

食品番号	成 分 →	分	使用量	蛋白質	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンD	鉄	ビタミンA	ビタミンC	カリウム	カルシウム	リン	食物繊維	炭水化物	脂質	エネルギー	脂肪酸n-3	脂肪酸n-6
入 力	食 品 名 ↓	類	(g)	30(g)	0.4(mg)	0.5(mg)	6(mg)	2(μg)	4(mg)	210(μg)	40(mg)	1300(mg)	300(mg)	400(mg)	10(g)	84(g)	16(g)	600(Kcal)	(g)	(g)
10085	めかじき・生	I	40	7.32	0.02	0.032	2.76	4.4	0.2	20.8	0.4	172	1.2	100	0	0.04	2.68	56.4	0.32	0.056
20008	合挽き(牛・豚半々)	I	35	6.58	0.1225	0.0735	1.8025	0.105	0.595	2.8	0.7	108.5	1.75	59.5	0	0.0875	5.285	77.875	0.0315	0.371
12004	鶏卵・全卵、生	I	50	6.15	0.03	0.215	0.05	0.9	0.9	75	0	65	25.5	90	0	0.15	5.15	75.5	0.085	0.745
13038	ナチュラル・パルメザン	I	1	0.44	0.0005	0.0068	0.001	0.002	0.004	2.4	0	1.2	13	8.5	0	0.019	0.308	4.75	0.0028	0.0067
4040	油揚げ	I	5	0.93	0.003	0.0015	0.005	0	0.21	0	0	2.75	15	11.5	0.055	0.125	1.655	19.3	0.11	0.7615
4002	あずき・全粒、ゆで	I	30	2.67	0.045	0.018	0	0	0.51	0	0	138	9	30	3.54	7.26	0.3	42.9	0.024	0.051
20010	さるえび	I	2	1	0	0	0.2	0	0.3	0	0	1.5	142	20	0	0	0.1	5	0.01	0
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	40	0.4	0.012	0.004	0.04	0	0.08	0	3.2	60	8.4	13.2	0.64	3.52	0.04	14.8	0	0.008
6119	セロリー・葉柄、生	II	10	0.1	0.003	0.003	0	0	0.02	0.4	0.7	41	3.9	3.9	0.15	0.32	0.01	1.5	0	0.003
6214	にんじん・にんじん、根、皮むき	II	30	0.18	0.012	0.012	0.18	0	0.06	204	1.2	81	8.1	7.2	0.75	2.7	0.03	11.1	0	0
6184	トマト・缶詰・ホール	II	30	0.27	0.018	0.009	0.18	0	0.12	14.1	3	72	2.7	7.8	0.39	1.32	0.06	6	0	0.015
7155	レモン・全果、生	II	2	0.018	0.0014	0.0014	0.004	0	0.004	0.04	2	2.6	1.34	0.3	0.098	0.25	0.014	1.08	0.0008	0.0014
2018	じゃがいも・魂茎、蒸し	III	40	0.6	0.02	0.008	0.32	0	0.12	0	6	132	0.8	9.2	0.72	7.88	0.04	33.6	0.004	0.004
6239	パセリ・葉、生	II	2	0.074	0.0024	0.0048	0.024	0	0.15	12.4	2.4	20	5.8	1.22	0.136	0.164	0.014	0.88	0	0
1120	もち米・白玉粉	III	4	0.252	0.0012	0.0004	0.016	0	0.044	0	0	0.12	0.2	1.8	0.02	3.2	0.04	14.76	0.0004	0.0132
6086	小松菜・葉、生	II	25	0.375	0.0225	0.0325	0.25	0	0.7	65	9.75	125	42.5	11.25	0.475	0.6	0.05	3.5	0.015	0.0025
8001	えのきたけ・生	II	10	0.27	0.024	0.017	0.68	0.09	0.11	0	0.1	34	0	11	0.39	0.76	0.02	2.2	0.002	0.005
9027	てんぐさ・角寒天	II	1	0.024	0.0001	0	0.001	0	0.045	0	0	0.52	6.6	0.34	0.741	0.741	0.002	1.54	0	0
1088	水稲めし・精白米	III	100	2.5	0.02	0.01	0.2	0	0.1	0	0	29	3	34	0.3	37.1	0.3	168	0	0.1
6183	ミニトマト・果実・生	II	10	0.11	0.007	0.005	0.08	0	0.04	8	3.2	29	1.2	2.9	0.14	0.72	0.01	2.9	0	0.002
7097	パインアップル・生	II	15	0.09	0.012	0.003	0.03	0	0.03	0.45	4.05	22.5	1.5	1.35	0.225	2.01	0.015	7.65	0	0
20009	しそ油	III	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18.42	1.1988	0.2664
9020	刻み昆布	II	2	0.108	0.003	0.0066	0.024	0	0.172	0.1	0	164	18.8	6	0.782	0.92	0.01	2.1	0.0002	0.0008
7035	うんしゅうみかん・缶詰・果肉	II	15	0.075	0.0075	0.003	0.03	0	0.06	5.1	2.25	11.25	1.2	1.2	0.075	2.295	0.015	9.6	0	0.0015
7054	キューフルーツ・生	II	15	0.15	0.0015	0.003	0.045	0	0.045	0.9	10.35	43.5	4.95	4.8	0.375	2.025	0.015	7.95	0.006	0.0015
6043	かぶ・ぬかみそ漬・葉	II	20	0.66	0.062	0.048	0.96	0	0.44	28	9.8	108	56	16.2	0.8	1.42	0.02	6.8	0	0
14017	有塩バター	III	2	0.012	0.0002	0.0006	0	0.012	0.002	10.2	0	0.56	0.3	0.3	0	0.004	1.62	14.9	0.0056	0.0372

I 群 合 計	I	163	25	0.2	0.3	5	5	2.7	101	1	489	207	320	3.6	8	15	282	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	227	2.9	0.2	0.2	3	0	2.1	338	52	814	163	89	6.2	20	0	80	M6/N3 1.4		
III 群 合 計	III	148	3.4	0.0	0.0	1	0	0.3	10	6	162	4	45	1.0	48	4	250			
総 合 計		538	31.4	0.5	0.5	8	6	5	450	59	1465	375	453	10.8	76	20	611	1.82	2.45	