

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)
10155	まさば・水煮	I	30	6.9	0.054	0.081	2.94	2.82	0.36	6.3	0	81	3	69	0	0.12	4.92	75.9	0.579	0.123
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
12003	うずら・水煮缶詰	I	10	1.1	0.003	0.033	0	0.26	0.28	48	0	2.8	4.7	16	0	0.06	1.41	18.2	0.035	0.145
11131	豚・もも・皮下脂肪なし	I	35	7.525	0.329	0.077	2.275	0.035	0.245	1.05	0.35	126	1.4	73.5	0	0.07	2.1	51.8	0.0105	0.2275
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
10324	さくらえび・ゆで	I	2	0.364	0.002	0.0016	0.022	0	0.01	0.14	0	5	13.8	7.2	0	0	0.03	1.82	0.0042	0.0008
11163	ひき肉・生・豚	I	20	3.72	0.124	0.044	1.12	0.1	0.22	2.4	0.4	62	1.2	34	0	0	3.02	44.2	0.024	0.318
13003	牛乳(普通牛乳)	I	40	1.32	0.016	0.06	0.04	0.12	0	15.2	0.4	60	44	37.2	0	1.92	1.52	26.8	0.008	0.04
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	40	0.4	0.012	0.004	0.04	0	0.08	0	3.2	60	8.4	13.2	0.64	3.52	0.04	14.8	0	0.008
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
6182	トマト・果実・生	II	25	0.175	0.0125	0.005	0.175	0	0.05	11.25	3.75	52.5	1.75	6.5	0.25	1.175	0.025	4.75	0	0.005
6267	ほうれんそう・葉、生	II	20	0.44	0.022	0.04	0.12	0	0.4	70	7	138	9.8	9.4	0.56	0.62	0.08	4	0.024	0.008
6315	サニーレタス・葉、生	II	7	0.084	0.007	0.007	0.021	0	0.126	11.9	1.19	28.7	4.62	2.17	0.14	0.224	0.014	1.12	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
20006	ひじき戻し	II	15	1.59	0.0075	0.0225	0.06	0	1.17	5.85	0	94.2	30	2.1	0.915	1.2	0	2.85	0	0
2017	じゃがいも・魂茎、生	III	70	1.12	0.063	0.021	0.91	0	0.28	0	24.5	287	2.1	28	0.91	12.32	0.07	53.2	0.007	0.007
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
6103	しょうが・根茎、生	II	2	0.018	0.0006	0.0004	0.012	0	0.01	0	0.04	5.4	0.24	0.5	0.042	0.132	0.006	0.6	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
6048	西洋かぼちゃ・果実、生	II	30	0.57	0.021	0.027	0.45	0	0.15	99	12.9	135	4.5	12.9	1.05	6.18	0.09	27.3	0.006	0.012
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	25	0.15	0.0125	0.01	0.175	0	0.05	190	1	70	7	6.25	0.675	2.275	0.025	9.25	0	0.0075
8011	椎茸・生	II	6	0.18	0.006	0.0114	0.228	0.126	0.018	0	0.6	16.8	0.18	4.38	0.21	0.294	0.024	1.08	0	0.0084
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
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
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	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
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
7012																				
	いちご・生	II	20	0.18	0.006	0.004	0.08	0	0.06	0.2	12.4	34	3.4	6.2	0.28	1.7	0.02	6.8	0.004	0.006

i 群 合 計	I	159	24	0.6	0.4	6	4	2	103	1	377	220	293	0	2	15	253	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	293	5	0.2	0.2	2	0	3	466	77	926	135	104	7	23	0	99	M6/N3 1.2		
III 群 合 計	III	196	6	0	0	1	0	1	0	25	332	9	77	2	64	2	303			
総 合 計		648	36	0.8	0.6	10	4	5.5	569	103	1635	365	474	9	89	17	655	1.36	1.63	