

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)
10241	ぶり・成魚・生	I	40	8.56	0.092	0.144	3.8	3.2	0.52	20	0.8	152	2	52	0	0.12	7.04	102.8	1.34	0.148
5004	えごま・乾	I	2	0.354	0.0108	0.0058	0.152	0	0.328	0.02	0	11.8	7.8	11	0.416	0.588	0.868	10.88	0.474	0.1024
11134	豚・もも・赤肉、生	I	40	8.84	0.384	0.092	2.64	0.04	0.36	1.2	0.4	148	1.6	88	0	0.08	1.44	51.2	0.008	0.14
4038	焼き豆腐	I	25	1.95	0.0175	0.0075	0.025	0	0.4	0	0	22.5	37.5	27.5	0.125	0.25	1.425	22	0.09	0.625
10045	かたくちいわし煮干	I	2	1.29	0.002	0.002	0.33	0.36	0.36	0	0	24	44	30	0	0.006	0.124	6.64	0.0132	0.002
12003	うずら・水煮缶詰	I	20	2.2	0.006	0.066	0	0.52	0.56	96	0	5.6	9.4	32	0	0.12	2.82	36.4	0.07	0.29
20001	殻付干しえ（サルエビ）一	I	2	1	0.02	0	0	0	0.4	0	0	14	142	20	0	0	0	4	0	0
6086	小松菜・葉、生	II	30	0.45	0.027	0.039	0.3	0	0.84	78	11.7	150	51	13.5	0.57	0.72	0.06	4.2	0.018	0.003
8016	ぶなしめじ・生	II	20	0.54	0.032	0.032	1.32	0.44	0.08	0	1.4	76	0.2	20	0.74	1	0.12	3.6	0	0.034
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	70	0.7	0.021	0.007	0.07	0	0.14	0	5.6	105	14.7	23.1	1.12	6.16	0.07	25.9	0	0.014
7142	ゆず・果皮、生	II	1	0.012	0.0007	0.001	0.005	0	0.003	0.2	1.5	1.4	0.41	0.09	0.069	0.142	0.005	0.59	0	0
6214	にんじん・にんじん、根、	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
6036	かぶ・根、皮つき、生	II	30	0.21	0.009	0.009	0.18	0	0.09	0	5.7	84	7.2	8.4	0.45	1.38	0.03	6	0	0
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
6061	キャベツ・結球葉、生	II	30	0.39	0.012	0.009	0.06	0	0.09	1.2	12.3	60	12.9	8.1	0.54	1.56	0.06	6.9	0.003	0.003
7049	柿・甘がき・生	II	40	0.16	0.012	0.008	0.12	0	0.08	14	28	68	3.6	5.6	0.64	6.36	0.08	24	0.008	0
20004	昆布戻し	II	20	0.34	0.002	0.012	0.06	0	0.12	3.2	0	160	21.4	7	1.24	2.6	0.1	6.8	0	0
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
2010	さといも・球茎、生	III	25	0.375	0.0175	0.005	0.25	0	0.125	0	1.5	160	2.5	13.75	0.575	3.275	0.025	14.5	0	0.0075
2017	じゃがいも・塊茎、生	III	70	1.12	0.063	0.021	0.91	0	0.28	0	24.5	287	2.1	28	0.91	12.32	0.07	53.2	0.007	0.007
17046	米みそ・赤色辛みそ	III	10	1.31	0.003	0.01	0.15	0	0.43	0	0	44	13	20	0	2.11	0.55	18.6	0.054	0.266

i 群 合 計	I	131	24	0.5	0.3	7	4	3	117	1	378	244	261	1	1	14	234	必須脂肪酸比率 M6/N3 0.8		
II 群 合 計	II	281	3	0.1	0.1	2	0	2	301	68	826	123	97	6	23	1	91			
III 群 合 計	III	205	5	0.1	0.0	2	0	1	0	26	520	21	96	2	55	1	254			
総 合 計		617	33	0.8	0.5	11	5	5	418	95	1724	388	453	9	79	15	579	2.09	1.74	