

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)
10139	しろさけ・塩ざけ	I	40	8.96	0.056	0.06	2.84	9.2	0.12	9.6	0.4	128	6.4	108	0	0.04	4.44	79.6	0.968	0.064
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	穀付干しえ(サルエビ)ー甘え	I	1	0.5	0.01	0	0	0	0.2	0	0	7	71	10	0	0	0	2	0	0
4032	もめん豆腐	I	30	1.98	0.021	0.009	0.03	0	0.27	0	0	42	36	33	0.12	0.48	1.26	21.6	0.081	0.552
5004	えごま・乾	I	3	0.531	0.0162	0.0087	0.228	0	0.492	0.03	0	17.7	11.7	16.5	0.624	0.882	1.302	16.32	0.711	0.1536
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
11163	ひき肉・生・豚	I	40	7.44	0.248	0.088	2.24	0.2	0.44	4.8	0.8	124	2.4	68	0	0	6.04	88.4	0.048	0.636
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
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
8001	えのきたけ・生	II	15	0.405	0.036	0.0255	1.02	0.135	0.165	0	0.15	51	0	16.5	0.585	1.14	0.03	3.3	0.003	0.0075
8016	ぶなしめじ・生	II	15	0.405	0.024	0.024	0.99	0.33	0.06	0	1.05	57	0.15	15	0.555	0.75	0.09	2.7	0	0.0255
6226	ねぎ・根深ねぎ・葉、軟白、生	II	15	0.075	0.006	0.006	0.06	0	0.03	0.15	1.65	27	4.65	3.9	0.33	1.08	0.015	4.2	0	0
6314	レタス・リーフレタス・葉、生	II	10	0.14	0.01	0.01	0.04	0	0.1	20	2.1	49	5.8	4.1	0.19	0.33	0.01	1.6	0	0
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
6245	青ピーマン・果実、生	II	15	0.135	0.0045	0.0045	0.09	0	0.06	4.95	11.4	28.5	1.65	3.3	0.345	0.765	0.03	3.3	0.0015	0.0045
6087	小松菜・葉、ゆで	II	40	0.64	0.016	0.024	0.12	0	0.84	104	8.4	56	60	18.4	0.96	1.2	0.04	6	0.012	0
6032	オクラ・果実、生	II	15	0.315	0.0135	0.0135	0.12	0	0.075	8.4	1.65	39	13.8	8.7	0.75	0.99	0.03	4.5	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
6036	かぶ・根、皮つき、生	II	20	0.14	0.006	0.006	0.12	0	0.06	0	3.8	56	4.8	5.6	0.3	0.92	0.02	4	0	0
6034	かぶ・葉、生	II	20	0.46	0.016	0.032	0.18	0	0.42	46	16.4	66	50	8.4	0.58	0.78	0.02	4	0	0
9038	もずく・塩蔵、塩抜き	II	20	0.04	0	0.002	0	0	0.14	3	0	0.4	4.4	0.4	0.28	0.28	0.02	0.8	0	0
7049	柿・甘がき・生	II	60	0.24	0.018	0.012	0.18	0	0.12	21	42	102	5.4	8.4	0.96	9.54	0.12	36	0.012	0
7143	ゆず・果汁、生	II	2	0.01	0.001	0.0004	0.004	0	0.002	0.02	0.8	4.2	0.4	0.22	0.008	0.14	0.002	0.42	0	0
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
2007	さつまいも・魂根・蒸し	III	50	0.6	0.05	0.015	0.35	0	0.3	1	10	245	23.5	21	1.9	15.6	0.1	65.5	0.005	0.025
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	146	24	0.4	0.3	6	10	2.4	59	1	382	187	320	1	1	16	260	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	327	4	0.2	0.2	3	1	2	226	119	674	180	113	8	23	1	93	M6/N3 0.9		
III 群 合 計	III	153	3	0	0	1	0	0	11	10	275	27	55	2	53	3	258			
総 合 計		626	31	0.6	0.5	10	11	5.1	297	130	1330	393	488	11	78	20	610	2.51	2.20	