

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)
11221	若鶏肉・もも・皮付き、生	I	40	6.48	0.028	0.072	2	0.04	0.16	15.6	1.2	108	2	64	0	0	5.6	80	0.036	0.692
10241	ぶり・成魚・生	I	40	8.56	0.092	0.144	3.8	3.2	0.52	20	0.8	152	2	52	0	0.12	7.04	102.8	1.34	0.148
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
5004	えごま・乾	I	2	0.354	0.0108	0.0058	0.152	0	0.328	0.02	0	11.8	7.8	11	0.416	0.588	0.868	10.88	0.474	0.1024
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
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
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
6317	れんこん・根茎、生	II	20	0.38	0.02	0.002	0.08	0	0.1	0	9.6	88	4	14.8	0.4	3.1	0.02	13.2	0	0.004
6084	ごぼう・根、生	II	20	0.36	0.01	0.008	0.08	0	0.14	0	0.6	64	9.2	12.4	1.14	3.08	0.02	13	0	0
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	35	0.21	0.0175	0.014	0.245	0	0.07	266	1.4	98	9.8	8.75	0.945	3.185	0.035	12.95	0	0.0105
2003	精粉こんにやく	III	20	0.02	0	0	0	0	0.08	0	0	6.6	8.6	1	0.44	0.46	0	1	0	0
6011	さやいんげん茹	II	7	0.126	0.0042	0.007	0.035	0	0.049	3.36	0.42	18.9	3.99	3.01	0.182	0.385	0.014	1.82	0	0
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
6095	しそ・葉、生	II	2	0.078	0.0026	0.0068	0.02	0	0.034	17.6	0.52	10	4.6	1.4	0.146	0.15	0.002	0.74	0	0
6280	みょうが・花穂、生	II	10	0.09	0.005	0.005	0.04	0	0.05	0.3	0.2	21	2.5	1.2	0.21	0.26	0.01	1.2	0	0
6183	ミニトマト・果実・生	II	20	0.22	0.014	0.01	0.16	0	0.08	16	6.4	58	2.4	5.8	0.28	1.44	0.02	5.8	0	0.004
6128	かいわれ大根	II	5	0.105	0.004	0.0065	0.065	0	0.025	8	2.35	4.95	2.7	3.05	0.095	0.165	0.025	1.05	0	0
6315	サニーレタス・葉、生	II	10	0.12	0.01	0.01	0.03	0	0.18	17	1.7	41	6.6	3.1	0.2	0.32	0.02	1.6	0	0
20006	ひじき戻し	II	7	0.049	0	0	0	0	0.021	1.96	0	11.2	6.72	0.14	0.259	0.238	0.021	0.7	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
6173	とうがん・果実、生	II	50	0.25	0.005	0.005	0.2	0	0.1	0	19.5	100	9.5	9	0.65	1.9	0.05	8	0	0
8016	ぶなしめじ・生	II	10	0.27	0.016	0.016	0.66	0.22	0.04	0	0.7	38	0.1	10	0.37	0.5	0.06	1.8	0	0.017
7088	なし・日本なし・生	II	50	0.15	0.01	0	0.1	0	0	0	1.5	70	1	5.5	0.45	5.65	0.05	21.5	0	0
2006	さつまいも・魂根・生	III	30	0.36	0.033	0.009	0.24	0	0.21	0.6	8.7	141	12	13.8	0.69	9.45	0.06	39.6	0.003	0.015
1088	水稻めし・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

i 群 合 計	I	141	23	0.2	0.3	6	4	2.7	73	2	480	220	252	4	8	17	285	必須脂肪酸比率 M6/N3 0.8		
II 群 合 計	II	262	3	0.1	0.1	2	0	1.0	335	47	666	65	87	6	21	0	87			
III 群 合 計	III	150	3	0	0	0	0	0.4	1	9	177	24	49	1	47	0	209			
総 合 計		553	29	0.4	0.5	9	4	4.1	408	58	1323	309	388	11	76	17	581	1.93	1.53	