

食品番号 入力	成分 食品名 ↓	分 類	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
				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)
13003	牛乳(普通牛乳)	I	50	1.65	0.02	0.075	0.05	0.15	0	19	0.5	75	55	46.5	0	2.4	1.9	33.5	0.01	0.05
11183	ベーコン・ベーコン	I	7	0.903	0.0329	0.0098	0.21	0.035	0.042	0.42	2.45	14.7	0.42	16.1	0	0.021	2.737	28.35	0.0203	0.2303
11129	ぶた、ばら、脂身付き、生	I	50	7.1	0.27	0.065	2.3	0.2	0.3	5	1	125	1.5	70	0	0.05	17.3	193	0.085	1.935
10241	ぶり・成魚・生	I	50	10.7	0.115	0.18	4.75	4	0.65	25	1	190	2.5	65	0	0.15	8.8	128.5	1.675	0.185
20001	殻付干しえ(サルエビ)ー甘え	I	1	0.5	0.01	0	0	0	0.2	0	0	7	71	10	0	0	0	2	0	0
10281	あさり・生	I	15	0.9	0.003	0.024	0.21	0	0.57	0.6	0.15	21	9.9	12.75	0	0.06	0.045	4.5	0.0045	0.0015
5004	えごま・乾	I	3	0.531	0.0162	0.0087	0.228	0	0.492	0.03	0	17.7	11.7	16.5	0.624	0.882	1.302	16.32	0.711	0.1536
6048	西洋かぼちゃ・果実、生	II	80	1.52	0.056	0.072	1.2	0	0.4	264	34.4	360	12	34.4	2.8	16.48	0.24	72.8	0.016	0.032
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	10	0.1	0.003	0.001	0.01	0	0.02	0	0.8	15	2.1	3.3	0.16	0.88	0.01	3.7	0	0.002
6084	ごぼう・根、生	II	20	0.36	0.01	0.008	0.08	0	0.14	0	0.6	64	9.2	12.4	1.14	3.08	0.02	13	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
6087	小松菜・葉、ゆで	II	40	0.64	0.016	0.024	0.12	0	0.84	104	8.4	56	60	18.4	0.96	1.2	0.04	6	0.012	0
6315	サニーレタス・葉、生	II	10	0.12	0.01	0.01	0.03	0	0.18	17	1.7	41	6.6	3.1	0.2	0.32	0.02	1.6	0	0
6033	オクラ・果実、ゆで	II	15	0.315	0.0135	0.0135	0.12	0	0.075	9	1.05	42	13.5	8.4	0.78	1.14	0.015	4.95	0	0
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
			10																	
9045	わかめ・湯通し塩蔵わかめ・塩	II	15	0.255	0.0015	0.0015	0	0	0.075	3.15	0	1.8	6.3	4.65	0.45	0.465	0.06	1.65	0.0195	0.006
7142	ゆず・果皮、生	II	2	0.024	0.0014	0.002	0.01	0	0.006	0.4	3	2.8	0.82	0.18	0.138	0.284	0.01	1.18	0	0
6036	かぶ・根、皮つき、生	II	20	0.14	0.006	0.006	0.12	0	0.06	0	3.8	56	4.8	5.6	0.3	0.92	0.02	4	0	0
6034	かぶ・葉、生	II	10	0.23	0.008	0.016	0.09	0	0.21	23	8.2	33	25	4.2	0.29	0.39	0.01	2	0	0
7049	柿・甘がき・生	II	30	0.12	0.009	0.006	0.09	0	0.06	10.5	21	51	2.7	4.2	0.48	4.77	0.06	18	0.006	0
6061	キャベツ・結球葉、生	II	30	0.39	0.012	0.009	0.06	0	0.09	1.2	12.3	60	12.9	8.1	0.54	1.56	0.06	6.9	0.003	0.003
6226	ねぎ・根深ねぎ・葉、軟白、生	II	5	0.025	0.002	0.002	0.02	0	0.01	0.05	0.55	9	1.55	1.3	0.11	0.36	0.005	1.4	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
14017	有塩バター	III	2	0.012	0.0002	0.0006	0	0.012	0.002	10.2	0	0.56	0.3	0.3	0	0.004	1.62	14.9	0.0056	0.0372
			1																	
13040	プロセスチーズ	I	10	2.27	0.003	0.038	0.01	0	0.03	26	0	6	63	73	0	0.13	2.6	33.9	0.017	0.039

i 群 合 計	I	186	25	0.5	0.4	8	4	2.3	76	5	456	215	310	1	4	35	440	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	317	5	0.2	0.2	2	0	2.3	448	103	878	160	121	9	34	1	145	M6/N3	1.1	
III 群 合 計	III	102	3	0	0	0	0	0.1	10	0	30	3	34	0	37	2	183			
総 合 計		605	32	0.7	0.6	10	5	4.7	535	108	1364	378	465	10	75	37	768	2.58	2.79	