

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)
12004	鶏卵・全卵、生	I	15	1.845	0.009	0.0645	0.015	0.27	0.27	22.5	0	19.5	7.65	27	0	0.045	1.545	22.65	0.0255	0.2235
11130	豚・もも・脂身つき・生	I	20	4.1	0.18	0.042	1.24	0.02	0.14	0.8	0.2	70	0.8	40	0	0.04	2.04	36.6	0.012	0.236
10091	かつお・加工品・かつお節	I	1	0.771	0.0055	0.0035	0.45	0.06	0.055	0	0	9.4	0.28	7.9	0	0.008	0.029	3.56	0.007	0.001
10134	しろさけ、生	I	30	6.69	0.045	0.063	2.01	9.6	0.15	3.3	0.3	105	4.2	72	0	0.03	1.23	39.9	0.243	0.024
11218	若鶏肉・毛羽・皮付き、生	I	30	5.25	0.012	0.033	1.44	0.03	0.15	17.7	0.6	54	3	30	0	0	4.38	63.3	0.045	0.609
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
5004	えごま・乾	I	1	0.177	0.0054	0.0029	0.076	0	0.164	0.01	0	5.9	3.9	5.5	0.208	0.294	0.434	5.44	0.237	0.0512
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
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
11197	ソーセージ・スモークレバー	I	4	1.184	0.0116	0.2068	0.712	0.036	0.792	680	0.4	11.2	0.32	15.2	0	0.104	0.308	7.92	0.0104	0.0556
6182	トマト・果実・生	II	30	0.21	0.015	0.006	0.21	0	0.06	13.5	4.5	63	2.1	7.8	0.3	1.41	0.03	5.7	0	0.006
6161	チンゲンサイ・葉、ゆで	II	30	0.27	0.009	0.015	0.09	0	0.21	66	4.5	75	36	8.1	0.45	0.72	0.03	3.6	0	0
9045	わかめ・湯通し塩蔵わかめ・塩	II	10	0.17	0.001	0.001	0	0	0.05	2.1	0	1.2	4.2	3.1	0.3	0.31	0.04	1.1	0.013	0.004
6192	なす・果実・ゆで	II	30	0.3	0.012	0.012	0.12	0	0.09	2.4	0.3	54	6	8.1	0.63	1.35	0.03	5.7	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
6007	アスパラガス・若茎、生	II	20	0.52	0.028	0.03	0.2	0	0.14	6.2	3	54	3.8	12	0.36	0.78	0.04	4.4	0	0
6183	ミニトマト・果実・生	II	30	0.33	0.021	0.015	0.24	0	0.12	24	9.6	87	3.6	8.7	0.42	2.16	0.03	8.7	0	0.006
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	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
9004	あまのり・焼きのり	II	1	0.414	0.0069	0.0233	0.117	0	0.114	23	2.1	24	2.8	7	0.36	0.443	0.037	1.88	0.0119	0.002
7077	すいか・生	II	50	0.3	0.015	0.01	0.1	0	0.1	34.5	5	60	2	4	0.15	4.75	0.05	18.5	0	0
6065	きゅうり・果実、生	II	20	0.2	0.006	0.006	0.04	0	0.06	5.6	2.8	40	5.2	7.2	0.22	0.6	0.02	2.8	0.002	0
2017	じゃがいも・魂茎、生	III	40	0.64	0.036	0.012	0.52	0	0.16	0	14	164	1.2	16	0.52	7.04	0.04	30.4	0.004	0.004
1120	もち米・白玉粉	III	5	0.315	0.0015	0.0005	0.02	0	0.055	0	0	0.15	0.25	2.25	0.025	4	0.05	18.45	0.0005	0.0165
1044	そうめん・冷麦ゆで	III	120	4.2	0.024	0.012	0.24	0	0.24	0	0	6	7.2	28.8	1.08	30.96	0.48	152.4	0.012	0.228
3001	黒砂糖	III	2	0.034	0.001	0.0014	0.016	0	0.094	0	0	22	4.8	0.62	0	1.794	0.034	7.08	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	135	25	0.3	0.4	6	10	3	724	2	451	215	278	4	8	10	233	必須脂肪酸比率		
Ⅱ　群　合　計	Ⅱ	321	4	0.2	0.2	2	0	1	309	54	741	83	107	6	26	1	109	M6/N3	1.3	
Ⅲ　群　合　計	Ⅲ	168	5	0	0	1	0	1	0	14	192	13	48	2	44	2	218			
総　合　計		624	34	0.6	0.6	9	11	4.8	1034	70	1384	311	432	11	77	13	560	1.27	1.69	