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)
10135	しろさけ、水煮	I	35	8.925	0.0525	0.0805	2.31	12.005	0.21	4.55	0	119	6.65	87.5	0	0.035	1.645	53.2	0.315	0.0315
12004	鶏卵・全卵、生	I	30	3.69	0.018	0.129	0.03	0.54	0.54	45	0	39	15.3	54	0	0.09	3.09	45.3	0.051	0.447
4040	油揚げ	I	15	2.79	0.009	0.0045	0.015	0	0.63	0	0	8.25	45	34.5	0.165	0.375	4.965	57.9	0.33	2.2845
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
10324	さくらえび・ゆで	I	7	1.274	0.007	0.0056	0.077	0	0.035	0.49	0	17.5	48.3	25.2	0	0	0.105	6.37	0.0147	0.0028
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
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
6057	かんぴょう・ゆで	II	20	0.16	0	0	0.06	0	0.06	0	0	20	6.8	3.2	1.06	1.44	0	5.6	0	0
8013	乾しいたけ・乾	II	2	0.386	0.01	0.028	0.336	0.336	0.034	0	0	42	0.2	6.2	0.82	1.268	0.074	3.64	0	0.0266
9004	あまのり・焼きのり	II	1	0.414	0.0069	0.0233	0.117	0	0.114	23	2.1	24	2.8	7	0.36	0.443	0.037	1.88	0.0119	0.002
6105	しょうが・漬物、(甘酢漬)	II	15	0.03	0	0	0	0	0.075	0	0	4.05	5.4	0.6	0.3	1.875	0.045	7.65	0	0
6257	ふき・葉柄、ゆで	II	20	0.06	0	0.002	0.02	0	0.02	1	0	46	6.8	3	0.22	0.38	0	1.6	0	0
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	20	0.12	0.01	0.008	0.14	0	0.04	152	0.8	56	5.6	5	0.54	1.82	0.02	7.4	0	0.006
6021	さやえんどう・ゆで	II	5	0.16		0.005	0.03	0	0.04	2.4	2.2	8	1.8	3.05	0.155	0.35	0.01	1.7	0	0
6132	だいこん、根皮付き、生	II	30	0.15	0.006	0.003	0.09	0	0.06	0	3.6	69	7.2	5.4	0.42	1.23	0.03	5.4	0.006	0.003
6084	ごぼう・根、生	II	10	0.18	0.005	0.004	0.04	0	0.07	0	0.3	32	4.6	6.2	0.57	1.54	0.01	6.5	0	0
2003	精粉こんにやく	III	15	0.015	0	0	0	0	0.06	0	0	4.95	6.45	0.75	0.33	0.345	0	0.75	0	0
6226	ねぎ・根深ねぎ・葉、軟白、生	II	10	0.05	0.004	0.004	0.04	0	0.02	0.1	1.1	18	3.1	2.6	0.22	0.72	0.01	2.8	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
6087	小松菜・葉、ゆで	II	35	0.56	0.014	0.021	0.105	0	0.735	91	7.35	49	52.5	16.1	0.84	1.05	0.035	5.25	0.0105	0
20006	ひじき戻し	II	20	0.3	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
7012	いちご・生	II	30	0.27	0.009	0.006	0.12	0	0.09	0.3	18.6	51	5.1	9.3	0.42	2.55	0.03	10.2	0.006	0.009
7054	キューフルーツ・生	II	20	0.2	0.002	0.004	0.06	0	0.06	1.2	13.8	58	6.6	6.4	0.5	2.7	0.02	10.6	0.008	0.002
1088	水稲めし・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
2010	さといも・球茎、生	III	40	0.6	0.028	0.008	0.4	0	0.2	0	2.4	256	4	22	0.92	5.24	0.04	23.2	0	0.012
17045	米みそ・淡色辛みそ	III	10	1.25	0.003	0.01	0.15	0	0.4	0	0	38	10	17	0	2.19	0.6	19.2	0.058	0.302

I 群 合 計	I	123	25.8	0.4	0.3	5.1	13.3	2.7	51	0	349	212	332	0.6	1	14	242	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	248	3.3	0.1	0.2	1.9	0.6	3.0	279	51	641	149	87	8.0	19	0	76	M6/N3	2.8	
III 群 合 計	III	185	4.9	0.1	0.0	0.8	0.0	0.8	0	2	334	24	81	1.6	52	1	245			
総 合 計		556	33.9	0.5	0.5	7.8	13.9	6.5	330	53	1323	385	500	10.2	73	15	562	1.33	3.73	