

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)
10085	めかじき・生	I	35	6.405	0.0175	0.028	2.415	3.85	0.175	18.2	0.35	150.5	1.05	87.5	0	0.035	2.345	49.35	0.28	0.049
10281	あさり・生	I	10	0.6	0.002	0.016	0.14	0	0.38	0.4	0.1	14	6.6	8.5	0	0.04	0.03	3	0.003	0.001
20008	合挽き(牛・豚半々)	I	45	8.46	0.1575	0.0945	2.3175	0.135	0.765	3.6	0.9	139.5	2.25	76.5	0	0.1125	6.795	100.125	0.0405	0.477
20001	殻付干しえ(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
12004	鶏卵・全卵、生	I	30	3.69	0.018	0.129	0.03	0.54	0.54	45	0	39	15.3	54	0	0.09	3.09	45.3	0.051	0.447
13038	ナチュラル・パルメザン	I	2	0.88	0.001	0.0136	0.002	0.004	0.008	4.8	0	2.4	26	17	0	0.038	0.616	9.5	0.0056	0.0134
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
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
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
6191	なす・果実・生	II	40	0.44	0.02	0.02	0.2	0	0.12	3.2	1.6	88	7.2	12	0.88	2.04	0.04	8.8	0	0
6183	ミニトマト・果実・生	II	15	0.165	0.0105	0.0075	0.12	0	0.06	12	4.8	43.5	1.8	4.35	0.21	1.08	0.015	4.35	0	0.003
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	40	0.4	0.012	0.004	0.04	0	0.08	0	3.2	60	8.4	13.2	0.64	3.52	0.04	14.8	0	0.008
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
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
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
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
6214	にんじん・にんじん、根、皮むき	II	20	0.12	0.008	0.008	0.12	0	0.04	136	0.8	54	5.4	4.8	0.5	1.8	0.02	7.4	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
9040	わかめ・乾燥わかめ・素干し	II	2	0.272	0.0078	0.0166	0.21	0	0.052	13	0.54	104	15.6	7	0.654	0.826	0.032	2.34	0	0
3001	黒砂糖	III	1.5	0.0255	0.00075	0.00105	0.012	0	0.0705	0	0	16.5	3.6	0.465	0	1.3455	0.0255	5.31	0	0
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
7045	ネーブル、(30%果汁入り飲料)	II	30	0.06	0.006	0.003	0.03	0	0	0	3	17.1	0.9	1.8	0	3	0	12.3	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
1063	マカロニ・スパゲテ・乾	III	5	0.65	0.0095	0.003	0.115	0	0.07	0.05	0	10	0.9	6.5	0.135	3.61	0.11	18.9	0.003	0.053
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
14017	有塩バター	III	2	0.012	0.0002	0.0006	0	0.012	0.002	10.2	0	0.56	0.3	0.3	0	0.004	1.62	14.9	0.0056	0.0372
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

i 群 合 計	I	127	23	0.2	0.3	5	5	2.8	72	1	389	241	299	0	1	13	223	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	355	5	0.2	0.2	2	0	1	377	104	893	86	116	8	32	1	134	M6/N3	1.1	
III 群 合 計	III	130	3	0	0	1	0	0	10	11	176	8	50	1	44	3	222			
総 合 計		612	31	0.5	0.5	8	5	4.4	460	115	1458	335	465	9	76	17	580	1.25	1.39	