

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	50	6.15	0.03	0.215	0.05	0.9	0.9	75	0	65	25.5	90	0	0.15	5.15	75.5	0.085	0.745
4040	油揚げ	I	20	3.72	0.012	0.006	0.02	0	0.84	0	0	11	60	46	0.22	0.5	6.62	77.2	0.44	3.046
10386	さつま揚げ	I	40	5	0.02	0.04	0.2	0.4	0.32	0	0	24	24	28	0	5.56	1.48	55.6	0.12	0.48
4052	豆乳	I	30	1.08	0.009	0.006	0.15	0	0.36	0	0	57	4.5	14.7	0.06	0.93	0.6	13.8	0.039	0.264
13035	ナチュラル・クリーム	I	15	1.23	0.0045	0.033	0.015	0.03	0.015	37.5	0	10.5	10.5	12.75	0	0.345	4.95	51.9	0.0375	0.0945
20001	穀付干しえ(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	0.5	0.0885	0.0027	0.00145	0.038	0	0.082	0.005	0	2.95	1.95	2.75	0.104	0.147	0.217	2.72	0.1185	0.0256
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
6212	にんじん・根、皮付き、生	Ⅱ	25	0.15	0.0125	0.01	0.175	0	0.05	190	1	70	7	6.25	0.675	2.275	0.025	9.25	0	0.0075
6061	キャベツ・結球葉、生	Ⅱ	50	0.65	0.02	0.015	0.1	0	0.15	2	20.5	100	21.5	13.5	0.9	2.6	0.1	11.5	0.005	0.005
6065	きゅうり・果実、生	Ⅱ	10	0.1	0.003	0.003	0.02	0	0.03	2.8	1.4	20	2.6	3.6	0.11	0.3	0.01	1.4	0.001	0
20004	昆布戻し	Ⅱ	10	0.17	0.001	0.006	0.03	0	0.06	1.6	0	80	10.7	3.5	0.62	1.3	0.05	3.4	0	0
9020	刻み昆布	Ⅱ	0.5	0.027	0.00075	0.00165	0.006	0	0.043	0.025	0	41	4.7	1.5	0.1955	0.23	0.0025	0.525	0.00005	0.0002
8025	エリンギ・生	Ⅱ	30	1.08	0.042	0.084	2.43	0.54	0.09	0	0	138	0.3	36	1.29	2.22	0.15	7.2	0	0.051
7012	いちご・生	Ⅱ	20	0.18	0.006	0.004	0.08	0	0.06	0.2	12.4	34	3.4	6.2	0.28	1.7	0.02	6.8	0.004	0.006
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
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
6084	ごぼう・根、生	Ⅱ	20	0.36	0.01	0.008	0.08	0	0.14	0	0.6	64	9.2	12.4	1.14	3.08	0.02	13	0	0
7054	キューフルーツ・生	Ⅱ	25	0.25	0.0025	0.005	0.075	0	0.075	1.5	17.25	72.5	8.25	8	0.625	3.375	0.025	13.25	0.01	0.0025
6183	ミニトマト・果実・生	Ⅱ	15	0.165	0.0105	0.0075	0.12	0	0.06	12	4.8	43.5	1.8	4.35	0.21	1.08	0.015	4.35	0	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
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
1088	水稲めし・精白米	Ⅲ	40	1	0.008	0.004	0.08	0	0.04	0	0	11.6	1.2	13.6	0.12	14.84	0.12	67.2	0	0.04
1117	もち米・もち	Ⅲ	30	1.26	0.015	0.006	0.15	0	0.06	0	0	19.8	2.1	23.4	0.24	15.09	0.24	70.5	0.003	0.081

I 群 合 計	I	188	24.4	0.4	0.4	2	1	3.1	114	0	289	270	274	0.4	8	22	336	必須脂肪酸比率		
Ⅱ 群 合 計	Ⅱ	257	3.4	0.1	0.1	3	1	0.9	210	63	779	88	104	7.4	21	0	81	M6/N3 2.6		
Ⅲ 群 合 計	Ⅲ	152	3.1	0.1	0.0	1	0	0.4	0	18	246	18	59	1.7	39	2	196			
総 合 計		596	30.9	0.6	0.5	6	2	4.5	324	81	1314	375	437	9.5	68	25	612	2.08	5.48	