

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)
10047	まいわし・生	I	35	6.93	0.0105	0.126	2.87	3.5	0.63	14	0	108.5	24.5	80.5	0	0.245	4.865	75.95	1.106	0.147
20001	穀付干しえ(サルエビ)ー甘え	I	2	1	0.02	0	0	0	0.4	0	0	14	142	20	0	0	0	4	0	0
10034	いかなご・煮干し	I	5	2.155	0.0135	0.009	0.165	2.7	0.33	0.5	0	40.5	37	60	0	0.075	0.305	12.25	0.0695	0.0035
11131	豚・もも・皮下脂肪なし	I	40	8.6	0.376	0.088	2.6	0.04	0.28	1.2	0.4	144	1.6	84	0	0.08	2.4	59.2	0.012	0.26
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	2.5	0.4425	0.0135	0.00725	0.19	0	0.41	0.025	0	14.75	9.75	13.75	0.52	0.735	1.085	13.6	0.5925	0.128
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	10	0.06	0.005	0.004	0.07	0	0.02	76	0.4	28	2.8	2.5	0.27	0.91	0.01	3.7	0	0.003
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	30	0.3	0.009	0.003	0.03	0	0.06	0	2.4	45	6.3	9.9	0.48	2.64	0.03	11.1	0	0.006
6278	糸みつば・葉、生	II	5	0.045	0.002	0.007	0.035	0	0.045	13.5	0.65	25	2.35	2.35	0.115	0.145	0.005	0.65	0	0
6036	かぶ・根、皮つき、生	II	30	0.21	0.009	0.009	0.18	0	0.09	0	5.7	84	7.2	8.4	0.45	1.38	0.03	6	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
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
6022	スナツブえんどう・生	II	20	0.58	0.026	0.018	0.14	0	0.12	6.8	8.6	32	6.4	12.4	0.5	1.98	0.02	8.6	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
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
6061	キャベツ・結球葉、生	II	50	0.65	0.02	0.015	0.1	0	0.15	2	20.5	100	21.5	13.5	0.9	2.6	0.1	11.5	0.005	0.005
6103	しょうが・根茎、生	II	4	0.036	0.0012	0.0008	0.024	0	0.02	0	0.08	10.8	0.48	1	0.084	0.264	0.012	1.2	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
9047	めかぶわかめ、生	II	25	0.225	0.005	0.0075	0.05	0	0.075	5	0.5	22	19.25	6.5	0.85	0.85	0.15	2.75	0	0
7054	キューフルーツ・生	II	40	0.4	0.004	0.008	0.12	0	0.12	2.4	27.6	116	13.2	12.8	1	5.4	0.04	21.2	0.016	0.004
7041	オレンジバレンシア・生	II	40	0.4	0.04	0.012	0.16	0	0.12	4	16	56	8.4	9.6	0.32	3.92	0.04	15.6	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
2006	さつまいも・魂根・生	III	40	0.48	0.044	0.012	0.32	0	0.28	0.8	11.6	188	16	18.4	0.92	12.6	0.08	52.8	0.004	0.02
14005	大豆油	III	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	64.47	0.427	3.4769
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
1128	そば・ゆで	III	150	7.2	0.075	0.03	0.75	0	1.2	0	0	51	13.5	120	3	39	1.5	198	0.03	0.6
1025	てんびら粉(ブレミックス粉)	III	10	0.75	0.012	0.005	0.06	0	0.06	0	0	15	4.5	10	0.23	7.61	0.16	34.9	0.004	0.073

i 群 合 計	I	110	22	0.4	0.3	6	7	3	53	0	354	228	303	1	1	11	203	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	336	4	0.2	0.1	1	0	2	213	100	792	145	104	6	24	1	98	M6/N3	1.8	
III 群 合 計	III	208	8	0	0	1	0	2	1	12	254	34	148	4	59	10	359			
総 合 計		654	34	0.7	0.5	8	7	5.8	267	112	1400	407	556	11	84	21	660	2.92	5.24	