

| 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)    |
| 10056 | しらす干し・半乾燥品      | I   | 5   | 2.025 | 0.011   | 0.003   | 0.37  | 3.05  | 0.04  | 12      | 0      | 24.5     | 26      | 43      | 0     | 0.025 | 0.175 | 10.3      | 0.044  | 0.0035 |
| 12004 | 鶏卵・全卵、生         | I   | 20  | 2.46  | 0.012   | 0.086   | 0.02  | 0.36  | 0.36  | 30      | 0      | 26       | 10.2    | 36      | 0     | 0.06  | 2.06  | 30.2      | 0.034  | 0.298  |
| 10088 | かつお・秋獲り、生       | I   | 30  | 7.5   | 0.03    | 0.048   | 5.4   | 2.7   | 0.57  | 6       | 0      | 114      | 2.4     | 78      | 0     | 0.06  | 1.86  | 49.5      | 0.471  | 0.072  |
| 11132 | ぶた、もも、皮下脂肪なし、焼き | I   | 30  | 9.06  | 0.357   | 0.084   | 2.82  | 0.03  | 0.3   | 0.3     | 0.3    | 135      | 1.5     | 81      | 0     | 0.09  | 2.28  | 60        | 0.012  | 0.222  |
| 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  |
| 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 |
|       |                 |     |     |       |         |         |       |       |       |         |        |          |         |         |       |       |       |           |        |        |
| 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  |
| 7093  | なつみかん・砂じょう・生    | II  | 50  | 0.45  | 0.04    | 0.015   | 0.2   | 0     | 0.1   | 3.5     | 19     | 95       | 8       | 10.5    | 0.6   | 5     | 0.05  | 20        | 0      | 0      |
| 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  | 14  | 0.07  | 0.0056  | 0.0042  | 0.084 | 0     | 0.028 | 103.6   | 0.28   | 36.4     | 4.34    | 3.78    | 0.406 | 1.218 | 0.014 | 5.04      | 0      | 0.0042 |
| 1077  | パン粉・生           | III | 2   | 0.22  | 0.0022  | 0.0004  | 0.024 | 0     | 0.022 | 0       | 0      | 2.2      | 0.5     | 1.94    | 0.06  | 0.952 | 0.102 | 5.6       | 0.0016 | 0.0224 |
| 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  |
| 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      |
| 6095  | しそ・葉、生          | II  | 4   | 0.156 | 0.0052  | 0.0136  | 0.04  | 0     | 0.068 | 35.2    | 1.04   | 20       | 9.2     | 2.8     | 0.292 | 0.3   | 0.004 | 1.48      | 0      | 0      |
| 9045  | わかめ・湯通し塩蔵わかめ・塩  | II  | 15  | 0.255 | 0.0015  | 0.0015  | 0     | 0     | 0.075 | 3.15    | 0      | 1.8      | 6.3     | 4.65    | 0.45  | 0.465 | 0.06  | 1.65      | 0.0195 | 0.006  |
| 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      |
| 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  |
|       |                 |     |     |       |         |         |       |       |       |         |        |          |         |         |       |       |       |           |        |        |
| 6104  | しょうが・酢漬         | II  | 20  | 0.04  | 0       | 0       | 0     | 0     | 0.18  | 0       | 0      | 4.2      | 13.4    | 0.8     | 0.48  | 0.8   | 0.08  | 3.8       | 0      | 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 |
| 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    |
| 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  |
| 17045 | 米みそ・淡色辛みそ       | III | 10  | 1.25  | 0.003   | 0.01    | 0.15  | 0     | 0.4   | 0       | 0      | 38       | 10      | 17      | 0     | 2.19  | 0.6   | 19.2      | 0.058  | 0.302  |
|       |                 |     |     |       |         |         |       |       |       |         |        |          |         |         |       |       |       |           |        |        |
| 6086  | 小松菜・葉、生         | II  | 20  | 0.3   | 0.018   | 0.026   | 0.2   | 0     | 0.56  | 52      | 7.8    | 100      | 34      | 9       | 0.38  | 0.48  | 0.04  | 2.8       | 0.012  | 0.002  |
| 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      |
| 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      |
| 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      |
|       |                 |     |     |       |         |         |       |       |       |         |        |          |         |         |       |       |       |           |        |        |

|           |     |     |      |     |     |      |     |     |     |     |      |     |     |     |    |    |     |           |      |  |
|-----------|-----|-----|------|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|----|----|-----|-----------|------|--|
| I 群 合 計   | I   | 91  | 23.8 | 0.4 | 0.2 | 9.4  | 6.7 | 2.3 | 48  | 0   | 348  | 185 | 304 | 0.4 | 1  | 7  | 173 | 必須脂肪酸比率   |      |  |
| II 群 合 計  | II  | 311 | 4.6  | 0.2 | 0.2 | 2.1  | 0.2 | 1.9 | 360 | 99  | 771  | 123 | 104 | 8.2 | 28 | 1  | 117 | M6/N3 0.8 |      |  |
| III 群 合 計 | III | 148 | 5.0  | 0.1 | 0.0 | 0.5  | 0.0 | 0.8 | 0   | 2   | 235  | 28  | 73  | 0.9 | 48 | 2  | 242 |           |      |  |
| 総 合 計     |     | 550 | 33.4 | 0.7 | 0.5 | 12.0 | 6.9 | 4.9 | 408 | 101 | 1354 | 335 | 481 | 9.6 | 77 | 11 | 533 | 1.76      | 1.33 |  |