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)
11163	ひき肉・生・豚	I	30	5.58	0.186	0.066	1.68	0.15	0.33	3.6	0.6	93	1.8	51	0	0	4.53	66.3	0.036	0.477
12004	鶏卵・全卵、生	I	20	2.46	0.012	0.086	0.02	0.36	0.36	30	0	26	10.2	36	0	0.06	2.06	30.2	0.034	0.298
10154	まさば・生	I	50	10.35	0.075	0.14	0	5.5	0.55	12	0	160	4.5	115	0	0.15	6.05	101	0.765	0.155
4032	もめん豆腐	I	30	1.98	0.021	0.009	0.03	0	0.27	0	0	42	36	33	0.12	0.48	1.26	21.6	0.081	0.552
11232	肝臓・生・にわとり	I	9	1.701	0.0342	0.162	0.405	0.018	0.81	1260	1.8	29.7	0.45	27	0	0.054	0.279	9.99	0.0225	0.0342
10325	さくらえび・素干し	I	5	3.245	0.0085	0.0075	0.275	0	0.16	0	0	60	100	60	0	0.005	0.2	15.6	0.03	0.007
6061	キャベツ・結球葉、生	II	40	0.52	0.016	0.012	0.08	0	0.12	1.6	16.4	80	17.2	10.8	0.72	2.08	0.08	9.2	0.004	0.004
6207	にら・葉、生	II	20	0.34	0.012	0.026	0.12	0	0.14	58	3.8	102	9.6	6.2	0.54	0.8	0.06	4.2	0	0
6223	にんにく・りん茎、生	II	1	0.06	0.0019	0.0007	0.007	0	0.008	0	0.1	5.3	0.14	1.5	0.057	0.263	0.013	1.34	0.0004	0.0037
6291	りょくとうもやし・生	II	30	0.51	0.012	0.015	0.09	0	0.09	0	0.6	20.7	2.7	7.5	0.39	0.78	0.03	4.2	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
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
6183	ミニトマト・果実・生	II	30	0.33	0.021	0.015	0.24	0	0.12	24	9.6	87	3.6	8.7	0.42	2.16	0.03	8.7	0	0.006
8025	エリンギ・生	II	10	0.36	0.014	0.028	0.81	0.18	0.03	0	0	46	0.1	12	0.43	0.74	0.05	2.4	0	0.017
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
9091	めかぶわかめ、生	II	10	0.09	0.002	0.003	0.02	0	0.03	2	0.2	8.8	7.7	2.6	0.34	0.34	0.06	1.1	0	0
8011	椎茸・生	II	10	0.3	0.01	0.019	0.38	0.21	0.03	0	1	28	0.3	7.3	0.35	0.49	0.04	1.8	0	0.014
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	20	0.1	0.008	0.008	0.08	0	0.04	0.2	2.2	36	6.2	5.2	0.44	1.44	0.02	5.6	0	0
7054	キュイフルーツ・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
7097	パインアップル・生	II	60	0.36	0.048	0.012	0.12	0	0.12	1.8	16.2	90	6	5.4	0.9	8.04	0.06	30.6	0	0
1074	餃子の皮	III	25	2.325	0.02	0.01	0.175	0	0.2	0	0	16	4	15	0.55	14.25	0.35	72.75	0.01	0.17
1088	水稲めし・精白米	III	80	2	0.016	0.008	0.16	0	0.08	0	0	23.2	2.4	27.2	0.24	29.68	0.24	134.4	0	0.08
6103	しょうが・根茎、生	II	3	0.027	0.0009	0.0006	0.018	0	0.015	0	0.06	8.1	0.36	0.75	0.063	0.198	0.009	0.9	0	0
2023	やまのいも・ながいも・生	III	20	0.44	0.02	0.004	0.08	0	0.08	0	1.2	86	3.4	5.4	0.2	2.78	0.06	13	0.002	0.014
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

i 群 合 計	I	144	25	0.3	0.5	2	6	2.5	1306	2	411	153	322	0	1	14	245	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	320	4	0.2	0.2	3	0	2	197	82	834	139	109	7	23	1	92	M6/N3	1.2	
III 群 合 計	III	126	5	0	0	0	0	0	0	1	125	10	48	1	47	2	229			
総 合 計		590	34	0.6	0.7	6	7	5.0	1503	85	1370	302	479	8	70	17	566	1.62	1.98	