

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)
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
20008	合挽き(牛・豚半々)	I	40	7.52	0.14	0.084	2.06	0.12	0.68	3.2	0.8	124	2	68	0	0.1	6.04	89	0.036	0.424
13003	牛乳(普通牛乳)	I	30	0.99	0.012	0.045	0.03	0.09	0	11.4	0.3	45	33	27.9	0	1.44	1.14	20.1	0.006	0.03
13040	プロセスチーズ	I	2	0.454	0.0006	0.0076	0.002	0	0.006	5.2	0	1.2	12.6	14.6	0	0.026	0.52	6.78	0.0034	0.0078
10154	まさば・生	I	30	6.21	0.045	0.084	0	3.3	0.33	7.2	0	96	2.7	69	0	0.09	3.63	60.6	0.459	0.093
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
20010	さるえび	I	2	1	0	0	0.2	0	0.3	0	0	1.5	142	20	0	0	0.1	5	0.01	0
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
6061	キャベツ・結球葉、生	II	30	0.39	0.012	0.009	0.06	0	0.09	1.2	12.3	60	12.9	8.1	0.54	1.56	0.06	6.9	0.003	0.003
6312	レタス・結球葉、生	II	7	0.042	0.0035	0.0021	0.014	0	0.021	1.4	0.35	14	1.33	1.54	0.077	0.196	0.007	0.84	0.0007	0.0007
6264	ブロッコリー・花序、ゆで	II	20	0.7	0.012	0.018	0.08	0	0.14	12.8	10.8	36	6.6	13.2	0.74	0.86	0.08	5.4	0	0
6183	ミニトマト・果実・生	II	15	0.165	0.0105	0.0075	0.12	0	0.06	12	4.8	43.5	1.8	4.35	0.21	1.08	0.015	4.35	0	0.003
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	15	0.15	0.0045	0.0015	0.015	0	0.03	0	1.2	22.5	3.15	4.95	0.24	1.32	0.015	5.55	0	0.003
6048	西洋かぼちゃ・果実、生	II	60	1.14	0.042	0.054	0.9	0	0.3	198	25.8	270	9	25.8	2.1	12.36	0.18	54.6	0.012	0.024
6134	だいこん、根皮むき、生	II	70	0.28	0.014	0.007	0.14	0	0.14	0	7.7	161	16.1	11.9	0.91	2.87	0.07	12.6	0	0
6130	だいこん、葉、生	II	20	0.44	0.018	0.032	0.1	0	0.62	66	10.6	80	52	10.4	0.8	1.06	0.02	5	0.004	0
6036	かぶ・根、皮つき、生	II	40	0.28	0.012	0.012	0.24	0	0.12	0	7.6	112	9.6	11.2	0.6	1.84	0.04	8	0	0
2017	じゃがいも・魂茎、生	III	30	0.48	0.027	0.009	0.39	0	0.12	0	10.5	123	0.9	12	0.39	5.28	0.03	22.8	0.003	0.003
1077	パン粉・生	III	3	0.33	0.0033	0.0006	0.036	0	0.033	0	0	3.3	0.75	2.91	0.09	1.428	0.153	8.4	0.0024	0.0336
7142	ゆず・果皮、生	II	1	0.012	0.0007	0.001	0.005	0	0.003	0.2	1.5	1.4	0.41	0.09	0.069	0.142	0.005	0.59	0	0
1015	小麦粉・薄力粉・1等	III	2	0.16	0.0026	0.0008	0.014	0	0.012	0	0	2.4	0.46	1.4	0.05	1.518	0.034	7.36	0.0008	0.0164
1088	水稲めし・精白米	III	90	2.25	0.018	0.009	0.18	0	0.09	0	0	26.1	2.7	30.6	0.27	33.39	0.27	151.2	0	0.09
1120	もち米・白玉粉	III	5	0.315	0.0015	0.0005	0.02	0	0.055	0	0	0.15	0.25	2.25	0.025	4	0.05	18.45	0.0005	0.0165
7026	うんしゅうみかん・じょうのう・早	II	45	0.225	0.0315	0.018	0.09	0	0.045	39.15	15.75	58.5	7.65	5.4	0.315	5.355	0.045	20.25	0	0
14006	調合油(サラダ油)	III	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18.42	0.1362	0.6826
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	166	23	0.3	0.4	2	4	2.7	87	1	424	227	303	3	7	17	281	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	323	4	0.2	0.2	2	0	2	331	98	859	121	97	7	29	1	124	M6/N3	1.3	
III 群 合 計	III	135	4	0	0	1	0	0	10	11	156	5	49	1	46	5	251			
総 合 計		624	31	0.5	0.6	5	4	4.6	428	110	1438	352	449	10	81	22	656	1.84	2.33	