

食品番号 入力	成分 食品名 ↓	分 類	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
				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)
10086	かつお・春獲り、生	I	35	9.03	0.0455	0.0595	6.65	1.4	0.665	1.75	0	150.5	3.85	98	0	0.035	0.175	39.9	0.042	0.007
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
11126	ぶた、ロース、皮下脂肪なし、生	I	40	8.44	0.3	0.064	3.2	0.04	0.12	2	0.4	136	2	80	0	0.12	4.76	80.8	0.024	0.488
11230	ひき肉・生・にわとり	I	5	1.045	0.005	0.0105	0.32	0	0.06	2	0	13.5	0.55	4.5	0	0	0.415	8.3	0.006	0.0585
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)一甘え	I	2	1	0.02	0	0	0	0.4	0	0	14	142	20	0	0	0	4	0	0
4029	だいず・きな粉・全粒大豆	I	3	1.065	0.0228	0.0078	0.054	0	0.276	0	0	57	7.5	15.6	0.507	0.93	0.702	13.11	0.0537	0.3249
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
12004	鶏卵・全卵、生	I	7	0.861	0.0042	0.0301	0.007	0.126	0.126	10.5	0	9.1	3.57	12.6	0	0.021	0.721	10.57	0.0119	0.1043
6032	オクラ・果実、生	II	20	0.42	0.018	0.018	0.16	0	0.1	11.2	2.2	52	18.4	11.6	1	1.32	0.04	6	0	0
6048	西洋かぼちゃ・果実、生	II	30	0.57	0.021	0.027	0.45	0	0.15	99	12.9	135	4.5	12.9	1.05	6.18	0.09	27.3	0.006	0.012
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
6103	しょうが・根茎、生	II	10	0.09	0.003	0.002	0.06	0	0.05	0	0.2	27	1.2	2.5	0.21	0.66	0.03	3	0	0
6061	キャベツ・結球葉、生	II	30	0.39	0.012	0.009	0.06	0	0.09	1.2	12.3	60	12.9	8.1	0.54	1.56	0.06	6.9	0.003	0.003
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
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
6191	なす・果実・生	II	30	0.33	0.015	0.015	0.15	0	0.09	2.4	1.2	66	5.4	9	0.66	1.53	0.03	6.6	0	0
6263	ブロッコリー・花序、生	II	30	1.29	0.042	0.06	0.24	0	0.3	20.1	36	108	11.4	26.7	1.32	1.56	0.15	9.9	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
6176	とうもろこし、ゆで	II	20	0.7	0.024	0.02	0.44	0	0.16	0.8	1.2	58	1	20	0.62	3.72	0.34	19.8	0.004	0.106
6084	ごぼう・根、生	II	7	0.126	0.0035	0.0028	0.028	0	0.049	0	0.21	22.4	3.22	4.34	0.399	1.078	0.007	4.55	0	0
20009	しそ油	III	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18.42	1.1988	0.2664
6312	レタス・結球葉、生	II	15	0.09	0.0075	0.0045	0.03	0	0.045	3	0.75	30	2.85	3.3	0.165	0.42	0.015	1.8	0.0015	0.0015
6086	小松菜・葉、生	II	20	0.3	0.018	0.026	0.2	0	0.56	52	7.8	100	34	9	0.38	0.48	0.04	2.8	0.012	0.002
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
1088	水稲めし・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
3001	黒砂糖	III	7	0.119	0.0035	0.0049	0.056	0	0.329	0	0	77	16.8	2.17	0	6.279	0.119	24.78	0	0
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
6226	ねぎ・根深ねぎ・葉、軟白、生	II	5	0.025	0.002	0.002	0.02	0	0.01	0.05	0.55	9	1.55	1.3	0.11	0.36	0.005	1.4	0	0

i 群 合 計	I	110	24	0.4	0.18	11	2	2.3	16	0	431	225	283	0.8	2	8	180	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	338	5	0.2	0.22	3	0	1.9	238	88	864	114	138	8.5	29	1	129	M6/N3	1.1	
III 群 合 計	III	139	3	0.1	0.02	1	0	0.5	0	11	229	21	48	0.7	49	2	234			
総 合 計		587	32	0.7	0.43	14	2	4.8	254	99	1524	360	469	9.9	79	11	542	1.66	1.83	