

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)
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	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
20010	さるえび	I	2	1	0	0	0.2	0	0.3	0	0	1.5	142	20	0	0	0.1	5	0.01	0
11221	若鶏肉・もも・皮付き、生	I	50	8.1	0.035	0.09	2.5	0.05	0.2	19.5	1.5	135	2.5	80	0	0	7	100	0.045	0.865
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
4002	あずき・全粒、ゆで	I	20	1.78	0.03	0.012	0	0	0.34	0	0	92	6	20	2.36	4.84	0.2	28.6	0.016	0.034
6315	サニーレタス・葉、生	II	7	0.084	0.007	0.007	0.021	0	0.126	11.9	1.19	28.7	4.62	2.17	0.14	0.224	0.014	1.12	0	0
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
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	25	0.25	0.0075	0.0025	0.025	0	0.05	0	2	37.5	5.25	8.25	0.4	2.2	0.025	9.25	0	0.005
6247	赤ピーマン・果実、生	II	15	0.15	0.009	0.021	0.18	0	0.06	13.2	25.5	31.5	1.05	3.3	0.24	1.08	0.03	4.5	0	0
6246	青ピーマン・果実油いため	II	20	0.18	0.006	0.006	0.12	0	0.14	7	15.8	40	2.2	4.8	0.48	1.08	0.86	12.8	0.058	0.286
20006	ひじき戻し	II	15	0.105	0	0	0	0	0.045	4.2	0	24	14.4	0.3	0.555	0.51	0.045	1.5	0	0
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
6267	ほうれんそう・葉、生	II	15	0.33	0.0165	0.03	0.09	0	0.3	52.5	5.25	103.5	7.35	7.05	0.42	0.465	0.06	3	0.018	0.006
8001	えのきたけ・生	II	10	0.27	0.024	0.017	0.68	0.09	0.11	0	0.1	34	0	11	0.39	0.76	0.02	2.2	0.002	0.005
8031	マツシユルーム・生	II	15	0.435	0.009	0.0435	0.45	0.09	0.045	0	0.15	52.5	0.45	15	0.3	0.315	0.045	1.65	0	0.015
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
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
7054	キューフルーツ・生	II	15	0.15	0.0015	0.003	0.045	0	0.045	0.9	10.35	43.5	4.95	4.8	0.375	2.025	0.015	7.95	0.006	0.0015
7035	うんしゅうみかん・缶詰・果肉	II	10	0.05	0.005	0.002	0.02	0	0.04	3.4	1.5	7.5	0.8	0.8	0.05	1.53	0.01	6.4	0	0.001
7097	パインアツプル・生	II	20	0.12	0.016	0.004	0.04	0	0.04	0.6	5.4	30	2	1.8	0.3	2.68	0.02	10.2	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
1120	もち米・白玉粉	III	4	0.252	0.0012	0.0004	0.016	0	0.044	0	0	0.12	0.2	1.8	0.02	3.2	0.04	14.76	0.0004	0.0132
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

i 群 合 計	I	144	24	0.2	0.4	7	4	2.3	85	2	444	212	256	2	5	18	288	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	228	3	0.1	0.2	2	0	2	278	92	713	90	86	6	22	1	101	M6/N3 1.2		
III 群 合 計	III	135	3	0	0	0	0	0	6	9	170	15	50	1	50	1	230			
総 合 計		507	31	0.4	0.6	10	4	4.4	368	103	1327	317	392	10	77	20	619	1.59	1.98	