

| 食品番号<br>入力 | 成分 →<br>食品名 ↓  | 分<br>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)    |
| 11129      | ぶた、ばら、脂身付き、生   | I      | 30  | 4.26  | 0.162   | 0.039   | 1.38  | 0.12  | 0.18  | 3       | 0.6    | 75       | 0.9     | 42      | 0     | 0.03  | 10.38 | 115.8     | 0.051  | 1.161  |
| 4050       | おから            | I      | 15  | 0.72  | 0.0165  | 0.006   | 0.045 | 0     | 0.18  | 0       | 0      | 34.5     | 15      | 9.75    | 1.455 | 1.455 | 0.54  | 13.35     | 0.042  | 0.243  |
| 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 |
| 10047      | まいわし・生         | I      | 50  | 9.9   | 0.015   | 0.18    | 4.1   | 5     | 0.9   | 20      | 0      | 155      | 35      | 115     | 0     | 0.35  | 6.95  | 108.5     | 1.58   | 0.21   |
| 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 |
| 10381      | 焼き竹輪           | I      | 7   | 0.854 | 0.0035  | 0.0056  | 0.049 | 0.07  | 0.07  | 0       | 0      | 6.65     | 1.05    | 7.7     | 0     | 0.945 | 0.14  | 8.47      | 0.014  | 0.0364 |
| 4040       | 油揚げ            | I      | 7   | 1.302 | 0.0042  | 0.0021  | 0.007 | 0     | 0.294 | 0       | 0      | 3.85     | 21      | 16.1    | 0.077 | 0.175 | 2.317 | 27.02     | 0.154  | 1.0661 |
| 11230      | ひき肉・生・にわとり     | I      | 7   | 1.463 | 0.007   | 0.0147  | 0.448 | 0     | 0.084 | 2.8     | 0      | 18.9     | 0.77    | 6.3     | 0     | 0     | 0.581 | 11.62     | 0.0084 | 0.0819 |
| 20001      | 穀付干しえ(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      |
| 10325      | さくらえび・素干し      | I      | 2   | 1.298 | 0.0034  | 0.003   | 0.11  | 0     | 0.064 | 0       | 0      | 24       | 40      | 24      | 0     | 0.002 | 0.08  | 6.24      | 0.012  | 0.0028 |
| 8011       | 椎茸・生           | II     | 7   | 0.21  | 0.007   | 0.0133  | 0.266 | 0.147 | 0.021 | 0       | 0.7    | 19.6     | 0.21    | 5.11    | 0.245 | 0.343 | 0.028 | 1.26      | 0      | 0.0098 |
| 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      |
| 6019       | トウモロコシ・茎葉、生    | II     | 25  | 1.2   | 0.06    | 0.075   | 0.25  | 0     | 0.25  | 97.5    | 18.5   | 52.5     | 4.5     | 14.25   | 0.775 | 1.075 | 0.125 | 7.75      | 0      | 0      |
| 6183       | ミニトマト・果実・生     | II     | 15  | 0.165 | 0.0105  | 0.0075  | 0.12  | 0     | 0.06  | 12      | 4.8    | 43.5     | 1.8     | 4.35    | 0.21  | 1.08  | 0.015 | 4.35      | 0      | 0.003  |
| 6191       | なす・果実・生        | II     | 40  | 0.44  | 0.02    | 0.02    | 0.2   | 0     | 0.12  | 3.2     | 1.6    | 88       | 7.2     | 12      | 0.88  | 2.04  | 0.04  | 8.8       | 0      | 0      |
| 6065       | きゅうり・果実、生      | II     | 40  | 0.4   | 0.012   | 0.012   | 0.08  | 0     | 0.12  | 11.2    | 5.6    | 80       | 10.4    | 14.4    | 0.44  | 1.2   | 0.04  | 5.6       | 0.004  | 0      |
| 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      |
| 7077       | すいか・生          | II     | 60  | 0.36  | 0.018   | 0.012   | 0.12  | 0     | 0.12  | 41.4    | 6      | 72       | 2.4     | 4.8     | 0.18  | 5.7   | 0.06  | 22.2      | 0      | 0      |
| 6095       | しそ・葉、生         | II     |     | 0     | 0       | 0       | 0     | 0     | 0     | 0       | 0      | 0        | 0       | 0       | 0     | 0     | 0     | 0         | 0      | 0      |
| 6084       | ごぼう・根、生        | II     | 7   | 0.126 | 0.0035  | 0.0028  | 0.028 | 0     | 0.049 | 0       | 0.21   | 22.4     | 3.22    | 4.34    | 0.399 | 1.078 | 0.007 | 4.55      | 0      | 0      |
| 6212       | にんじん・根、皮付き、生   | II     | 7   | 0.042 | 0.0035  | 0.0028  | 0.049 | 0     | 0.014 | 53.2    | 0.28   | 19.6     | 1.96    | 1.75    | 0.189 | 0.637 | 0.007 | 2.59      | 0      | 0.0021 |
| 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  |
| 2017       | じゃがいも・魂茎、生     | III    | 50  | 0.8   | 0.045   | 0.015   | 0.65  | 0     | 0.2   | 0       | 17.5   | 205      | 1.5     | 20      | 0.65  | 8.8   | 0.05  | 38        | 0.005  | 0.005  |
| 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    |

|           |     |     |    |     |     |   |   |     |     |    |      |     |     |   |    |    |     |         |      |  |
|-----------|-----|-----|----|-----|-----|---|---|-----|-----|----|------|-----|-----|---|----|----|-----|---------|------|--|
| i 群 合 計   | I   | 146 | 24 | 0.2 | 0.4 | 6 | 6 | 2.8 | 63  | 1  | 369  | 205 | 287 | 2 | 4  | 24 | 342 | 必須脂肪酸比率 |      |  |
| II 群 合 計  | II  | 271 | 4  | 0.2 | 0.2 | 2 | 0 | 2.0 | 381 | 58 | 718  | 112 | 88  | 5 | 16 | 0  | 70  | M6/N3   | 1.4  |  |
| III 群 合 計 | III | 150 | 3  | 0   | 0   | 1 | 0 | 0.3 | 0   | 18 | 234  | 5   | 54  | 1 | 46 | 0  | 206 |         |      |  |
| 総 合 計     |     | 567 | 31 | 0.5 | 0.6 | 9 | 6 | 5.1 | 444 | 76 | 1321 | 322 | 429 | 8 | 65 | 25 | 617 | 2.41    | 3.40 |  |