

11 肉類

Table with columns for food name, energy, water, and various nutrients like lipids, ash, and minerals. Includes sub-sections like ばら, ヒレ, 【輸入牛肉】, かた, リブローズ, サーロイン, and ランプ.

Table with columns for food name and various vitamins (A, E, K, B1, B2, B6, B12, ナイアシン, 葉酸, パントテン酸, ビオチン, C) and minerals (亜鉛, 銅, マンガン, ヨウ素, セレン, クロム, モリブデン, レチノール, カロテン, トコフェロール). Includes a備考 (Remarks) column for specific product notes.

11 肉類

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100 g 当たり																							
			廃棄率	エネルギー		水分	たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂 肪 酸			コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物(単糖当量)	食 物 繊 維			灰分	無 機 質					
				飽和	一価不飽和						多価不飽和	水溶性	不溶性				総量	ナトリウム	カリウム		カルシウム	マグネシウム	リン	鉄		
%	kcal	kJ	g					mg	g			mg														
11240	1735	ほろほろちよう 肉、皮なし、生	0	105	439	75.2	22.5	19.0	1.0	0.7	0.21	0.18	0.26	75	0.2	-	(0)	(0)	(0)	1.1	67	350	6	27	230	1.1
11241	1736	<その他> いなご つくた煮	0	247	1033	33.7	26.3	-	1.4	0.6	0.11	0.12	0.32	77	32.3	-	(0)	(0)	(0)	6.3	1900	260	28	32	180	4.7
11242	1737	かえる 肉、生	0	99	414	76.3	22.3	-	0.4	0.2	0.07	0.06	0.09	43	0.3	-	(0)	(0)	(0)	0.7	33	230	9	23	140	0.4
11243	1738	すっぽん 肉、生	0	197	824	69.1	16.4	-	13.4	12.0	2.66	5.43	3.36	95	0.5	-	(0)	(0)	(0)	0.6	69	150	18	10	88	0.9
11244	1739	はち はちの子缶詰	0	250	1046	44.3	16.2	-	7.2	6.8	2.45	2.61	1.39	55	30.2	-	(0)	(0)	(0)	2.1	680	110	11	24	110	3.0

食品番号	索引番号	食品名	可食部 100 g 当たり																				備考																
			無 機 質										ビ タ ミ ン																										
			亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	レチノール	カロテン		β-クリプトキサンチン	β-カロテン当量	レチノール活性当量	D	トコフェロール				K	B ₁		B ₂	ナイアシン	B ₆	B ₁₂	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	食塩相当量							
											α	β					α	β	γ	δ																			
(..... mg)																				(..... mg)										μg	(..... mg)				(... μg ...)	mg	μg	mg	g
11240	1735	ほろほろちよう 肉、皮なし、生	1.2	0.10	0.02	-	-	-	-	9	-	-	-	0	9	0.4	0.1	0	0.1	0	0	32	0.16	0.20	8.2	0.57	0.5	2	1.13	-	3	0.2	試料：冷凍品。皮下脂肪を除いたもの						
11241	1736	<その他> いなご つくた煮	3.2	0.77	1.21	-	-	-	-	Tr	-	-	-	900	75	0.3	2.8	Tr	0.2	0	7	0.06	1.00	1.7	0.12	0.1	54	0.43	-	(0)	4.8								
11242	1737	かえる 肉、生	1.2	0.05	0.01	-	-	-	-	0	-	-	-	(0)	(0)	0.9	0.1	0	0	0	1	0.04	0.13	4.1	0.22	0.9	4	0.18	-	0	0.1	試料：うしがえる、冷凍品							
11243	1738	すっぽん 肉、生	1.6	0.04	0.02	-	-	-	-	94	-	-	-	Tr	94	3.6	1.0	0	0.2	0	5	0.91	0.41	3.0	0.11	1.2	16	0.20	-	1	0.2	甲殻、頭部、脚、内臓、皮等を除いたもの							
11244	1739	はち はちの子缶詰	1.7	0.36	0.76	-	-	-	-	0	-	-	-	500	42	0	1.0	0	0.8	0.2	4	0.17	1.22	3.8	0.04	0.1	28	0.52	-	(0)	1.7	原材料：主として地ばち(くろすずめばち)の幼虫							