

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)
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
10056	しらす干し・半乾燥品	I	5	2.025	0.011	0.003	0.37	3.05	0.04	12	0	24.5	26	43	0	0.025	0.175	10.3	0.044	0.0035
12004	鶏卵・全卵、生	I	20	2.46	0.012	0.086	0.02	0.36	0.36	30	0	26	10.2	36	0	0.06	2.06	30.2	0.034	0.298
10137	しろさけ・新巻き、生	I	15	3.42	0.027	0.03	0.93	3.15	0.15	0	0.15	57	4.2	34.5	0	0.015	0.915	23.1	0.2025	0.012
10241	ぶり・成魚・生	I	30	6.42	0.069	0.108	2.85	2.4	0.39	15	0.6	114	1.5	39	0	0.09	5.28	77.1	1.005	0.111
4032	もめん豆腐	I	20	1.32	0.014	0.006	0.02	0	0.18	0	0	28	24	22	0.08	0.32	0.84	14.4	0.054	0.368
11130	豚・もも・脂身つき・生	I	25	5.125	0.225	0.0525	1.55	0.025	0.175	1	0.25	87.5	1	50	0	0.05	2.55	45.75	0.015	0.295
20001	殻付干しえ(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
5004	えごま・乾	I	2	0.354	0.0108	0.0058	0.152	0	0.328	0.02	0	11.8	7.8	11	0.416	0.588	0.868	10.88	0.474	0.1024
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	20	0.12	0.01	0.008	0.14	0	0.04	152	0.8	56	5.6	5	0.54	1.82	0.02	7.4	0	0.006
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
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
6103	しょうが・根茎、生	II	2	0.018	0.0006	0.0004	0.012	0	0.01	0	0.04	5.4	0.24	0.5	0.042	0.132	0.006	0.6	0	0
6095	しそ・葉、生	II	1	0.039	0.0013	0.0034	0.01	0	0.017	8.8	0.26	5	2.3	0.7	0.073	0.075	0.001	0.37	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
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	20	0.2	0.006	0.002	0.02	0	0.04	0	1.6	30	4.2	6.6	0.32	1.76	0.02	7.4	0	0.004
9041	わかめ・乾燥わかめ・素干し・カ	II	5	0.1	0.0025	0.004	0.015	0	0.025	5	0.15	13	6.5	2.35	0.29	0.295	0.015	0.85	0	0
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
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
6203	なばな・洋種・茎、生	II	20	0.82	0.022	0.048	0.26	0	0.18	44	22	82	19.4	15.6	0.74	1.2	0.08	7	0	0
6227	葉ねぎ・葉、生	II	2	0.03	0.001	0.0018	0.01	0	0.014	3	0.62	4.4	1.08	0.62	0.058	0.14	0.006	0.62	0.0008	0.0008
6247	赤ピーマン・果実、生	II	10	0.1	0.006	0.014	0.12	0	0.04	8.8	17	21	0.7	2.2	0.16	0.72	0.02	3	0	0
6291	りょくとうもやし・生	II	15	0.255	0.006	0.0075	0.045	0	0.045	0	0.3	10.35	1.35	3.75	0.195	0.39	0.015	2.1	0	0
2006	さつまいも・魂根・生	III	40	0.48	0.044	0.012	0.32	0	0.28	0.8	11.6	188	16	18.4	0.92	12.6	0.08	52.8	0.004	0.02
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
4002	あずき・全粒、ゆで	I	20	1.78	0.03	0.012	0	0	0.34	0	0	92	6	20	2.36	4.84	0.2	28.6	0.016	0.034
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	149	26	0.4	0.3	6	9	2.8	58	1	460	253	299	3.0	6	16	283	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	225	4	0.1	0.2	2	0	1.1	336	102	626	84	101	6.7	20	1	90	M6/N3 1.1		
III 群 合 計	III	141	3	0	0	1	0	0.4	1	12	217	19	52	1.2	50	1	230			
総 合 計		515	33	0.6	0.5	8	9	4.2	395	114	1303	356	452	10.9	76	18	602	2.68	3.04	