

広島 お好み焼きのカロリーと栄養表

品名		エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物		灰分	無機質					ビタミン						備考	
						糖質	繊維		カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	A			B1	B2	ナイアシン		C
														レチノール	カロチン	A効力					
		Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	IU	mg	mg	mg	mg	
小麦粉 (薄力粉)	20g	74	3	1.6	0.3	15	0	0.1	5	14	0.1	0	24	0	0	0	0.03	0.01	0.1	0	
水	30g	0	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
キャベツ	150g	36	139	1.8	0.2	7.4	1	0.6	60	39	0.6	6	230	0	30	16	0.05	0.05	0.2	66	
もやし	50g	27	44.1	2.7	0.1	1.3	0.4	0.3	16	37	0.4	2	120	0	0	0	0.06	0.05	0.3	4	
青ねぎ	10g	3	9.2	0.2	0	0.5	0.1	0.1	10	0	0.1	0	20	0	90	50	0.01	0.01	0	3	
豚肉 (三枚肉)	50g	133	30.6	8.5	10.3	0.2	0	0.4	2	73	0.6	21	125	4	0	11	0.42	0.11	2.8	1	0.1
卵	50g	81	37	6.1	5.6	0.4	0	0.4	27	100	0.9	65	60	95	7	320	0.04	0.24	0.1	0	0.1
魚粉	1g	2	0	0.5	0	0	0	0.1	14	12	0	24	0	0	0	0	0	0	0	0	
天かす	10g	58	0	0.6	4.8	3.6	0	0	2	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
青のり	0.5g	0	0	0.1	0	0.3	0	0	3	0	0.5	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0.1
中華めん	120g	196	54	6	1	38.3	0.1	0.6	12	45	0.6	140	110	0	0	0	0.02	0.02	0.6	0	0.2
お好みソース	70g	85	44	0.8	0.1	20	0.1	4.5	50	12	3.2	1600	200	0	160	90	0.02	0.03	0.4	0	4.1
合計		695	420.9	28.9	22.4	87	1.7	7.1	201	332	7.2	1858	889	99	287	492	0.65	0.52	4.5	74	4.6