

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)
10134	しろさけ、生	I	40	8.92	0.06	0.084	2.68	12.8	0.2	4.4	0.4	140	5.6	96	0	0.04	1.64	53.2	0.324	0.032
13003	牛乳(普通牛乳)	I	50	1.65	0.02	0.075	0.05	0.15	0	19	0.5	75	55	46.5	0	2.4	1.9	33.5	0.01	0.05
10281	あさり・生	I	15	0.9	0.003	0.024	0.21	0	0.57	0.6	0.15	21	9.9	12.75	0	0.06	0.045	4.5	0.0045	0.0015
13038	ナチュラル・パルメザン	I	1	0.44	0.0005	0.0068	0.001	0.002	0.004	2.4	0	1.2	13	8.5	0	0.019	0.308	4.75	0.0028	0.0067
11163	ひき肉・生・豚	I	20	3.72	0.124	0.044	1.12	0.1	0.22	2.4	0.4	62	1.2	34	0	0	3.02	44.2	0.024	0.318
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
20001	殻付干しえ(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
4004	あずき・あん・こしあん	I	10	0.98	0.002	0.005	0.01	0	0.28	0	0	6	2.5	8.5	0.68	2.71	0.06	15.5	0.005	0.01
12004	鶏卵・全卵、生	I	40	4.92	0.024	0.172	0.04	0.72	0.72	60	0	52	20.4	72	0	0.12	4.12	60.4	0.068	0.596
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
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	50	0.5	0.015	0.005	0.05	0	0.1	0	4	75	10.5	16.5	0.8	4.4	0.05	18.5	0	0.01
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
6119	セロリー・葉柄、生	II	7	0.07	0.0021	0.0021	0	0	0.014	0.28	0.49	28.7	2.73	2.73	0.105	0.224	0.007	1.05	0	0.0021
6048	西洋かぼちゃ・果実、生	II	35	0.665	0.0245	0.0315	0.525	0	0.175	115.5	15.05	157.5	5.25	15.05	1.225	7.21	0.105	31.85	0.007	0.014
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
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
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
20006	ひじき戻し	II	20	0.14	0	0	0	0	0.06	5.6	0	32	19.2	0.4	0.74	0.68	0.06	2	0	0
8011	椎茸・生	II	5	0.15	0.005	0.0095	0.19	0.105	0.015	0	0.5	14	0.15	3.65	0.175	0.245	0.02	0.9	0	0.007
6087	小松菜・葉、ゆで	II	15	0.24	0.006	0.009	0.045	0	0.315	39	3.15	21	22.5	6.9	0.36	0.45	0.015	2.25	0.0045	0
6268	ほうれんそう・葉、ゆで	II	15	0.39	0.0075	0.0165	0.045	0	0.135	67.5	2.85	73.5	10.35	6.45	0.54	0.6	0.075	3.75	0.0225	0.006
7026	うんしゅうみかん・じょうのう・早	II	50	0.25	0.035	0.02	0.1	0	0.05	43.5	17.5	65	8.5	6	0.35	5.95	0.05	22.5	0	0
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
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
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	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	9.21	0.5994	0.1332

i 群 合 計	I	180	23	0.3	0.4	4	14	3	89	1	383	257	309	1	6	12	231	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	312	5	0.2	0.2	2	0	1	573	89	833	112	121	8	30	1	126	M6/N3	0.9	
III 群 合 計	III	153	3	0	0	1	0	0	10	18	235	5	54	1	46	3	230			
総 合 計		645	31	0.5	0.6	7	14	4.5	673	108	1450	374	485	10	81	16	587	1.56	1.46	