

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)
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
10047	まいわし・生	I	30	5.94	0.009	0.108	2.46	3	0.54	12	0	93	21	69	0	0.21	4.17	65.1	0.948	0.126
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
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
13003	牛乳(普通牛乳)	I	40	1.32	0.016	0.06	0.04	0.12	0	15.2	0.4	60	44	37.2	0	1.92	1.52	26.8	0.008	0.04
11230	ひき肉・生・にわとり	I	10	2.09	0.01	0.021	0.64	0	0.12	4	0	27	1.1	9	0	0	0.83	16.6	0.012	0.117
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
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
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
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
6048	西洋かぼちゃ・果実、生	II	20	0.38	0.014	0.018	0.3	0	0.1	66	8.6	90	3	8.6	0.7	4.12	0.06	18.2	0.004	0.008
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
6086	小松菜・葉、生	II	40	0.6	0.036	0.052	0.4	0	1.12	104	15.6	200	68	18	0.76	0.96	0.08	5.6	0.024	0.004
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
6183	ミニトマト・果実・生	II	20	0.22	0.014	0.01	0.16	0	0.08	16	6.4	58	2.4	5.8	0.28	1.44	0.02	5.8	0	0.004
6176	とうもろこし、ゆで	II	10	0.35	0.012	0.01	0.22	0	0.08	0.4	0.6	29	0.5	10	0.31	1.86	0.17	9.9	0.002	0.053
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	18	0.18	0.0054	0.0018	0.018	0	0.036	0	1.44	27	3.78	5.94	0.288	1.584	0.018	6.66	0	0.0036
6314	レタス・リーフレタス・葉、生	II	5	0.07	0.005	0.005	0.02	0	0.05	10	1.05	24.5	2.9	2.05	0.095	0.165	0.005	0.8	0	0
8001	えのきたけ・生	II	5	0.135	0.012	0.0085	0.34	0.045	0.055	0	0.05	17	0	5.5	0.195	0.38	0.01	1.1	0.001	0.0025
8031	マツシユルーム・生	II	5	0.145	0.003	0.0145	0.15	0.03	0.015	0	0.05	17.5	0.15	5	0.1	0.105	0.015	0.55	0	0.005
7156	レモン・果汁、生	II	2	0.008	0.0008	0.0004	0.002	0	0.002	0.02	1	2	0.14	0.18	0	0.172	0.004	0.52	0.0002	0.0004
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
7077	すいか・生	II	50	0.3	0.015	0.01	0.1	0	0.1	34.5	5	60	2	4	0.15	4.75	0.05	18.5	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
1120	もち米・白玉粉	III	3	0.189	0.0009	0.0003	0.012	0	0.033	0	0	0.09	0.15	1.35	0.015	2.4	0.03	11.07	0.0003	0.0099
6032	オクラ・果実、生	II	10	0.21	0.009	0.009	0.08	0	0.05	5.6	1.1	26	9.2	5.8	0.5	0.66	0.02	3	0	0
6247	赤ピーマン・果実、生	II	6	0.06	0.0036	0.0084	0.072	0	0.024	5.28	10.2	12.6	0.42	1.32	0.096	0.432	0.012	1.8	0	0
2018	じゃがいも・塊茎、蒸し	III	30	0.45	0.015	0.006	0.24	0	0.09	0	4.5	99	0.6	6.9	0.54	5.91	0.03	25.2	0.003	0.003
17036	トマトケチャップ	III	10	0.17	0.008	0.004	0.13	0	0.07	5.6	0.9	47	1.7	3.6	0.18	130	2.74	11.9	0	0.001
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
14017	有塩バター	III	2	0.012	0.0002	0.0006	0	0.012	0.002	10.2	0	0.56	0.3	0.3	0	0.004	1.62	14.9	0.0056	0.0372

i 群 合 計	I	165	24	0.2	0.4	5	4	3.0	82	1	448	256	326	2.8	8	16	279	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	261	3	0.2	0.2	2	0	2	395	61	729	110	92	6	26	1	108	M6/N3	0.7	
III 群 合 計	III	146	3	0	0	1	0	0	16	5	176	6	46	1	175	6	240			
総 合 計		572	30	0.4	0.6	8	4	5.2	492	67	1353	372	465	9	209	22	627	2.20	1.50	