

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	(g)	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)
13040	プロセスチーズ	I	4	0.908	0.0012	0.0152	0.004	0	0.012	10.4	0	2.4	25.2	29.2	0	0.052	1.04	13.56	0.0068	0.0156
20008	合挽き(牛・豚半々)	I	30	5.64	0.105	0.063	1.545	0.09	0.51	2.4	0.6	93	1.5	51	0	0.075	4.53	66.75	0.027	0.318
13038	ナチュラル・パルメザン	I	3	1.32	0.0015	0.0204	0.003	0.006	0.012	7.2	0	3.6	39	25.5	0	0.057	0.924	14.25	0.0084	0.0201
10085	めかじき・生	I	50	9.15	0.025	0.04	3.45	5.5	0.25	26	0.5	215	1.5	125	0	0.05	3.35	70.5	0.4	0.07
10045	かたくちいわし煮干	I	5	3.225	0.005	0.005	0.825	0.9	0.9	0	0	60	110	75	0	0.015	0.31	16.6	0.033	0.005
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
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
6182	トマト・果実・生	II	40	0.28	0.02	0.008	0.28	0	0.08	18	6	84	2.8	10.4	0.4	1.88	0.04	7.6	0	0.008
8031	マツシュルーム・生	II	7	0.203	0.0042	0.0203	0.21	0.042	0.021	0	0.07	24.5	0.21	7	0.14	0.147	0.021	0.77	0	0.007
6116	ズッキーニ・果実、生	II	20	0.26	0.01	0.01	0.08	0	0.1	5.4	4	64	4.8	7.4	0.26	0.56	0.02	2.8	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
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
6191	なす・果実・生	II	50	0.55	0.025	0.025	0.25	0	0.15	4	2	110	9	15	1.1	2.55	0.05	11	0	0
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
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
6249	黄ピーマン・果実、生	II	7	0.056	0.0028	0.0021	0.07	0	0.021	1.19	10.5	14	0.56	1.47	0.091	0.462	0.014	1.89	0	0
6247	赤ピーマン・果実、生	II	7	0.07	0.0042	0.0098	0.084	0	0.028	6.16	11.9	14.7	0.49	1.54	0.112	0.504	0.014	2.1	0	0
6033	オクラ・果実、ゆで	II	20	0.42	0.018	0.018	0.16	0	0.1	12	1.4	56	18	11.2	1.04	1.52	0.02	6.6	0	0
7124	ブルーベリー・生	II	20	0.1	0.006	0.006	0.04	0	0.04	1	1.8	14	1.6	1.8	0.66	2.58	0.02	9.8	0	0
6061	キャベツ・結球葉、生	II	20	0.26	0.008	0.006	0.04	0	0.06	0.8	8.2	40	8.6	5.4	0.36	1.04	0.04	4.6	0.002	0.002
7022	うめ・梅干・塩漬	II	3	0.027	0.0006	0.0003	0.012	0	0.03	0.21	0	13.2	1.95	0.63	0.108	0.315	0.006	0.99	0	0
8017	ぶなしめじ・ゆで	II	10	0.33	0.015	0.012	0.52	0.33	0.05	0	0	34	0.2	11	0.48	0.65	0.03	2.1	0	0.009
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
6119	セロリー・葉柄、生	II	5	0.05	0.0015	0.0015	0	0	0.01	0.2	0.35	20.5	1.95	1.95	0.075	0.16	0.005	0.75	0	0.0015
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
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
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
16050	甘酒	III	60	1.02	0.006	0.018	0.12	0	0.06	0	0	8.4	1.8	12.6	0.24	10.98	0.06	48.6	0	0
3001	黒砂糖	III	5	0.085	0.0025	0.0035	0.04	0	0.235	0	0	55	12	1.55	0	4.485	0.085	17.7	0	0

I 群 合 計	I	119	24	0.2	0.3	6	7	3	84	1	421	332	371	0.0	0	13	223	必須脂肪酸比率 M6/N3 1.0		
II 群 合 計	II	323	4	0.2	0.2	3	0	1	316	70	837	81	119	8.3	27	0	112			
III 群 合 計	III	167	4	0.0	0.0	0	0	0	5	0	93	17	48	0.5	53	2	251			
総 合 計		609	32	0.4	0.5	9	7	4	405	71	1350	429	538	8.9	80	15	587	1.13	1.11	