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)
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
11221	若鶏肉・もも・皮付き、生	I	50	8.1	0.035	0.09	2.5	0.05	0.2	19.5	1.5	135	2.5	80	0	0	7	100	0.045	0.865
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
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
20001	殻付干しえ(サルエビ)ー甘え	I	3	1.5	0.03	0	0	0	0.6	0	0	21	213	30	0	0	0	6	0	0
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
10151	べにざけ・くん製	I	10	2.57	0.023	0.023	0.85	2.8	0.08	4.3	0	25	1.9	24	0	0.01	0.55	16.1	0.109	0.012
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
5011	くり・日本栗・ゆで	I	10	0.35	0.017	0.008	0.1	0	0.07	0.3	2.6	46	2.3	7.2	0.66	3.67	0.06	16.7	0.006	0.025
4023	だいち・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
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
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
6263	ブロッコリー・花序、生	II	25	0	0.035	0.05	0.2	0	0.25	16.75	30	90	9.5	22.25	1.1	1.3	0.125	8.25	0	0
6214	にんじん・にんじん、根、皮むき	II	8	0.048	0.0032	0.0032	0.048	0	0.016	54.4	0.32	21.6	2.16	1.92	0.2	0.72	0.008	2.96	0	0
6055	カリフラワー・花序、ゆで	II	25	0.675	0.0125	0.0125	0.05	0	0.175	0.25	13.25	55	5.75	9.25	0.8	1.275	0.025	6.5	0	0
6314	レタス・リーフレタス・葉、生	II	10	0.14	0.01	0.01	0.04	0	0.1	20	2.1	49	5.8	4.1	0.19	0.33	0.01	1.6	0	0
6226	ねぎ・根深ねぎ・葉、軟白、生	II	30	0.15	0.012	0.012	0.12	0	0.06	0.3	3.3	54	9.3	7.8	0.66	2.16	0.03	8.4	0	0
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
6317	れんこん・根茎、生	II	6	0.114	0.006	0.0006	0.024	0	0.03	0	2.88	26.4	1.2	4.44	0.12	0.93	0.006	3.96	0	0.0012
6134	だいこん、根皮むき、生	II	40	0.16	0.008	0.004	0.08	0	0.08	0	4.4	92	9.2	6.8	0.52	1.64	0.04	7.2	0	0
6086	小松菜・葉、生	II	15	0.225	0.0135	0.0195	0.15	0	0.42	39	5.85	75	25.5	6.75	0.285	0.36	0.03	2.1	0.009	0.0015
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
8013	乾しいたけ・乾	II	1	0.193	0.005	0.014	0.168	0.168	0.017	0	0	21	0.1	3.1	0.41	0.634	0.037	1.82	0	0.0133
2005	しらたき	III	6	0.012	0	0	0	0	0.03	0	0	0.72	4.5	0.6	0.174	0.18	0	0.36	0	0
7022	うめ・梅干・塩漬	II	3	0.027	0.0006	0.0003	0.012	0	0.03	0.21	0	13.2	1.95	0.63	0.108	0.315	0.006	0.99	0	0
2007	さつまいも・魂根・蒸し	III	30	0.36	0.03	0.009	0.21	0	0.18	0.6	6	147	14.1	12.6	1.14	9.36	0.06	39.3	0.003	0.015
1088	水稲めし・精白米	III	60	1.5	0.012	0.006	0.12	0	0.06	0	0	17.4	1.8	20.4	0.18	22.26	0.18	100.8	0	0.06
2017	じゃがいも・魂茎、生	III	30	0.48	0.027	0.009	0.39	0	0.12	0	10.5	123	0.9	12	0.39	5.28	0.03	22.8	0.003	0.003
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

I 群 合 計	I		29	0.3	0.4	7	6	3.4	79	5	575	319	333	2.3	7	20	339	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II		2	0.1	0.2	1	0	1.4	224	71	649	87	81	5	12	0	53	M6/N3	1.4	
III 群 合 計	III		2	0.1	0.0	1	0	0.4	6	17	288	21	46	1.9	37	1	171			
総 合 計			34	0.5	0.6	9	7	5.3	309	93	1512	427	459	9.5	56	22	563	2.14	3.02	