

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)
10085	めかじき・生	I	35	6.405	0.0175	0.028	2.415	3.85	0.175	18.2	0.35	150.5	1.05	87.5	0	0.035	2.345	49.35	0.28	0.049
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
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
10376	かに風味かまぼこ(カニかま)	I	10	1.21	0.001	0.004	0.02	0.1	0.02	2.1	0.1	7.6	12	7.7	0	0.92	0.05	9	0.011	0.005
20001	殻付干しえ(サルエビ)ー甘え	I	1.5	0.75	0.015	0	0	0	0.3	0	0	10.5	106.5	15	0	0	0	3	0	0
10282	あさり・つくだ煮	I	5	1.04	0.001	0.009	0.055	0	0.94	2.15	0	13.5	13	15	0	1.505	0.12	11.25	0.019	0.0035
4039	生揚げ	I	10	1.07	0.007	0.003	0.01	0	0.26	0	0	12	24	15	0.07	0.09	1.13	15	0.075	0.52
13038	ナチュラル・パルメザン	I	2	0.88	0.001	0.0136	0.002	0.004	0.008	4.8	0	2.4	26	17	0	0.038	0.616	9.5	0.0056	0.0134
13003	牛乳(普通牛乳)	I	30	0.99	0.012	0.045	0.03	0.09	0	11.4	0.3	45	33	27.9	0	1.44	1.14	20.1	0.006	0.03
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
6191	なす・果実・生	II	40	0.44	0.02	0.02	0.2	0	0.12	3.2	1.6	88	7.2	12	0.88	2.04	0.04	8.8	0	0
6061	キャベツ・結球葉、生	II	50	0.65	0.02	0.015	0.1	0	0.15	2	20.5	100	21.5	13.5	0.9	2.6	0.1	11.5	0.005	0.005
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	15	0.09	0.0075	0.006	0.105	0	0.03	114	0.6	42	4.2	3.75	0.405	1.365	0.015	5.55	0	0.0045
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
6314	レタス・リーフレタス・葉、生	II	7	0.098	0.007	0.007	0.028	0	0.07	14	1.47	34.3	4.06	2.87	0.133	0.231	0.007	1.12	0	0
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
6184	トマト・缶詰・ホール	II	20	0.18	0.012	0.006	0.12	0	0.08	9.4	2	48	1.8	5.2	0.26	0.88	0.04	4	0	0.01
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
8031	マツシユルーム・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
2005	しらたき	III	10	0.02	0	0	0	0	0.05	0	0	1.2	7.5	1	0.29	0.3	0	0.6	0	0
2017	じゃがいも・魂茎、生	III	30	0.48	0.027	0.009	0.39	0	0.12	0	10.5	123	0.9	12	0.39	5.28	0.03	22.8	0.003	0.003
1088	水稲めし・精白米	III	90	2.25	0.018	0.009	0.18	0	0.09	0	0	26.1	2.7	30.6	0.27	33.39	0.27	151.2	0	0.09
1063	マカロニ・スパゲテ・乾	III	10	1.3	0.019	0.006	0.23	0	0.14	0.1	0	20	1.8	13	0.27	7.22	0.22	37.8	0.006	0.106
6048	西洋かぼちゃ・果実、生	II	30	0.57	0.021	0.027	0.45	0	0.15	99	12.9	135	4.5	12.9	1.05	6.18	0.09	27.3	0.006	0.012
9040	わかめ・乾燥わかめ・素干し	II	1	0.136	0.0039	0.0083	0.105	0	0.026	6.5	0.27	52	7.8	3.5	0.327	0.413	0.016	1.17	0	0
7097	パインアツプル・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
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
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
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

i 群 合 計	I	164	24	0.2	0.3	5	5	3	87	2	405	233	307	0	4	15	252	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	247	3	0.1	0.1	2	0	1	254	51	810	93	86	7	23	0	94	M6/N3 1.2		
III 群 合 計	III	143	4	0	0	1	0	0	5	11	171	13	57	1	46	3	238			
総 合 計		554	31	0.4	0.5	7	5	4.4	346	63	1385	339	449	8.7	74	18	584	1.71	2.03	