

食品番号 入 力	成 分 → 食 品 名 ↓	分 類	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
				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
11123	豚・ロース・脂身つき、生	I	30	5.79	0.207	0.045	2.19	0.03	0.09	1.8	0.3	93	1.2	54	0	0.06	5.76	78.9	0.033	0.63
11221	若鶏肉・もも・皮付き、生	I	15	2.43	0.0105	0.027	0.75	0.015	0.06	5.85	0.45	40.5	0.75	24	0	0	2.1	30	0.0135	0.2595
4024	だいず・国産、ゆで	I	20	3.2	0.044	0.018	0.1	0	0.4	0	0	114	14	38	1.4	1.94	1.8	36	0.17	0.818
20001	穀付干しえ(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
12004	鶏卵・全卵、生	I	25	3.075	0.015	0.1075	0.025	0.45	0.45	37.5	0	32.5	12.75	45	0	0.075	2.575	37.75	0.0425	0.3725
5004	えごま・乾	I	1	0.177	0.0054	0.0029	0.076	0	0.164	0.01	0	5.9	3.9	5.5	0.208	0.294	0.434	5.44	0.237	0.0512
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
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
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
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
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
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	15	0.345	0.012	0.024	0.135	0	0.315	34.5	12.3	49.5	37.5	6.3	0.435	0.585	0.015	3	0	0
6061	キャベツ・結球葉、生	II	30	0.39	0.012	0.009	0.06	0	0.09	1.2	12.3	60	12.9	8.1	0.54	1.56	0.06	6.9	0.003	0.003
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	10	0.06	0.005	0.004	0.07	0	0.02	76	0.4	28	2.8	2.5	0.27	0.91	0.01	3.7	0	0.003
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	30	0.3	0.009	0.003	0.03	0	0.06	0	2.4	45	6.3	9.9	0.48	2.64	0.03	11.1	0	0.006
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
7054	キュイフルーツ・生	II	25	0.25	0.0025	0.005	0.075	0	0.075	1.5	17.25	72.5	8.25	8	0.625	3.375	0.025	13.25	0.01	0.0025
7012	いちご・生	II	15	0.135	0.0045	0.003	0.06	0	0.045	0.15	9.3	25.5	2.55	4.65	0.21	1.275	0.015	5.1	0.003	0.0045
8011	椎茸・生	II	10	0.3	0.01	0.019	0.38	0.21	0.03	0	1	28	0.3	7.3	0.35	0.49	0.04	1.8	0	0.014
8020	なめこ・生	II	10	0.17	0.007	0.012	0.51	0.04	0.07	0	0	23	0.4	6.6	0.33	0.52	0.02	1.5	0	0.007
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
6084	ごぼう・根、生	II	10	0.18	0.005	0.004	0.04	0	0.07	0	0.3	32	4.6	6.2	0.57	1.54	0.01	6.5	0	0
6317	れんこん・根茎、生	II	10	0.19	0.01	0.001	0.04	0	0.05	0	4.8	44	2	7.4	0.2	1.55	0.01	6.6	0	0.002
2003	精粉こんにやく	III	10	0.01	0	0	0	0	0.04	0	0	3.3	4.3	0.5	0.22	0.23	0	0.5	0	0
6204	なばな・洋種・茎、ゆで	II	5	0.18	0.003	0.0065	0.03	0	0.035	11.5	2.75	10.5	4.75	3.55	0.205	0.265	0.02	1.55	0	0
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
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
20004	昆布戻し	II	5	0.085	0.0005	0.003	0.015	0	0.03	0.8	0	40	5.35	1.75	0.31	0.65	0.025	1.7	0	0

i 群 合 計	I	135	26	0.4	0.3	7	4	2.4	65	2	476	221	269	2	2	20	302	必須脂肪酸比率 M6/N3 1.3		
II 群 合 計	II	293	5	0.2	0.2	3	0	2	218	129	827	138	127	7	21	1	89			
III 群 合 計	III	151	3	0	0	1	0	0	5	14	197	9	51	1	44	1	206			
総 合 計		579	33	0.6	0.6	11	5	4.6	288	145	1499	367	446	10	68	22	597	1.88	2.47	