

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
10161	さば・加工品・塩さば	I	30	7.86	0.048	0.177	3.6	3.3	0.6	2.7	0	90	8.1	60	0	0.03	5.73	87.3	1.131	0.147
4032	もめん豆腐	I	15	0.99	0.0105	0.0045	0.015	0	0.135	0	0	21	18	16.5	0.06	0.24	0.63	10.8	0.0405	0.276
4002	あずき・全粒、ゆで	I	30	2.67	0.045	0.018	0	0	0.51	0	0	138	9	30	3.54	7.26	0.3	42.9	0.024	0.051
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
13003	牛乳(普通牛乳)	I	40	1.32	0.016	0.06	0.04	0.12	0	15.2	0.4	60	44	37.2	0	1.92	1.52	26.8	0.008	0.04
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
6048	西洋かぼちゃ・果実、生	II	20	0.38	0.014	0.018	0.3	0	0.1	66	8.6	90	3	8.6	0.7	4.12	0.06	18.2	0.004	0.008
6191	なす・果実・生	II	20	0.22	0.01	0.01	0.1	0	0.06	1.6	0.8	44	3.6	6	0.44	1.02	0.02	4.4	0	0
6263	ブロッコリー・花序、生	II	20	0.86	0.028	0.04	0.16	0	0.2	13.4	24	72	7.6	17.8	0.88	1.04	0.1	6.6	0	0
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	50	0.5	0.015	0.005	0.05	0	0.1	0	4	75	10.5	16.5	0.8	4.4	0.05	18.5	0	0.01
6103	しょうが・根茎、生	II	3	0.027	0.0009	0.0006	0.018	0	0.015	0	0.06	8.1	0.36	0.75	0.063	0.198	0.009	0.9	0	0
6223	にんにく・りん茎、生	II	2	0.12	0.0038	0.0014	0.014	0	0.016	0	0.2	10.6	0.28	3	0.114	0.526	0.026	2.68	0.0008	0.0074
6182	トマト・果実・生	II	50	0.35	0.025	0.01	0.35	0	0.1	22.5	7.5	105	3.5	13	0.5	2.35	0.05	9.5	0	0.01
8025	エリンギ・生	II	15	0.54	0.021	0.042	1.215	0.27	0.045	0	0	69	0.15	18	0.645	1.11	0.075	3.6	0	0.0255
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
6249	黄ピーマン・果実、生	II	7	0.056	0.0028	0.0021	0.07	0	0.021	1.19	10.5	14	0.56	1.47	0.091	0.462	0.014	1.89	0	0
6247	赤ピーマン・果実、生	II	7	0.07	0.0042	0.0098	0.084	0	0.028	6.16	11.9	14.7	0.49	1.54	0.112	0.504	0.014	2.1	0	0
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
6022	スナツブえんどう・生	II	15	0.435	0.0195	0.0135	0.105	0	0.09	5.1	6.45	24	4.8	9.3	0.375	1.485	0.015	6.45	0	0
6227	葉ねぎ・葉、生	II	3	0.045	0.0015	0.0027	0.015	0	0.021	4.5	0.93	6.6	1.62	0.93	0.087	0.21	0.009	0.93	0.0012	0.0012
6204	なばな・洋種・茎、ゆで	II	15	0.54	0.009	0.0195	0.09	0	0.105	34.5	8.25	31.5	14.25	10.65	0.615	0.795	0.06	4.65	0	0
9027	てんぐさ・角寒天	II	1	0.024	0.0001	0	0.001	0	0.045	0	0	0.52	6.6	0.34	0.741	0.741	0.002	1.54	0	0
9038	もずく・塩蔵、塩抜き	II	10	0.02	0	0.001	0	0	0.07	1.5	0	0.2	2.2	0.2	0.14	0.14	0.01	0.4	0	0
7093	なつみかん・砂じょう・生	II	30	0.27	0.024	0.009	0.12	0	0.06	2.1	11.4	57	4.8	6.3	0.36	3	0.03	12	0	0
2017	じゃがいも・塊茎、生	III	50	0.8	0.045	0.015	0.65	0	0.2	0	17.5	205	1.5	20	0.65	8.8	0.05	38	0.005	0.005
17051	カレールウ	III	10	0.65	0.009	0.006	0.01	0	0.35	0.6	0	32	9	11	0	4.47	3.41	51.2	0.01	0.155
1088	水稲めし・精白米	III	90	2.25	0.018	0.009	0.18	0	0.09	0	0	26.1	2.7	30.6	0.27	33.39	0.27	151.2	0	0.09
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	182	24	0.3	0.5	6	4	3	59	1	480	236	277	4	10	17	299	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	298	5	0.2	0.2	3	0	1	331	97	727	76	123	7	24	1	103	M6/N3	0.9	
III 群 合 計	III	151	4	0	0	1	0	1	1	18	263	13	62	1	47	5	250			
総 合 計		631	33	0.6	0.7	9	4	4.6	390	116	1470	325	462	12	81	22	652	1.90	1.76	