

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		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)
10134	しろさけ、生	I	30	6.69	0.045	0.063	2.01	9.6	0.15	3.3	0.3	105	4.2	72	0	0.03	1.23	39.9	0.243	0.024
11131	豚・もも・皮下脂肪なし	I	36	7.74	0.3384	0.0792	2.34	0.036	0.252	1.08	0.36	129.6	1.44	75.6	0	0.072	2.16	53.28	0.0108	0.234
10055	しらす干し・微乾燥品	I	1	0.231	0.0011	0.0003	0.031	0.46	0.006	1.4	0	2.1	2.1	4.7	0	0.002	0.016	1.13	0.0042	0.0003
12004	鶏卵・全卵、生	I	25	3.075	0.015	0.1075	0.025	0.45	0.45	37.5	0	32.5	12.75	45	0	0.075	2.575	37.75	0.0425	0.3725
13003	牛乳(普通牛乳)	I	50	1.65	0.02	0.075	0.05	0.15	0	19	0.5	75	55	46.5	0	2.4	1.9	33.5	0.01	0.05
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
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
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
5004	えごま・乾	I	1	0.177	0.0054	0.0029	0.076	0	0.164	0.01	0	5.9	3.9	5.5	0.208	0.294	0.434	5.44	0.237	0.0512
5011	くり・日本栗・ゆで	I	25	0.875	0.0425	0.02	0.25	0	0.175	0.75	6.5	115	5.75	18	1.65	9.175	0.15	41.75	0.015	0.0625
6087	小松菜・葉、ゆで	II	15	0.24	0.006	0.009	0.045	0	0.315	39	3.15	21	22.5	6.9	0.36	0.45	0.015	2.25	0.0045	0
6268	ほうれんそう・葉、ゆで	II	15	0.39	0.0075	0.0165	0.045	0	0.135	67.5	2.85	73.5	10.35	6.45	0.54	0.6	0.075	3.75	0.0225	0.006
2010	さといも・球茎、生	III	40	0.6	0.028	0.008	0.4	0	0.2	0	2.4	256	4	22	0.92	5.24	0.04	23.2	0	0.012
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
6033	オクラ・果実、ゆで	II	10	0.21	0.009	0.009	0.08	0	0.05	6	0.7	28	9	5.6	0.52	0.76	0.01	3.3	0	0
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
1077	パン粉・生	III	0.5	0.055	0.00055	0.0001	0.006	0	0.0055	0	0	0.55	0.125	0.485	0.015	0.238	0.0255	1.4	0.0004	0.0056
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	15	0.09	0.0075	0.006	0.105	0	0.03	114	0.6	42	4.2	3.75	0.405	1.365	0.015	5.55	0	0.0045
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
9040	わかめ・乾燥わかめ・素干し	II	1	0.136	0.0039	0.0083	0.105	0	0.026	6.5	0.27	52	7.8	3.5	0.327	0.413	0.016	1.17	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
7097	パインアップル・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
9026	てんぐさ・ところてん	II	3	0.006	0	0	0	0	0.003	0	0	0.06	0.12	0.03	0.018	0.018	0	0.06	0	0
7054	キューフルーツ・生	II	30	0.3	0.003	0.006	0.09	0	0.09	1.8	20.7	87	9.9	9.6	0.75	4.05	0.03	15.9	0.012	0.003
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
14017	有塩バター	III	1	0.006	0.0001	0.0003	0	0.006	0.001	5.1	0	0.28	0.15	0.15	0	0.002	0.81	7.45	0.0028	0.0186
1114	うるち米・上新粉	III	5	0.31	0.0045	0.001	0.065	0	0.04	0	0	4.45	0.25	4.8	0.03	3.925	0.045	18.1	0.0005	0.015
6084	ごぼう・根、生	II	15	0.27	0.0075	0.006	0.06	0	0.105	0	0.45	48	6.9	9.3	0.855	2.31	0.015	9.75	0	0
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
17044	米みそ・甘みそ	III	6	0.582	0.003	0.006	0.09	0	0.204	0	0	20.4	4.8	7.8	0	2.274	0.18	13.02	0.018	0.093

i 群 合 計	I	183	25	0.5	0.4	5	11	2.5	63	8	508	323	355	2	12	12	266	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	203	3	0.1	0.1	2	0	1	250	41	747	105	94	7	20	0	80	M6/N3	1.4	
III 群 合 計	III	155	4	0	0	1	0	1	5	2	311	12	69	1	49	3	250			
総 合 計		541	32	0.7	0.5	9	12	4.2	318	52	1566	441	518	10	81	16	596	2.07	2.89	