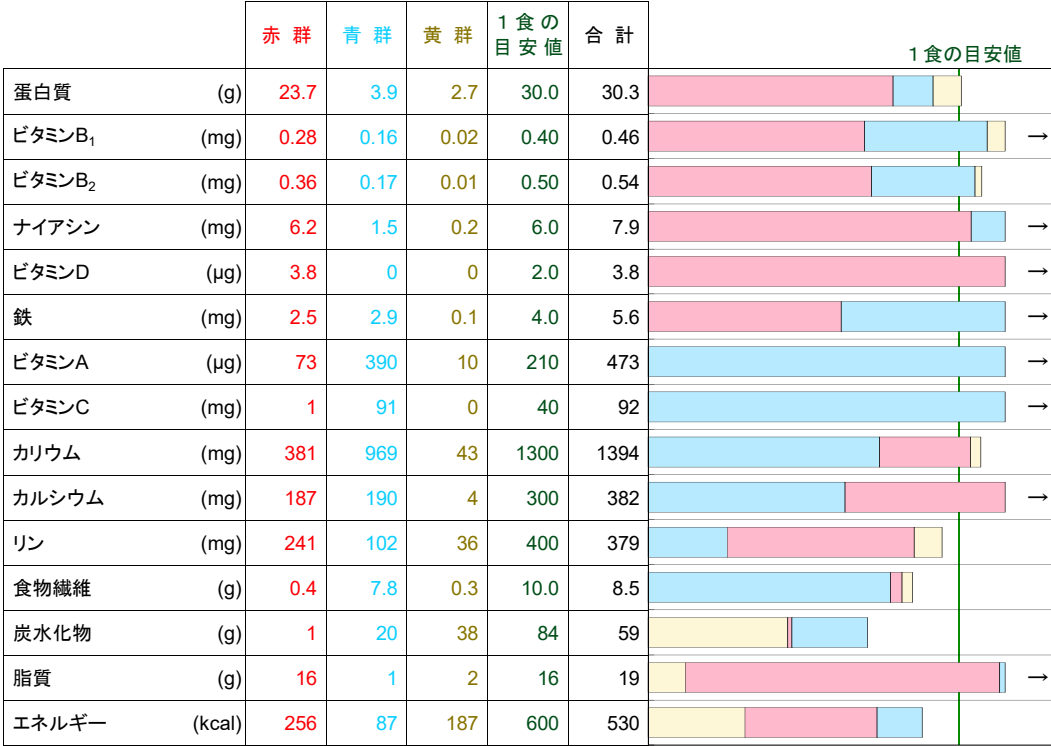




1食の目安値	使用量	蛋白質	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ナイアシン	ビタミンD	鉄	ビタミンA	ビタミンC	カリウム	カルシウム	リン	食物繊維	炭水化物	脂質	エネルギー
	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(kcal)
	-	30.0	0.40	0.50	6.0	2.0	4.0	210	40	1300	300	400	10.0	84	16	600
ぶり	35.0	7.5	0.08	0.13	3.3	2.8	0.5	18	1	133	2	46	0	0	6	90
煮干し(いりこ)	2.0	1.3	0	0	0.3	0.4	0.4	0	0	24	44	30	0	0	0	7
穀付干えび(カビ)	1.0	0.5	0	0	0	0	0.2	0	0	7	71	10	0	0	0	2
木綿豆腐	40.0	2.6	0.03	0.01	0	0	0.4	0	0	56	48	44	0.2	1	2	29
えごま・乾	1.0	0.2	0.01	0	0.1	0	0.2	0	0	6	4	6	0.2	0	0	5
豚ひき肉	20.0	3.7	0.12	0.04	1.1	0.1	0.2	2	0	62	1	34	0	0	3	44
鶏ひき肉	20.0	4.2	0.02	0.04	1.3	0	0.2	8	0	54	2	18	0	0	2	33
鶏卵	30.0	3.7	0.02	0.13	0	0.5	0.5	45	0	39	15	54	0	0	3	45
人参・皮つき	35.0	0.2	0.02	0.01	0.2	0	0.1	266	1	98	10	9	0.9	3	0	13
小松菜	20.0	0.3	0.02	0.03	0.2	0	0.6	52	8	100	34	9	0.4	0	0	3
ミニトマト	20.0	0.2	0.01	0.01	0.2	0	0.1	16	6	58	2	6	0.3	1	0	6
ブロッコリー・茹	20.0	0.7	0.01	0.02	0.1	0	0.1	13	11	36	7	13	0.7	1	0	5
大根の葉	10.0	0.2	0.01	0.02	0.1	0	0.3	33	5	40	26	5	0.4	1	0	3
キャベツ	100.0	1.3	0.04	0.03	0.2	0	0.3	4	41	200	43	27	1.8	5	0	23
大根	100.0	0.4	0.02	0.01	0.2	0	0.2	0	11	230	23	17	1.3	4	0	18
長ねぎ	35.0	0.2	0.01	0.01	0.1	0	0.1	0	4	63	11	9	0.8	3	0	10
かぶ根	20.0	0.1	0.01	0.01	0.1	0	0	0	4	50	5	5	0.3	1	0	4
ひじき・戻*7倍	15.0	0.2	0.01	0.02	0.1	0	1.2	6	0	94	30	2	0.9	1	0	3
精白米・めし	100.0	2.5	0.02	0.01	0.2	0	0.1	0	0	29	3	34	0.3	37	0	168
焼きふ・戻し*10倍	5.0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2
長芋	3.0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	13	1	1	0	0	0	2
有塩バター	2.0	0	0	0	0	0	0	10	0	1	0	0	0	0	2	15

赤 群 合 計	149.0	23.7	0.28	0.36	6.2	3.8	2.5	73	1	381	187	241	0.4	1	16	256
青 群 合 計	375.0	3.9	0.16	0.17	1.5	0	2.9	390	91	969	190	102	7.8	20	1	87
黄 群 合 計	110.0	2.7	0.02	0.01	0.2	0	0.1	10	0	43	4	36	0.3	38	2	187
総 合 計	634.0	30.3	0.46	0.54	7.9	3.8	5.6	473	92	1394	382	379	8.5	59	19	530

	使用量	蛋白質	脂質	ω6系 多価不飽和	ω3系 多価不飽和	ω6/ω3 比	ω3系	
	(g)	(g)					EPA	DHA
							(mg)	
ぶり	35.0	7.5	6.2	0.13	1.17	0.11	329.00	595.00
煮干し(いりこ)	2.0	1.3	0.1	0	0.01	0.15	5.20	6.40
穀付干えび(ザビ)	1.0	0.5	0	0	0	0.38	1.20	1.40
木綿豆腐	40.0	2.6	1.7	0.74	0.11	6.81	0	0
えごま・乾	1.0	0.2	0.4	0.05	0.24	0.22	0	0
豚ひき肉	20.0	3.7	3.0	0.32	0.02	13.25	0	3.80
鶏ひき肉	20.0	4.2	1.7	0.23	0.02	9.75	1.60	4.40
鶏卵	30.0	3.7	3.1	0.45	0.05	8.76	0	36.00
精白米・めし	100.0	2.5	0.3	0.10	0	--	0	0
焼きふ・戻し*10倍	5.0	0.2	0	0.01	0	18.22	0	0
長芋	3.0	0.1	0	0	0	7.00	0	0
有塩バター	2.0	0	1.6	0.04	0.01	6.64	0	0
赤 群 合 計	149.0	23.7	16.2	1.92	1.63	1.18	337.00	647.00
青 群 合 計	335.0	3.5	0.5	0.05	0.06	0.88	0.99	0
黄 群 合 計	110.0	2.7	1.9	0.15	0.01	23.23	0	0
総 合 計	594.0	29.9	18.6	2.12	1.70	1.25	337.99	647.00

※青群の食品は省略しています。データがない食品については近い食品があればその食品に置き換え、ない場合には省略しています。