

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)
11131	豚・もも・皮下脂肪なし	I	25	5.375	0.235	0.055	1.625	0.025	0.175	0.75	0.25	90	1	52.5	0	0.05	1.5	37	0.0075	0.1625
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
10134	しろさけ・生	I	10	2.23	0.015	0.021	0.67	3.2	0.05	1.1	0.1	35	1.4	24	0	0.01	0.41	13.3	0.081	0.008
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
10045	かたくちいわし煮干	I	3	1.935	0.003	0.003	0.495	0.54	0.54	0	0	36	66	45	0	0.009	0.186	9.96	0.0198	0.003
20010	さるえび	I	1	0.5	0	0	0.1	0	0.15	0	0	0.75	71	10	0	0	0.05	2.5	0.005	0
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
4040	油揚げ	I	5	0.93	0.003	0.0015	0.005	0	0.21	0	0	2.75	15	11.5	0.055	0.125	1.655	19.3	0.11	0.7615
6021	さやえんどう・ゆで	II	7	0.224	0.0098	0.007	0.042	0	0.056	3.36	3.08	11.2	2.52	4.27	0.217	0.49	0.014	2.38	0	0
6213	にんじん・根、皮つき、ゆで	II	15	0.075	0.006	0.0045	0.09	0	0.03	111	0.3	39	4.65	4.05	0.435	1.305	0.015	5.4	0	0.0045
6048	西洋かぼちゃ・果実、生	II	40	0.76	0.028	0.036	0.6	0	0.2	132	17.2	180	6	17.2	1.4	8.24	0.12	36.4	0.008	0.016
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
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
6201	なばな・和種・花らい、茎、生	II	20	0.88	0.032	0.056	0.26	0	0.58	36	26	78	32	17.2	0.84	1.16	0.04	6.6	0	0
6183	ミニトマト・果実・生	II	10	0.11	0.007	0.005	0.08	0	0.04	8	3.2	29	1.2	2.9	0.14	0.72	0.01	2.9	0	0.002
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
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
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
6245	青ピーマン・果実、生	II	7	0.063	0.0021	0.0021	0.042	0	0.028	2.31	5.32	13.3	0.77	1.54	0.161	0.357	0.014	1.54	0.0007	0.0021
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
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
2023	やまのいも・ながいも・生	III	30	0.66	0.03	0.006	0.12	0	0.12	0	1.8	129	5.1	8.1	0.3	4.17	0.09	19.5	0.003	0.021
16049	ミルクココア	III	5	0.37	0.0035	0.021	0.015	0	0.145	0.4	0	36.5	9	12	0.275	4.02	0.34	20.6	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
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
7093	なつみかん・砂じょう・生	II	30	0.27	0.024	0.009	0.12	0	0.06	2.1	11.4	57	4.8	6.3	0.36	3	0.03	12	0	0

i 群 合 計	I	134	25	0.4	0.4	7	8	2.4	67	1	384	196	271	0	1	15	245	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	233	4	0.2	0.2	2	0	2	321	101	810	98	100	8	25	0	104	M6/N3	1.0	
III 群 合 計	III	136	4	0	0	0	0	0	0	2	195	17	54	1	45	2	217			
総 合 計		503	32	0.6	0.6	9	8	4.4	388	104	1388	311	425	9	71	17	566	2.28	2.19	