

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)
10047	まいわし・生	I	40	7.92	0.012	0.144	3.28	4	0.72	16	0	124	28	92	0	0.28	5.56	86.8	1.264	0.168
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
6124	そらまめ・未熟豆、生	II	10	1.09	0.03	0.02	0.15	0	0.23	2	2.3	44	2.2	22	0.26	1.55	0.02	10.8	0	0.005
12004	鶏卵・全卵、生	I	40	4.92	0.024	0.172	0.04	0.72	0.72	60	0	52	20.4	72	0	0.12	4.12	60.4	0.068	0.596
11129	ぶた、ばら、脂身付き、生	I	60	8.52	0.324	0.078	2.76	0.24	0.36	6	1.2	150	1.8	84	0	0.06	20.76	231.6	0.102	2.322
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
6184	トマト・缶詰・ホール	II	50	0.45	0.03	0.015	0.3	0	0.2	23.5	5	120	4.5	13	0.65	2.2	0.1	10	0	0.025
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	35	0.35	0.0105	0.0035	0.035	0	0.07	0	2.8	52.5	7.35	11.55	0.56	3.08	0.035	12.95	0	0.007
6010	さやいんげん生	II	10	0.18	0.006	0.011	0.06	0	0.07	4.9	0.8	26	4.8	4.1	0.24	0.51	0.01	2.3	0	0
6022	スナツブえんどう・生	II	10	0.29	0.013	0.009	0.07	0	0.06	3.4	4.3	16	3.2	6.2	0.25	0.99	0.01	4.3	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
6065	きゅうり・果実、生	II	15	0.15	0.0045	0.0045	0.03	0	0.045	4.2	2.1	30	3.9	5.4	0.165	0.45	0.015	2.1	0.0015	0
7134	メロン・温室メロン、生	II	20	0.22	0.012	0.004	0.1	0	0.06	0.6	3.6	68	1.6	4.2	0.1	2.06	0.02	8.4	0	0
7012	いちご・生	II	10	0.09	0.003	0.002	0.04	0	0.03	0.1	6.2	17	1.7	3.1	0.14	0.85	0.01	3.4	0.002	0.003
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
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
20006	ひじき戻し	II	20	2.12	0.01	0.03	0.08	0	1.56	7.8	0	125.6	40	2.8	1.22	1.6	0	3.8	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
8001	えのきたけ・生	II	10	0.27	0.024	0.017	0.68	0.09	0.11	0	0.1	34	0	11	0.39	0.76	0.02	2.2	0.002	0.005
2005	しらたき	III	10	0.02	0	0	0	0	0.05	0	0	1.2	7.5	1	0.29	0.3	0	0.6	0	0
6139	だいこん・干だいこん漬	II	20	0.38	0.042	0.006	0.32	0	0.2	0	2.4	100	15.2	30	0.74	1.1	0.02	5.4	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
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
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
7097	パインアツプル・生	II	40	0.24	0.032	0.008	0.08	0	0.08	1.2	10.8	60	4	3.6	0.6	5.36	0.04	20.4	0	0

i 群 合 計	I	162	24	0.37	0.4	6	5	2.3	82	1	356	216	290	0.1	1	31	398	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	361	7	0	0	3	0	4	270	80	1046	191	156	8	27	1	112	M6/N3	1.8	
III 群 合 計	III	111	3	0	0	0	0	0	0	0	30	11	35	1	37	1	178			
総 合 計		634	34	0.7	0.6	9	5	6.5	352	81	1431	417	481	9	65	33	688	2.13	3.75	