

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)
10003	まあじ・生	I	60	12.42	0.06	0.12	3.24	1.2	0.42	6	0	222	16.2	138	0	0.06	2.1	72.6	0.486	0.06
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
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
11131	豚・もも・皮下脂肪なし	I	20	4.3	0.188	0.044	1.3	0.02	0.14	0.6	0.2	72	0.8	42	0	0.04	1.2	29.6	0.006	0.13
11197	ソーセージ・スモークレバー	I	5	1.48	0.0145	0.2585	0.89	0.045	0.99	850	0.5	14	0.4	19	0	0.13	0.385	9.9	0.013	0.0695
5004	えごま・乾	I	3	0.531	0.0162	0.0087	0.228	0	0.492	0.03	0	17.7	11.7	16.5	0.624	0.882	1.302	16.32	0.711	0.1536
4008	いんげんまめ・ゆで	I	30	2.55	0.054	0.024	0.18	0	0.6	0	0	141	18	45	3.99	7.44	0.3	42.9	0.069	0.039
13003	牛乳(普通牛乳)	I	20	0.66	0.008	0.03	0.02	0.06	0	7.6	0.2	30	22	18.6	0	0.96	0.76	13.4	0.004	0.02
6132	だいこん、根皮付き、生	II	40	0.2	0.008	0.004	0.12	0	0.08	0	4.8	92	9.6	7.2	0.56	1.64	0.04	7.2	0.008	0.004
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	15	0.15	0.0045	0.0015	0.015	0	0.03	0	1.2	22.5	3.15	4.95	0.24	1.32	0.015	5.55	0	0.003
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	15	0.09	0.0075	0.006	0.105	0	0.03	114	0.6	42	4.2	3.75	0.405	1.365	0.015	5.55	0	0.0045
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
6087	小松菜・葉、ゆで	II	40	0.64	0.016	0.024	0.12	0	0.84	104	8.4	56	60	18.4	0.96	1.2	0.04	6	0.012	0
20006	ひじき戻し	II	10	1.06	0.005	0.015	0.04	0	0.78	3.9	0	62.8	20	1.4	0.61	0.8	0	1.9	0	0
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
2003	精粉こんにゃく	III	10	0.01	0	0	0	0	0.04	0	0	3.3	4.3	0.5	0.22	0.23	0	0.5	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
6084	ごぼう・根、生	II	10	0.18	0.005	0.004	0.04	0	0.07	0	0.3	32	4.6	6.2	0.57	1.54	0.01	6.5	0	0
6235	はくさい・漬物・塩漬	II	20	0.28	0.008	0.006	0.06	0	0.08	0.2	5.4	46	9.4	7.8	0.36	0.68	0.02	3.2	0.004	0
7026	うんしゆうみかん・じょうのう・早	II	40	0.2	0.028	0.016	0.08	0	0.04	34.8	14	52	6.8	4.8	0.28	4.76	0.04	18	0	0
2010	さといも・球茎、生	III	30	0.45	0.021	0.006	0.3	0	0.15	0	1.8	192	3	16.5	0.69	3.93	0.03	17.4	0	0.009
2006	さつまいも・塊根・生	III	30	0.36	0.033	0.009	0.24	0	0.21	0.6	8.7	141	12	13.8	0.69	9.45	0.06	39.6	0.003	0.015
1015	小麦粉・薄力粉・1等	III	30	2.4	0.039	0.012	0.21	0	0.18	0	0	36	6.9	21	0.75	22.77	0.51	110.4	0.012	0.246
1088	水稲めし・精白米	III	80	2	0.016	0.008	0.16	0	0.08	0	0	23.2	2.4	27.2	0.24	29.68	0.24	134.4	0	0.08
14005	大豆油	III	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18.42	0.122	0.9934
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	142	24	0.4	0.5	6	2	3	864	1	535	255	329	5	10	6	195	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	213	3	0.1	0.1	1	0	2	265	37	466	123	66	5	15	0	59	M6/N3	1.0	
III 群 合 計	III	183	5	0	0	1	0	1	1	11	396	29	79	3	66	4	330			
総 合 計		538	33	0.6	0.6	8	2	6.1	1130	49	1397	406	474	12	90	10	584	2.06	1.98	