

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)
11130	豚・もも・脂身つき・生	I	45	9.225	0.405	0.0945	2.79	0.045	0.315	1.8	0.45	157.5	1.8	90	0	0.09	4.59	82.35	0.027	0.531
10180	ししゃも・生干し、生	I	40	8.4	0.008	0.1	0.68	0.4	0.64	40	0.4	152	132	172	0	0.08	3.24	66.4	0.588	0.06
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
4032	もめん豆腐	I	10	0.66	0.007	0.003	0.01	0	0.09	0	0	14	12	11	0.04	0.16	0.42	7.2	0.027	0.184
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
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
6314	レタス・リーフレタス・葉、生	II	10	0.14	0.01	0.01	0.04	0	0.1	20	2.1	49	5.8	4.1	0.19	0.33	0.01	1.6	0	0
6263	ブロッコリー・花序、生	II	40	1.72	0.056	0.08	0.32	0	0.4	26.8	48	144	15.2	35.6	1.76	2.08	0.2	13.2	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
6183	ミニトマト・果実・生	II	20	0.22	0.014	0.01	0.16	0	0.08	16	6.4	58	2.4	5.8	0.28	1.44	0.02	5.8	0	0.004
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
7012	いちご・生	II	30	0.27	0.009	0.006	0.12	0	0.09	0.3	18.6	51	5.1	9.3	0.42	2.55	0.03	10.2	0.006	0.009
6086	小松菜・葉、生	II	50	0.75	0.045	0.065	0.5	0	1.4	130	19.5	250	85	22.5	0.95	1.2	0.1	7	0.03	0.005
6247	赤ピーマン・果実、生	II	15	0.15	0.009	0.021	0.18	0	0.06	13.2	25.5	31.5	1.05	3.3	0.24	1.08	0.03	4.5	0	0
6116	ズッキーニ・果実、生	II	20	0.26	0.01	0.01	0.08	0	0.1	5.4	4	64	4.8	7.4	0.26	0.56	0.02	2.8	0	0
8001	えのきたけ・生	II	15	0.405	0.036	0.0255	1.02	0.135	0.165	0	0.15	51	0	16.5	0.585	1.14	0.03	3.3	0.003	0.0075
6230	野沢菜、漬物、(塩漬)	II	20	0.24	0.01	0.022	0.1	0	0.08	26	5.4	60	26	7.8	0.5	0.82	0.02	3.6	0	0
9002	あおのり・素干し	II	1.5	0.2715	0.01335	0.02415	0.0915	0	1.122	21	0.6	11.55	10.8	5.7	0.5775	0.84	0.0045	2.25	0	0
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
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
3001	黒砂糖	III	3	0.051	0.0015	0.0021	0.024	0	0.141	0	0	33	7.2	0.93	0	2.691	0.051	10.62	0	0
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	127	25	0.5	0.3	4	1	2.4	79	1	428	272	398	0.5	1	12	221	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	292	5	0.2	0.3	3	0	3.9	391	150	995	168	145	7.6	23	1	102	M6/N3 1.0		
III 群 合 計	III	114	4	0	0	0	0	0.7	0	0	106	23	55	0.3	42	2	206			
総 合 計		533	34	0.7	0.7	8	2	7.0	470	151	1529	464	598	8.4	66	14	529	1.89	1.80	