

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)
11230	ひき肉・生・にわとり	I	10	2.09	0.01	0.021	0.64	0	0.12	4	0	27	1.1	9	0	0	0.83	16.6	0.012	0.117
12004	鶏卵・全卵、生	I	50	6.15	0.03	0.215	0.05	0.9	0.9	75	0	65	25.5	90	0	0.15	5.15	75.5	0.085	0.745
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
11130	豚・もも・脂身つき・生	I	25	5.125	0.225	0.0525	1.55	0.025	0.175	1	0.25	87.5	1	50	0	0.05	2.55	45.75	0.015	0.295
4024	だいず・国産、ゆで	I	10	1.6	0.022	0.009	0.05	0	0.2	0	0	57	7	19	0.7	0.97	0.9	18	0.085	0.409
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
10136	しろさけ・焼き	I	25	7.275	0.0425	0.065	2.175	9.85	0.15	3.5	0.25	110	4.75	77.5	0	0.025	1.275	42.75	0.2525	0.025
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
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	15	0.15	0.0045	0.0015	0.015	0	0.03	0	1.2	22.5	3.15	4.95	0.24	1.32	0.015	5.55	0	0.003
8031	マツシユルーム・生	II	7	0.203	0.0042	0.0203	0.21	0.042	0.021	0	0.07	24.5	0.21	7	0.14	0.147	0.021	0.77	0	0.007
6182	トマト・果実・生	II	40	0.28	0.02	0.008	0.28	0	0.08	18	6	84	2.8	10.4	0.4	1.88	0.04	7.6	0	0.008
6033	オクラ・果実、ゆで	II	10	0.21	0.009	0.009	0.08	0	0.05	6	0.7	28	9	5.6	0.52	0.76	0.01	3.3	0	0
6065	きゅうり・果実、生	II	25	0.25	0.0075	0.0075	0.05	0	0.075	7	3.5	50	6.5	9	0.275	0.75	0.025	3.5	0.0025	0
6280	みょうが・花穂、生	II	5	0.045	0.0025	0.0025	0.02	0	0.025	0.15	0.1	10.5	1.25	0.6	0.105	0.13	0.005	0.6	0	0
6306	らつきょう・甘酢漬	II	10	0.07	0.001	0.001	0.02	0	0.11	0	0	3.8	1.5	2.1	0.31	2.9	0.02	11.5	0	0
20004	昆布戻し	II	15	0.255	0.0015	0.009	0.045	0	0.09	2.4	0	120	16.05	5.25	0.93	1.95	0.075	5.1	0	0
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	15	0.09	0.0075	0.006	0.105	0	0.03	114	0.6	42	4.2	3.75	0.405	1.365	0.015	5.55	0	0.0045
6236	キムチ	II	10	0.28	0.005	0.014	0.08	0	0.06	1.8	2.4	34	4.8	5.5	0.27	0.79	0.03	4.6	0	0
6136	切干だいこん	II	10	0.57	0.033	0.02	0.46	0	0.97	0	0.3	320	54	21	2.07	6.75	0.05	27.9	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
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
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
14017	有塩バター	III	1	0.006	0.0001	0.0003	0	0.006	0.001	5.1	0	0.28	0.15	0.15	0	0.002	0.81	7.45	0.0028	0.0186
2017	じゃがいも・魂茎、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

i 群 合 計	I	124	25	0.4	0.4	5	11	2.3	84	1	385	225	296	1	1	11	209	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	232	3	0.1	0.1	2	0	2	185	21	857	106	99	6	27	1	114	M6/N3	1.3	
III 群 合 計	III	153	3	0	0	1	0	0	5	18	234	5	54	1	46	3	232			
総 合 計		509	31	0.6	0.5	8	11	4.4	273	39	1476	336	449	8.1	74	15	555	1.68	2.11	