

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)
12004	鶏卵・全卵、生	I	40	4.92	0.024	0.172	0.04	0.72	0.72	60	0	52	20.4	72	0	0.12	4.12	60.4	0.068	0.596
10136	しろさけ・焼き	I	35	10.185	0.0595	0.091	3.045	13.79	0.21	4.9	0.35	154	6.65	108.5	0	0.035	1.785	59.85	0.3535	0.035
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
11129	ぶた、ばら、脂身付き、生	I	35	4.97	0.189	0.0455	1.61	0.14	0.21	3.5	0.7	87.5	1.05	49	0	0.035	12.11	135.1	0.0595	1.3545
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	15	1.335	0.0225	0.009	0	0	0.255	0	0	69	4.5	15	1.77	3.63	0.15	21.45	0.012	0.0255
20001	穀付干しえ(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
6161	チンゲンサイ・葉、ゆで	II	40	0.36	0.012	0.02	0.12	0	0.28	88	6	100	48	10.8	0.6	0.96	0.04	4.8	0	0
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	5	0.03	0.0025	0.002	0.035	0	0.01	38	0.2	14	1.4	1.25	0.135	0.455	0.005	1.85	0	0.0015
8001	えのきたけ・生	II	10	0.27	0.024	0.017	0.68	0.09	0.11	0	0.1	34	0	11	0.39	0.76	0.02	2.2	0.002	0.005
8025	エリンギ・生	II	10	0.36	0.014	0.028	0.81	0.18	0.03	0	0	46	0.1	12	0.43	0.74	0.05	2.4	0	0.017
8016	ぶなしめじ・生	II	10	0.27	0.016	0.016	0.66	0.22	0.04	0	0.7	38	0.1	10	0.37	0.5	0.06	1.8	0	0.017
8028	舞茸・生	II	10	0.37	0.025	0.049	0.91	0.34	0.05	0	0	33	0.1	13	0.27	0.27	0.07	1.6	0	0.013
7079	すだち・果汁、生	II	10	0.05	0.003	0.002	0.02	0	0.02	0	4	14	1.6	1.1	0.01	0.66	0.01	2	0	0
6312	レタス・結球葉、生	II	12	0.072	0.006	0.0036	0.024	0	0.036	2.4	0.6	24	2.28	2.64	0.132	0.336	0.012	1.44	0.0012	0.0012
6036	かぶ・根、皮つき、生	II	25	0.175	0.0075	0.0075	0.15	0	0.075	0	4.75	70	6	7	0.375	1.15	0.025	5	0	0
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
6065	きゅうり・果実、生	II	10	0.1	0.003	0.003	0.02	0	0.03	2.8	1.4	20	2.6	3.6	0.11	0.3	0.01	1.4	0.001	0
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	10	0.1	0.003	0.001	0.01	0	0.02	0	0.8	15	2.1	3.3	0.16	0.88	0.01	3.7	0	0.002
6247	赤ピーマン・果実、生	II	5	0.05	0.003	0.007	0.06	0	0.02	4.4	8.5	10.5	0.35	1.1	0.08	0.36	0.01	1.5	0	0
6249	黄ピーマン・果実、生	II	5	0.04	0.002	0.0015	0.05	0	0.015	0.85	7.5	10	0.4	1.05	0.065	0.33	0.01	1.35	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
9003	あまのり・ほしのり	II	1	0.394	0.0121	0.0268	0.118	0	0.107	36	1.6	31	1.4	6.9	0.312	0.387	0.037	1.73	0.0119	0.002
9020	刻み昆布	II	4	0.216	0.006	0.0132	0.048	0	0.344	0.2	0	328	37.6	12	1.564	1.84	0.02	4.2	0.0004	0.0016
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
6034	かぶ・葉、生	II	10	0.23	0.008	0.016	0.09	0	0.21	23	8.2	33	25	4.2	0.29	0.39	0.01	2	0	0
7049	柿・甘がき・生	II	40	0.16	0.012	0.008	0.12	0	0.08	14	28	68	3.6	5.6	0.64	6.36	0.08	24	0.008	0
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
2010	さといも・球茎、生	III	35	0.525	0.0245	0.007	0.35	0	0.175	0	2.1	224	3.5	19.25	0.805	4.585	0.035	20.3	0	0.0105
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
16050	甘酒	III	50	0.85	0.005	0.015	0.1	0	0.05	0	0	7	1.5	10.5	0.2	9.15	0.05	40.5	0	0

I 群 合 計	I	150	25.7	0.3	0.3	5.2	15.2	2.5	68	1	441	265	332	1.9	4	19	305	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	240	3.5	0.2	0.2	4.1	0.8	1.6	229	79	951	143	113	7.0	19	1	71	M6/N3	2.3	
III 群 合 計	III	186	3.9	0.0	0.0	0.7	0.0	0.3	0	2	260	8	64	1.3	51	1	238			
総 合 計		576	33.1	0.6	0.6	10.0	16.0	4.5	297	83	1652	415	509	10.2	74	21	614	1.19	2.69	