

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)
20008	合挽き(牛・豚半々)	I	40	7.52	0.14	0.084	2.06	0.12	0.68	3.2	0.8	124	2	68	0	0.1	6.04	89	0.036	0.424
12004	鶏卵・全卵、生	I	7	0.861	0.0042	0.0301	0.007	0.126	0.126	10.5	0	9.1	3.57	12.6	0	0.021	0.721	10.57	0.0119	0.1043
13003	牛乳(普通牛乳)	I	7	0.231	0.0028	0.0105	0.007	0.021	0	2.66	0.07	10.5	7.7	6.51	0	0.336	0.266	4.69	0.0014	0.007
10220	にしん、開き干し	I	30	5.55	0.003	0.009	1.41	10.8	0.57	0	0	105	7.5	78	0	0.06	5.91	79.2	0.831	0.078
10045	かたくちいわし煮干	I	2	1.29	0.002	0.002	0.33	0.36	0.36	0	0	24	44	30	0	0.006	0.124	6.64	0.0132	0.002
4040	油揚げ	I	4	0.744	0.0024	0.0012	0.004	0	0.168	0	0	2.2	12	9.2	0.044	0.1	1.324	15.44	0.088	0.6092
4042	凍り豆腐(高野豆腐)	I	15	7.41	0.0015	0.0015	0	0	1.02	0	0	4.5	99	132	0.27	0.855	4.98	79.35	0.315	2.181
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
5004	えごま・乾	I	1	0.177	0.0054	0.0029	0.076	0	0.164	0.01	0	5.9	3.9	5.5	0.208	0.294	0.434	5.44	0.237	0.0512
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
6191	なす・果実・生	II	50	0.55	0.025	0.025	0.25	0	0.15	4	2	110	9	15	1.1	2.55	0.05	11	0	0
6011	さやいんげん茹	II	15	0.27	0.009	0.015	0.075	0	0.105	7.2	0.9	40.5	8.55	6.45	0.39	0.825	0.03	3.9	0	0
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	20	0.12	0.01	0.008	0.14	0	0.04	152	0.8	56	5.6	5	0.54	1.82	0.02	7.4	0	0.006
2003	精粉こんにゃく	III	20	0.02	0	0	0	0	0.08	0	0	6.6	8.6	1	0.44	0.46	0	1	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
6106	しろろり・果実、生	II	30	0.27	0.009	0.009	0.06	0	0.06	1.8	2.4	66	10.5	6	0.36	0.99	0.03	4.5	0	0
6095	しそ・葉、生	II	1	0.039	0.0013	0.0034	0.01	0	0.017	8.8	0.26	5	2.3	0.7	0.073	0.075	0.001	0.37	0	0
6103	しょうが・根茎、生	II	1	0.009	0.0003	0.0002	0.006	0	0.005	0	0.02	2.7	0.12	0.25	0.021	0.066	0.003	0.3	0	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
7097	パインアップル・生	II	40	0.24	0.032	0.008	0.08	0	0.08	1.2	10.8	60	4	3.6	0.6	5.36	0.04	20.4	0	0
7054	キュイフルーツ・生	II	20	0.2	0.002	0.004	0.06	0	0.06	1.2	13.8	58	6.6	6.4	0.5	2.7	0.02	10.6	0.008	0.002
8031	マツシユルム・生	II	15	0.435	0.009	0.0435	0.45	0.09	0.045	0	0.15	52.5	0.45	15	0.3	0.315	0.045	1.65	0	0.015
6264	ブロッコリー・花序、ゆで	II	30	1.05	0.018	0.027	0.12	0	0.21	19.2	16.2	54	9.9	19.8	1.11	1.29	0.12	8.1	0	0
6182	トマト・果実・生	II	40	0.28	0.02	0.008	0.28	0	0.08	18	6	84	2.8	10.4	0.4	1.88	0.04	7.6	0	0.008
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
20009	しそ油	III	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18.42	1.1988	0.2664
2018	じゃがいも・塊茎、蒸し	III	40	0.6	0.02	0.008	0.32	0	0.12	0	6	132	0.8	9.2	0.72	7.88	0.04	33.6	0.004	0.004
17046	米みそ・赤色辛みそ	III	10	1.31	0.003	0.01	0.15	0	0.43	0	0	44	13	20	0	2.11	0.55	18.6	0.054	0.266
14017	有塩バター	III	1	0.006	0.0001	0.0003	0	0.006	0.001	5.1	0	0.28	0.15	0.15	0	0.002	0.81	7.45	0.0028	0.0186

i 群 合 計	I	107	24	0.2	0.1	4	11	3	16	1	292	251	352	1	2	20	292	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	347	6	0.2	0.2	2	0	2	220	69	803	111	112	7	24	0	100	M6/N3	1.5	
III 群 合 計	III	173	4	0.0	0.0	1	0	1	5	6	212	26	64	1	48	4	247			
総 合 計		627	35	0.4	0.4	6	12	6.2	242	76	1307	387	528	9	73	24	640	2.80	4.15	