース 脂身つき 生	237	17.1	19.2	0.1	54	100.0	237.0	17.1	19.2	0.1	54	
3 小麦粉	こむぎ [小麦粉] 薄力粉 1等	349	8.3	1.5	75.8	Tr	8.0	27.9	0.7	0.1	6.1		
4 卵	鶏卵 全卵 生	142	12.2	10.2	0.4	140	8.0	11.4	1.0	0.8	0.0	11	
5 パン粉	こむぎ [その他] パン粉 乾燥	369	14.6	6.8	63.4	460	8.0	29.5	1.2	0.5	5.1	37	
6 揚げ油	(植物油脂類) 調合油	886	0.0	100.0	0.0	0	19.0	168.3	0.0	19.0	0.0	0	
7 玉ねぎ	(玉ねぎ類) たまねぎりん茎 生	33	1.0	0.1	8.4	2	50.0	16.5	0.5	0.1	4.2	1	
8 卵	鶏卵 全卵 生	142	12.2	10.2	0.4	140	30.0	42.6	3.7	3.1	0.1	42	
9 みりん	(アルコール飲料類) (混成酒類) みりん 本みりん	241	0.3	Tr	43.2	3	10.0	24.1	0.0		4.3	0	
10 砂糖	(砂糖類) 車糖 上白糖	391	0.0	0.0	99.3	1	5.0	19.6	0.0	0.0	5.0	0	
11 しょうゆ	(調味料類) (しょうゆ類) こいくちしょうゆ	76	7.7	0.0	7.9	5700	20.0	15.2	1.5	0.0	1.6	1140	
12								0.0	0.0	0.0	0.0	0	
13								0.0	0.0	0.0	0.0	0	
14								0.0	0.0	0.0	0.0	0	
15								0.0	0.0	0.0	0.0	0	
16								0.0	0.0	0.0	0.0	0	
17								0.0	0.0	0.0	0.0	0	
18								0.0	0.0	0.0	0.0	0	
19								0.0	0.0	0.0	0.0	0	
20								0.0	0.0	0.0	0.0	0	
21								0.0	0.0	0.0	0.0	0	
22								0.0	0.0	0.0	0.0	0	
23								0.0	0.0	0.0	0.0	0	
24								0.0	0.0	0.0	0.0	0	
25								0.0	0.0	0.0	0.0	0	
26								0.0	0.0	0.0	0.0	0	
27								0.0	0.0	0.0	0.0	0	
28								0.0	0.0	0.0	0.0	0	
29								0.0	0.0	0.0	0.0	0	
30								0.0	0.0	0.0	0.0	0	
合計							458.0	904.1	30.6	43.4	100.7	1287	3.27
(計算結果)								エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
230 g 当たりの栄養成分表示の値→→								454.0	15.4	21.8	50.5	646.5	1.6
100g 当たりの栄養成分量→→								197.4	6.7	9.5	22.0	281	0.7

(注意) ナトリウムの量の表示は、ナトリウム塩（調味料等含む）を添加していない食品にのみ可。