

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)
11130	豚・もも・脂身つき・生	I	30	6.15	0.27	0.063	1.86	0.03	0.21	1.2	0.3	105	1.2	60	0	0.06	3.06	54.9	0.018	0.354
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
13025	ヨーグルト・全脂無糖	I	60	2.16	0.024	0.084	0.06	0	0	19.8	0.6	102	72	60	0	2.94	1.8	37.2	0.006	0.048
10047	まいわし・生	I	50	9.9	0.015	0.18	4.1	5	0.9	20	0	155	35	115	0	0.35	6.95	108.5	1.58	0.21
20001	殻付干しえ(サルエビ)ー甘え	I	2	1	0.02	0	0	0	0.4	0	0	14	142	20	0	0	0	4	0	0
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
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
6065	きゅうり・果実、生	II	20	0.2	0.006	0.006	0.04	0	0.06	5.6	2.8	40	5.2	7.2	0.22	0.6	0.02	2.8	0.002	0
6291	りょくとうもやし・生	II	25	0.425	0.01	0.0125	0.075	0	0.075	0	0.5	17.25	2.25	6.25	0.325	0.65	0.025	3.5	0	0
6247	赤ピーマン・果実、生	II	10	0.1	0.006	0.014	0.12	0	0.04	8.8	17	21	0.7	2.2	0.16	0.72	0.02	3	0	0
6191	なす・果実・生	II	35	0.385	0.0175	0.0175	0.175	0	0.105	2.8	1.4	77	6.3	10.5	0.77	1.785	0.035	7.7	0	0
6315	サニーレタス・葉、生	II	7	0.084	0.007	0.007	0.021	0	0.126	11.9	1.19	28.7	4.62	2.17	0.14	0.224	0.014	1.12	0	0
20006	ひじき戻し	II	15	0.105	0	0	0	0	0.45	4.2	0	24	14.4	0.3	0.555	0.51	0.045	2.85	0	0
6030	おかひじき・茎葉、生	II	20	0.28	0.012	0.026	0.1	0	0.26	56	4.2	136	30	8	0.5	0.68	0.04	3.4	0	0
7022	うめ・梅干・塩漬	II	2	0.018	0.0004	0.0002	0.008	0	0.02	0.14	0	8.8	1.3	0.42	0.072	0.21	0.004	0.66	0	0
7097	パインアツプル・生	II	30	0.18	0.024	0.006	0.06	0	0.06	0.9	8.1	45	3	2.7	0.45	4.02	0.03	15.3	0	0
7077	すいか・生	II	30	0.18	0.009	0.006	0.06	0	0.06	20.7	3	36	1.2	2.4	0.09	2.85	0.03	11.1	0	0
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	30	0.3	0.009	0.003	0.03	0	0.06	0	2.4	45	6.3	9.9	0.48	2.64	0.03	11.1	0	0.006
8025	エリンギ・生	II	20	0.72	0.028	0.056	1.62	0.36	0.06	0	0	92	0.2	24	0.86	1.48	0.1	4.8	0	0.034
1048	中華めん・ゆで	III	130	6.37	0.013	0.013	0.26	0	0.39	0	0	78	26	40.3	1.69	37.96	0.78	193.7	0.026	0.377
14002	ごま油	III	1	0	0	0	0.001	0	0.001	0	0	0	0.01	0.01	0	0	1	9.21	0.0031	0.4088
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
2017	じゃがいも・魂茎、生	III	50	0.8	0.045	0.015	0.65	0	0.2	0	17.5	205	1.5	20	0.65	8.8	0.05	38	0.005	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
3003	車糖・上白糖	III	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.05	0	0	4.96	0	19.2	0	0
9004	あまのり・焼きのり	II	1	0.414	0.0069	0.0233	0.117	0	0.114	23	2.1	24	2.8	7	0.36	0.443	0.037	1.88	0.0119	0.002
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	174	23	0.4	0.5	6	6	2.4	86	1	427	273	320	0.4	4	16	261	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	276	3.6	0.2	0.2	3	0	1.6	148	47	658	87	91	6.0	19	0	76	M6/N3	0.8	
III 群 合 計	III	189	7.2	0.1	0.0	1	0	0.6	10	18	284	28	61	2.3	52	4	284			
総 合 計		639	34.1	0.6	0.7	10	6	5	244	66	1369	388	472	8.8	75	20.7	621	2.78	2.17	