

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)
10241	ぶり・成魚・生	I	40	8.56	0.092	0.144	3.8	3.2	0.52	20	0.8	152	2	52	0	0.12	7.04	102.8	1.34	0.148
11218	若鶏肉・毛羽・皮付き、生	I	40	7	0.016	0.044	1.92	0.04	0.2	23.6	0.8	72	4	40	0	0	5.84	84.4	0.06	0.812
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
11227	ささみ、生(鶏肉)	I	7	1.61	0.0063	0.0077	0.826	0	0.014	0.35	0.14	29.4	0.21	15.4	0	0	0.056	7.35	0.0007	0.0077
10379	蒸しかまぼこ	I	7	0.84	0	0.0007	0.035	0.14	0.021	0	0	7.7	1.75	4.2	0	0.679	0.063	6.65	0.0147	0.0007
5008	ぎんなん・生	I	2	0.094	0.0056	0.0016	0.024	0	0.02	0.48	0.46	14	0.1	2.4	0.036	0.77	0.034	3.74	0	0.0072
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
4032	もめん豆腐	I	20	1.32	0.014	0.006	0.02	0	0.18	0	0	28	24	22	0.08	0.32	0.84	14.4	0.054	0.368
20010	さるえび	I	1	0.5	0	0	0.1	0	0.15	0	0	0.75	71	10	0	0	0.05	2.5	0.005	0
10045	かたくちいわし煮干	I	3	1.935	0.003	0.003	0.495	0.54	0.54	0	0	36	66	45	0	0.009	0.186	9.96	0.0198	0.003
6226	ねぎ・根深ねぎ・葉、軟白、生	II	12	0.06	0.0048	0.0048	0.048	0	0.024	0.12	1.32	21.6	3.72	3.12	0.264	0.864	0.012	3.36	0	0
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
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
6247	赤ピーマン・果実、生	II	10	0.1	0.006	0.014	0.12	0	0.04	8.8	17	21	0.7	2.2	0.16	0.72	0.02	3	0	0
6048	西洋かぼちゃ・果実、生	II	40	0.76	0.028	0.036	0.6	0	0.2	132	17.2	180	6	17.2	1.4	8.24	0.12	36.4	0.008	0.016
8011	椎茸・生	II	5	0.15	0.005	0.0095	0.19	0.105	0.015	0	0.5	14	0.15	3.65	0.175	0.245	0.02	0.9	0	0.007
6277	根みつば、葉、茹で	II	3	0.069	0.0009	0.0015	0.012	0	0.036	5.1	0.36	8.1	1.92	1.62	0.099	0.117	0.003	0.6	0	0
6086	小松菜・葉、生	II	30	0.45	0.027	0.039	0.3	0	0.84	78	11.7	150	51	13.5	0.57	0.72	0.06	4.2	0.018	0.003
8001	えのきたけ・生	II	10	0.27	0.024	0.017	0.68	0.09	0.11	0	0.1	34	0	11	0.39	0.76	0.02	2.2	0.002	0.005
8020	なめこ	II	10	0.17	0.007	0.012	0.51	0.04	0.07	0	0	23	0.4	6.6	0.33	0.52	0.02	1.5	0	0.007
8016	ぶなしめじ・生	II	10	0.27	0.016	0.016	0.66	0.22	0.04	0	0.7	38	0.1	10	0.37	0.5	0.06	1.8	0	0.017
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
7049	柿・甘がき・生	II	60	0.24	0.018	0.012	0.18	0	0.12	21	42	102	5.4	8.4	0.96	9.54	0.12	36	0.012	0
6043	かぶ・ぬかみそ漬・葉	II	10	0.33	0.031	0.024	0.48	0	0.22	14	4.9	54	28	8.1	0.4	0.71	0.01	3.4	0	0
6044	かぶ・ぬかみそ漬・根・皮付き	II	30	0.45	0.075	0.012	0.84	0	0.09	0	8.4	150	17.1	13.2	0.6	1.77	0.03	8.4	0	0
9020	刻み昆布	II	3	0.162	0.0045	0.0099	0.036	0	0.258	0.15	0	246	28.2	9	1.173	1.38	0.015	3.15	0.0003	0.0012
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
1088	水稻めし・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
6183	ミニトマト・果実・生	II	10	0.11	0.007	0.005	0.08	0	0.04	8	3.2	29	1.2	2.9	0.14	0.72	0.01	2.9	0	0.002

i 群 合 計	I	147	25	0.2	0.3	7	4	2.4	82	2	384	190	247	1	3	18	280	必須脂肪酸比率 M6/N3 1.0		
II 群 合 計	II	283	4	0.3	0.2	5	0	2.3	284	111	1157	157	123	8	30	1	121			
III 群 合 計	III	131	3	0	0	0	0	0.2	5	2	158	8	42	1	41	1	195			
総 合 計		561	32	0.5	0.6	13	5	5.0	371	115	1699	355	413	9	74	19	596	2.06	2.03	