

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)
10134	しろさけ、生	I	35	7.805	0.0525	0.0735	2.345	11.2	0.175	3.85	0.35	122.5	4.9	84	0	0.035	1.435	46.55	0.2835	0.028
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
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
5011	くり・日本栗・ゆで	I	10	0.35	0.017	0.008	0.1	0	0.07	0.3	2.6	46	2.3	7.2	0.66	3.67	0.06	16.7	0.006	0.025
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
10385	はんぺん	I	7	0.693	0	0.0007	0.049	0	0.035	0	0	11.2	1.05	7.7	0	0.798	0.07	6.58	0.0056	0.0252
11131	豚・もも・皮下脂肪なし	I	10	2.15	0.094	0.022	0.65	0.01	0.07	0.3	0.1	36	0.4	21	0	0.02	0.6	14.8	0.003	0.065
11221	若鶏肉・もも・皮付き、生	I	10	1.62	0.007	0.018	0.5	0.01	0.04	3.9	0.3	27	0.5	16	0	0	1.4	20	0.009	0.173
11104	ローストビーフ	I	30	6.51	0.024	0.075	1.89	0.03	0.69	0	0	78	1.8	60	0	0.27	3.51	58.8	0.018	0.102
20001	殻付干しえ(サルエビ)ー甘え	I	3	1.5	0.03	0	0	0	0.6	0	0	21	213	30	0	0	0	6	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
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
6314	レタス・リーフレタス・葉、生	II	5	0.07	0.005	0.005	0.02	0	0.05	10	1.05	24.5	2.9	2.05	0.095	0.165	0.005	0.8	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
6086	小松菜・葉、生	II	10	0.15	0.009	0.013	0.1	0	0.28	26	3.9	50	17	4.5	0.19	0.24	0.02	1.4	0.006	0.001
6132	だいこん、根皮付き、生	II	30	0.15	0.006	0.003	0.09	0	0.06	0	3.6	69	7.2	5.4	0.42	1.23	0.03	5.4	0.006	0.003
6062	キャベツ・結球葉、ゆで	II	20	0.18	0.004	0.002	0.02	0	0.04	1	3.4	18.4	8	4	0.4	0.92	0.04	4	0.002	0.002
6278	糸みつば・葉、生	II	3	0.027	0.0012	0.0042	0.021	0	0.027	8.1	0.39	15	1.41	1.41	0.069	0.087	0.003	0.39	0	0
6084	ごぼう・根、生	II	15	0.27	0.0075	0.006	0.06	0	0.105	0	0.45	48	6.9	9.3	0.855	2.31	0.015	9.75	0	0
20004	昆布戻し	II	10	0.17	0.001	0.006	0.03	0	0.06	1.6	0	80	10.7	3.5	0.62	1.3	0.05	3.4	0	0
8011	椎茸・生	II	10	0.3	0.01	0.019	0.38	0.21	0.03	0	1	28	0.3	7.3	0.35	0.49	0.04	1.8	0	0.014
7026	うんしゅうみかん・じょうのう・早	II	50	0.25	0.035	0.02	0.1	0	0.05	43.5	17.5	65	8.5	6	0.35	5.95	0.05	22.5	0	0
2010	さといも・球茎、生	III	20	0.3	0.014	0.004	0.2	0	0.1	0	1.2	128	2	11	0.46	2.62	0.02	11.6	0	0.006
1117	もち米・もち	III	70	2.94	0.035	0.014	0.35	0	0.14	0	0	46.2	4.9	54.6	0.56	35.21	0.56	164.5	0.007	0.189
2007	さつまいも・塊根・蒸し	III	30	0.36	0.03	0.009	0.21	0	0.18	0.6	6	147	14.1	12.6	1.14	9.36	0.06	39.3	0.003	0.015
2017	じゃがいも・塊茎、生	III	30	0.48	0.027	0.009	0.39	0	0.12	0	10.5	123	0.9	12	0.39	5.28	0.03	22.8	0.003	0.003
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

i 群 合 計	I	135	26	0.3	0.3	6	12	3	46	3	422	311	327	1	5	11	228	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	218	3	0.1	0.1	1	0	1	273	53	551	80	73	5	17	0	69	M6/N3	0.9	
III 群 合 計	III	151	4	0	0	1	0	1	1	18	444	22	90	3	52	2	247			
総 合 計		504	33	0.5	0.5	9	12	5	320	74	1418	413	490	9	75	13	545	1.49	1.27	