

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)
11131	豚・もも・皮下脂肪なし	I	40	8.6	0.376	0.088	2.6	0.04	0.28	1.2	0.4	144	1.6	84	0	0.08	2.4	59.2	0.012	0.26
4032	もめん豆腐	I	20	1.32	0.014	0.006	0.02	0	0.18	0	0	28	24	22	0.08	0.32	0.84	14.4	0.054	0.368
4023	だいず・国産、乾	I	7	2.471	0.0581	0.021	0.154	0	0.658	0.07	0	133	16.8	40.6	1.197	1.974	1.33	29.19	0.1253	0.6034
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
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
10241	ぶり・成魚・生	I	35	7.49	0.0805	0.126	3.325	2.8	0.455	17.5	0.7	133	1.75	45.5	0	0.105	6.16	89.95	1.1725	0.1295
12004	鶏卵・全卵、生	I	20	2.46	0.012	0.086	0.02	0.36	0.36	30	0	26	10.2	36	0	0.06	2.06	30.2	0.034	0.298
10385	はんぺん	I	7	0.693	0	0.0007	0.049	0	0.035	0	0	11.2	1.05	7.7	0	0.798	0.07	6.58	0.0056	0.0252
20001	穀付干しえ(サルエビ)ー甘え	I	1.5	0.75	0.015	0	0	0	0.3	0	0	10.5	106.5	15	0	0	0	3	0	0
6226	ねぎ・根深ねぎ・葉、軟白、生	II	35	0.175	0.014	0.014	0.14	0	0.07	0.35	3.85	63	10.85	9.1	0.77	2.52	0.035	9.8	0	0
6160	チンゲンサイ・葉、生	II	30	0.18	0.009	0.021	0.09	0	0.33	51	7.2	78	30	8.1	0.36	0.6	0.03	2.7	0	0
6233	はくさい・結球葉、生	II	40	0.32	0.012	0.012	0.24	0	0.12	3.2	7.6	88	17.2	13.2	0.52	1.28	0.04	5.6	0.008	0
6134	だいこん、根皮むき、生	II	50	0.2	0.01	0.005	0.1	0	0.1	0	5.5	115	11.5	8.5	0.65	2.05	0.05	9	0	0
7051	干し柿	II	15	0.225	0.003	0	0.09	0	0.09	18	0.3	100.5	4.05	9.3	2.1	10.695	0.255	41.4	0.0285	0
20004	昆布戻し	II	15	0.255	0.0015	0.009	0.045	0	0.09	2.4	0	120	16.05	5.25	0.93	1.95	0.075	5.1	0	0
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
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
2003	精粉こんにゃく	III	30	0.03	0	0	0	0	0.12	0	0	9.9	12.9	1.5	0.66	0.69	0	1.5	0	0
5008	ぎんなん・生	I	10	0.47	0.028	0.008	0.12	0	0.1	2.4	2.3	70	0.5	12	0.18	3.85	0.17	18.7	0	0.036
7148	りんご・生	II	25	0.05	0.005	0.0025	0.025	0	0	0.5	1	27.5	0.75	2.5	0.375	3.65	0.025	13.5	0	0.005
7026	うんしゅうみかん・じょうのう・早	II	50	0.25	0.035	0.02	0.1	0	0.05	43.5	17.5	65	8.5	6	0.35	5.95	0.05	22.5	0	0
1088	水稻めし・精白米	III	120	3	0.024	0.012	0.24	0	0.12	0	0	34.8	3.6	40.8	0.36	44.52	0.36	201.6	0	0.12

I 群 合 計	I	145	25.9	0.6	0.3	7	4	3.1	51	3	592	214	304	1.9	8	14	269	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	290	2.0	0.1	0.1	1	0	1.0	221	44	746	110	75	7.3	32	1	125	M6/N3 1.0		
III 群 合 計	III	150	3.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0	0	45	17	42	1.0	45	0	203			
総 合 計		585	30.9	0.7	0.5	8	4	4	272	47	1382	341	421	10.2	85	15	597	1.93	1.95	