

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)
20008	合挽き(牛・豚半々)	I	50	9.4	0.175	0.105	2.575	0.15	0.85	4	1	155	2.5	85	0	0.125	7.55	111.25	0.045	0.53
10180	ししゃも・生干し、生	I	30	6.3	0.006	0.075	0.51	0.3	0.48	30	0.3	114	99	129	0	0.06	2.43	49.8	0.441	0.045
4040	油揚げ	I	10	1.86	0.006	0.003	0.01	0	0.42	0	0	5.5	30	23	0.11	0.25	3.31	38.6	0.22	1.523
4032	もめん豆腐	I	15	0.99	0.0105	0.0045	0.015	0	0.135	0	0	21	18	16.5	0.06	0.24	0.63	10.8	0.0405	0.276
12004	鶏卵・全卵、生	I	30	3.69	0.018	0.129	0.03	0.54	0.54	45	0	39	15.3	54	0	0.09	3.09	45.3	0.051	0.447
10045	かたくちいわし煮干	I	3	1.935	0.003	0.003	0.495	0.54	0.54	0	0	36	66	45	0	0.009	0.186	9.96	0.0198	0.003
6061	キャベツ・結球葉、生	II	100	1.3	0.04	0.03	0.2	0	0.3	4	41	200	43	27	1.8	5.2	0.2	23	0.01	0.01
6314	レタス・リーフレタス・葉、生	II	7	0.098	0.007	0.007	0.028	0	0.07	14	1.47	34.3	4.06	2.87	0.133	0.231	0.007	1.12	0	0
6182	トマト・果実・生	II	30	0.21	0.015	0.006	0.21	0	0.06	13.5	4.5	63	2.1	7.8	0.3	1.41	0.03	5.7	0	0.006
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
6214	にんじん・にんじん、根、皮むき	II	15	0.09	0.006	0.006	0.09	0	0.03	102	0.6	40.5	4.05	3.6	0.375	1.35	0.015	5.55	0	0
6247	赤ピーマン・果実、生	II	7	0.07	0.0042	0.0098	0.084	0	0.028	6.16	11.9	14.7	0.49	1.54	0.112	0.504	0.014	2.1	0	0
6245	青ピーマン・果実、生	II	7	0.063	0.0021	0.0021	0.042	0	0.028	2.31	5.32	13.3	0.77	1.54	0.161	0.357	0.014	1.54	0.0007	0.0021
6191	なす・果実・生	II	30	0.33	0.015	0.015	0.15	0	0.09	2.4	1.2	66	5.4	9	0.66	1.53	0.03	6.6	0	0
6065	きゅうり・果実、生	II	10	0.1	0.003	0.003	0.02	0	0.03	2.8	1.4	20	2.6	3.6	0.11	0.3	0.01	1.4	0.001	0
6136	切干だいこん	II	20	1.14	0.066	0.04	0.92	0	1.94	0	0.6	640	108	42	4.14	13.5	0.1	55.8	0	0
2003	精粉こんにゃく	III	10	0.01	0	0	0	0	0.04	0	0	3.3	4.3	0.5	0.22	0.23	0	0.5	0	0
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
7088	なし・日本なし・生	II	50	0.15	0.01	0	0.1	0	0	0	1.5	70	1	5.5	0.45	5.65	0.05	21.5	0	0
6280	みょうが・花穂、生	II	5	0.045	0.0025	0.0025	0.02	0	0.025	0.15	0.1	10.5	1.25	0.6	0.105	0.13	0.005	0.6	0	0
20009	しそ油	III	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	9.21	0.5994	0.1332
1079	パン粉・乾燥	III	4	0.584	0.006	0.0012	0.064	0	0.056	0	0	6	1.32	5.2	0.16	2.536	0.272	14.92	0.004	0.06
14006	調合油(サラダ油)	III	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	27.63	0.2043	1.0239
1088	水稻めし・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

I 群 合 計	I	138	24	0.2	0.3	4	2	3	79	1	371	231	353	0	1	17	266	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	331	4	0	0	3	0	3	147	73	1266	181	129	9	34	1	142	M6/N3 2.5		
III 群 合 計	III	118	3	0	0	0	0	0	0	0	38	9	40	1	40	5	220			
総 合 計		587	32	0.5	0.5	6	2	6	226	74	1675	421	521	10	75	22	628	1.64	4.17	