

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)
11138	豚・もも・赤肉、生	I	40	8.84	0.384	0.092	2.64	0.04	0.36	1.2	0.4	148	1.6	88	0	0.08	1.44	51.2	0.008	0.14
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
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
4040	油揚げ	I	5	0.93	0.003	0.0015	0.005	0	0.21	0	0	2.75	15	11.5	0.055	0.125	1.655	19.3	0.11	0.7615
12004	鶏卵・全卵、生	I	15	1.845	0.009	0.0645	0.015	0.27	0.27	22.5	0	19.5	7.65	27	0	0.045	1.545	22.65	0.0255	0.2235
4002	あずき・全粒、ゆで	I	20	1.78	0.03	0.012	0	0	0.34	0	0	92	6	20	2.36	4.84	0.2	28.6	0.016	0.034
10134	しろさけ、生	I	35	7.805	0.0525	0.0735	2.345	11.2	0.175	3.85	0.35	122.5	4.9	84	0	0.035	1.435	46.55	0.2835	0.028
13043	アイスクリーム・普通脂肪	I	20	0.78	0.012	0.04	0.02	0.02	0.02	11.6	0	38	28	24	0	4.64	1.6	36	0.01	0.06
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
6010	さやいんげん生	II	7	0.126	0.0042	0.0077	0.042	0	0.049	3.43	0.56	18.2	3.36	2.87	0.168	0.357	0.007	1.61	0	0
8016	ぶなしめじ・生	II	10	0.27	0.016	0.016	0.66	0.22	0.04	0	0.7	38	0.1	10	0.37	0.5	0.06	1.8	0	0.017
6183	ミニトマト・果実・生	II	20	0.22	0.014	0.01	0.16	0	0.08	16	6.4	58	2.4	5.8	0.28	1.44	0.02	5.8	0	0.004
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
6150	たけのこ・若茎、ゆで	II	50	1.75	0.02	0.045	0.3	0	0.2	0.5	4	235	8.5	30	1.65	2.75	0.1	15	0	0
6086	小松菜・葉、生	II	40	0.6	0.036	0.052	0.4	0	1.12	104	15.6	200	68	18	0.76	0.96	0.08	5.6	0.024	0.004
6226	ねぎ・根深ねぎ・葉、軟白、生	II	3	0.015	0.0012	0.0012	0.012	0	0.006	0.03	0.33	5.4	0.93	0.78	0.066	0.216	0.003	0.84	0	0
6084	ごぼう・根、生	II	40	0.72	0.02	0.016	0.16	0	0.28	0	1.2	128	18.4	24.8	2.28	6.16	0.04	26	0	0
6020	さやえんどう・生	II	5	0.155	0.0075	0.0055	0.04	0	0.045	2.35	3	10	1.75	3.15	0.15	0.375	0.01	1.8	0	0
9027	てんぐさ・角寒天	II	0.5	0.012	0.00005	0	0.0005	0	0.0225	0	0	0.26	3.3	0.17	0.3705	0.3705	0.001	0.77	0	0
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
7093	なつみかん・砂じょう・生	II	15	0.135	0.012	0.0045	0.06	0	0.03	1.05	5.7	28.5	2.4	3.15	0.18	1.5	0.015	6	0	0
7054	キューフルーツ・生	II	10	0.1	0.001	0.002	0.03	0	0.03	0.6	6.9	29	3.3	3.2	0.25	1.35	0.01	5.3	0.004	0.001
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
1120	もち米・白玉粉	III	10	0.63	0.003	0.001	0.04	0	0.11	0	0	0.3	0.5	4.5	0.05	8	0.1	36.9	0.001	0.033
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
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
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

I 群 合 計	I	160	26.2	0.5	0.3	6	12	2.5	39	1	501	295	342	2.5	10	9	233	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	261	4.7	0.1	0.2	2	0	2.0	128	60	844	124	121	7.4	21	0	92	M6/N3 1.7		
III 群 合 計	III	162	3.9	0.1	0.0	1	0	0.4	5	18	235	5	59	1.0	54	2	260			
総 合 計		583	34.9	0.7	0.5	8	12	5	172	78	1580	425	521	10.9	85	12	584	1.17	1.95	