

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	45	1.485	0.018	0.0675	0.045	0.135	0	17.1	0.45	67.5	49.5	41.85	0	2.16	1.71	30.15	0.009	0.045
13038	ナチュナル・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
20008	合挽き(牛・豚半々)	I	40	7.52	0.14	0.084	2.06	0.12	0.68	3.2	0.8	124	2	68	0	0.1	6.04	89	0.036	0.424
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
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
20001	殻付干しえ(サルエビ)ー甘え	I	1.2	0.6	0.012	0	0	0	0.24	0	0	8.4	85.2	12	0	0	0	2.4	0	0
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
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	50	0.3	0.025	0.02	0.35	0	0.1	380	2	140	14	12.5	1.35	4.55	0.05	18.5	0	0.015
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	5	0.05	0.0015	0.0015	0	0	0.01	0.2	0.35	20.5	1.95	1.95	0.075	0.16	0.005	0.75	0	0.0015
6263	ブロッコリー・花序、生	II	20	0.86	0.028	0.04	0.16	0	0.2	13.4	24	72	7.6	17.8	0.88	1.04	0.1	6.6	0	0
6182	トマト・果実・生	II	10	0.07	0.005	0.002	0.07	0	0.02	4.5	1.5	21	0.7	2.6	0.1	0.47	0.01	1.9	0	0.002
8031	マツシュルーム・生	II	10	0.29	0.006	0.029	0.3	0.06	0.03	0	0.1	35	0.3	10	0.2	0.21	0.03	1.1	0	0.01
9020	刻み昆布	II	2	0.108	0.003	0.0066	0.024	0	0.172	0.1	0	164	18.8	6	0.782	0.92	0.01	2.1	0.0002	0.0008
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
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
7054	キュイフルーツ・生	II	30	0.3	0.003	0.006	0.09	0	0.09	1.8	20.7	87	9.9	9.6	0.75	4.05	0.03	15.9	0.012	0.003
6312	レタス・結球葉、生	II	7	0.042	0.0035	0.0021	0.014	0	0.021	1.4	0.35	14	1.33	1.54	0.077	0.196	0.007	0.84	0.0007	0.0007
6183	ミニトマト・果実・生	II	10	0.11	0.007	0.005	0.08	0	0.04	8	3.2	29	1.2	2.9	0.14	0.72	0.01	2.9	0	0.002
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
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
2017	じゃがいも・魂茎、生	III	40	0.64	0.036	0.012	0.52	0	0.16	0	14	164	1.2	16	0.52	7.04	0.04	30.4	0.004	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
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
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	172	24	0.3	0.4	5	14	2.2	73	2	401	181	293	0	2	13	229	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	265	4	0.1	0.2	2	0	2	461	68	862	115	112	8	24	0	97	M6/N3	1.2	
III 群 合 計	III	143	3	0	0	1	0	0	10	14	194	5	50	1	44	3	223			
総 合 計		580	30	0.5	0.6	8	14	4.0	544	83	1457	300	455	8.4	70	16	549	1.06	1.29	