

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)
10056	しらす干し・半乾燥品	I	10	4.05	0.022	0.006	0.74	6.1	0.08	24	0	49	52	86	0	0.05	0.35	20.6	0.088	0.007
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
10047	まいわし・生	I	30	5.94	0.009	0.108	2.46	3	0.54	12	0	93	21	69	0	0.21	4.17	65.1	0.948	0.126
4032	もめん豆腐	I		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11221	若鶏肉・もも・皮付き、生	I	55	8.91	0.0385	0.099	2.75	0.055	0.22	21.45	1.65	148.5	2.75	88	0	0	7.7	110	0.0495	0.9515
11232	肝臓・生・にわとり	I	15	2.835	0.057	0.27	0.675	0.03	1.35	2100	3	49.5	0.75	45	0	0.09	0.465	16.65	0.0375	0.057
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
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
7093	なつみかん・砂じょう・生	II	60	0.54	0.048	0.018	0.24	0	0.12	4.2	22.8	114	9.6	12.6	0.72	6	0.06	24	0	0
6021	さやえんどう・ゆで	II	7	0.224	0.0098	0.007	0.042	0	0.056	3.36	3.08	11.2	2.52	4.27	0.217	0.49	0.014	2.38	0	0
6213	にんじん・根、皮つき、ゆで	II	14	0.07	0.0056	0.0042	0.084	0	0.028	103.6	0.28	36.4	4.34	3.78	0.406	1.218	0.014	5.04	0	0.0042
6226	ねぎ・根深ねぎ・葉、軟白、生	II	45	0.225	0.018	0.018	0.18	0	0.09	0.45	4.95	81	13.95	11.7	0.99	3.24	0.045	12.6	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
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
6013	うど・茎、茎・水さらし	II	15	0.09	0.0015	0.003	0.075	0	0.015	0	0.45	30	0.9	3.45	0.24	0.51	0	2.1	0	0
6095	しそ・葉、生	II	2	0.078	0.0026	0.0068	0.02	0	0.034	17.6	0.52	10	4.6	1.4	0.146	0.15	0.002	0.74	0	0
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
6201	なばな・和種・花らい・茎、生	II	20	0.88	0.032	0.056	0.26	0	0.58	36	26	78	32	17.2	0.84	1.16	0.04	6.6	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
6136	切干だいこん	II	5	0.285	0.0165	0.01	0.23	0	0.485	0	0.15	160	27	10.5	1.035	3.375	0.025	13.95	0	0
6104	しょうが・酢漬	II	10	0.02	0	0	0	0	0.09	0	0	2.1	6.7	0.4	0.24	0.4	0.04	1.9	0	0
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
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
2023	やまのいも・ながいも・生	III	30	0.66	0.03	0.006	0.12	0	0.12	0	1.8	129	5.1	8.1	0.3	4.17	0.09	19.5	0.003	0.021
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
2003	精粉こんにやく	III	30	0.03	0	0	0	0	0.12	0	0	9.9	12.9	1.5	0.66	0.69	0	1.5	0	0
6086	小松菜・葉、生	II	20	0.3	0.018	0.026	0.2	0	0.56	52	7.8	100	34	9	0.38	0.48	0.04	2.8	0.012	0.002

I 群合計	I	134	25.5	0.1	0.6	7.0	9.5	3.2	2187	5	379	237	355	0.4	1	16	258	必須脂肪酸比率		
II 群合計	II	273	3.6	0.2	0.2	2.0	0.2	2.3	236	77	780	152	97	6.7	21	0	87	M6/N3	0.9	
III 群合計	III	191	4.9	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0	2	212	32	67	1.3	52	2	251			
総合計		598	34.1	0.4	0.8	9.5	9.8	6.2	2424	83	1371	420	520	8.5	73	18	596	2.34	2.15	