

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)	
10154	まさば・生	I	50	10.35	0.075	0.14	0	5.5	0.55	12	0	160	4.5	115	0	0.15	6.05	101	0.765	0.155	
11163	ひき肉・生・豚	I	30	5.58	0.186	0.066	1.68	0.15	0.33	3.6	0.6	93	1.8	51	0	0	4.53	66.3	0.036	0.477	
4040	油揚げ	I	10	1.86	0.006	0.003	0.01	0	0.42	0	0	5.5	30	23	0.11	0.25	3.31	38.6	0.22	1.523	
10315	ほたてがい・貝柱・水煮缶詰	I	15	2.925	0	0.0075	0.15	0	0.105	0	0	37.5	7.5	25.5	0	0.225	0.09	14.1	0.0135	0.0015	
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	
12004	鶏卵・全卵・生	I	10	1.23	0.006	0.043	0.01	0.18	0.18	15	0	13	5.1	18	0	0.03	1.03	15.1	0.017	0.149	
20001	殻付干しえ(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	
6268	ほうれんそう・葉、ゆで	II	20	0.52	0.01	0.022	0.06	0	0.18	90	3.8	98	13.8	8.6	0.72	0.8	0.1	5	0.03	0.008	
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	
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	5	0.03	0.0025	0.002	0.035	0	0.01	38	0.2	14	1.4	1.25	0.135	0.455	0.005	1.85	0	0.0015	
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	
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	
7156	レモン・果汁、生	II	3	0.012	0.0012	0.0006	0.003	0	0.003	0.03	1.5	3	0.21	0.27	0	0.258	0.006	0.78	0.0003	0.0006	
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	
7097	パインアップル・生	II	30	0.18	0.024	0.006	0.06	0	0.06	0.9	8.1	45	3	2.7	0.45	4.02	0.03	15.3	0	0	
6132	だいこん、根皮付き、生	II	80	0.4	0.016	0.008	0.24	0	0.16	0	9.6	184	19.2	14.4	1.12	3.28	0.08	14.4	0.016	0.008	
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	
6061	キャベツ・結球葉、生	II	40	0.52	0.016	0.012	0.08	0	0.12	1.6	16.4	80	17.2	10.8	0.72	2.08	0.08	9.2	0.004	0.004	
6182	トマト・果実・生	II	30	0.21	0.015	0.006	0.21	0	0.06	13.5	4.5	63	2.1	7.8	0.3	1.41	0.03	5.7	0	0.006	
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	15	0.15	0.0045	0.0015	0.015	0	0.03	0	1.2	22.5	3.15	4.95	0.24	1.32	0.015	5.55	0	0.003	
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	
20009	しそ油	III	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18.42	1.1988	0.2664	
1077	パン粉・生	III	5	0.55	0.0055	0.001	0.06	0	0.055	0	0	5.5	1.25	4.85	0.15	2.38	0.255	14	0.004	0.056	
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	
2017	じゃがいも・塊茎、生	III	70	1.12	0.063	0.021	0.91	0	0.28	0	24.5	287	2.1	28	0.91	12.32	0.07	53.2	0.007	0.007	
17045	米みそ・淡色辛みそ	III	10	1.25	0.003	0.01	0.15	0	0.4	0	0	38	10	17	0	2.19	0.6	19.2	0.058	0.302	

i 群 合 計	I	120	23	0.3	0.3	2	6	2.5	31	1	341	203	269	0.7	2	16	255	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	311	4	0.2	0.2	2	0	1.6	219	100	816	115	102	6.2	20	1	87	M6/N3	1.0	
III 群 合 計	III	187	5	0	0	1	0	0.8	0	25	360	16	84	1.4	54	3	273			
総 合 計		618	33	0.6	0.5	5	6	4.9	250	125	1516	334	455	8.3	76	20	615	3.11	3.23	