

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)
10242	ぶり・成魚・焼き	I	35	9.17	0.084	0.1365	3.535	1.89	0.805	14.7	0.7	154	2.1	59.5	0	0.105	7.14	106.4	1.3055	0.1435
4023	だいず・国産、乾	I	2	0.706	0.0166	0.006	0.044	0	0.188	0.02	0	38	4.8	11.6	0.342	0.564	0.38	8.34	0.0358	0.1724
11163	ひき肉・生・豚	I	20	3.72	0.124	0.044	1.12	0.1	0.22	2.4	0.4	62	1.2	34	0	0	3.02	44.2	0.024	0.318
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
12004	鶏卵・全卵、生	I	30	3.69	0.018	0.129	0.03	0.54	0.54	45	0	39	15.3	54	0	0.09	3.09	45.3	0.051	0.447
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
10328	しばえび・生	I	20	3.74	0.004	0.012	0.44	0	0.2	0.8	0.4	52	11.2	54	0	0.02	0.08	16.6	0.014	0.002
13003	牛乳(普通牛乳)	I	10	0.33	0.004	0.015	0.01	0.03	0	3.8	0.1	15	11	9.3	0	0.48	0.38	6.7	0.002	0.01
5011	くり・日本栗・ゆで	I	10	0.35	0.017	0.008	0.1	0	0.07	0.3	2.6	46	2.3	7.2	0.66	3.67	0.06	16.7	0.006	0.025
10385	はんぺん	I	7	0.693	0	0.0007	0.049	0	0.035	0	0	11.2	1.05	7.7	0	0.798	0.07	6.58	0.0056	0.0252
5004	えごま・乾	I	1	0.177	0.0054	0.0029	0.076	0	0.164	0.01	0	5.9	3.9	5.5	0.208	0.294	0.434	5.44	0.237	0.0512
13040	プロセスチーズ	I	1	0.227	0.0003	0.0038	0.001	0	0.003	2.6	0	0.6	6.3	7.3	0	0.013	0.26	3.39	0.0017	0.0039
9002	あおのり・素干し	II	1	0.181	0.0089	0.0161	0.061	0	0.748	14	0.4	7.7	7.2	3.8	0.385	0.56	0.003	1.5	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
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
6084	ごぼう・根、生	II	25	0.45	0.0125	0.01	0.1	0	0.175	0	0.75	80	11.5	15.5	1.425	3.85	0.025	16.25	0	0
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	35	0.21	0.0175	0.014	0.245	0	0.07	266	1.4	98	9.8	8.75	0.945	3.185	0.035	12.95	0	0.0105
20004	昆布戻し	II	2	0.034	0.0002	0.0012	0.006	0	0.012	0.32	0	16	2.14	0.7	0.124	0.26	0.01	0.68	0	0
6134	だいこん、根皮むき、生	II	40	0.16	0.008	0.004	0.08	0	0.08	0	4.4	92	9.2	6.8	0.52	1.64	0.04	7.2	0	0
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
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
2006	さつまいも・魂根・生	III	30	0.36	0.033	0.009	0.24	0	0.21	0.6	8.7	141	12	13.8	0.69	9.45	0.06	39.6	0.003	0.015
6010	さやいんげん生	II	5	0.09	0.003	0.0055	0.03	0	0.035	2.45	0.4	13	2.4	2.05	0.12	0.255	0.005	1.15	0	0
6267	ほうれんそう・葉、生	II	25	0.55	0.0275	0.05	0.15	0	0.5	87.5	8.75	172.5	12.25	11.75	0.7	0.775	0.1	5	0.03	0.01
1075	しゅうまいの皮	III	10	0.83	0.009	0.004	0.06	0	0.06	0	0	7.2	1.6	6	0.22	5.89	0.14	29.5	0.004	0.068
6226	ねぎ・根深ねぎ・葉、軟白、生	II	10	0.05	0.004	0.004	0.04	0	0.02	0.1	1.1	18	3.1	2.6	0.22	0.72	0.01	2.8	0	0
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
7054	キューフルーツ・生	II	30	0.3	0.003	0.006	0.09	0	0.09	1.8	20.7	87	9.9	9.6	0.75	4.05	0.03	15.9	0.012	
6233	はくさい・結球葉、生	II	30	0.24	0.009	0.009	0.18	0	0.09	2.4	5.7	66	12.9	9.9	0.39	0.96	0.03	4.2	0.006	0

I 群 合 計	I	148	26	0.3	0.4	6	3	2.6	74	4	452	202	279	1	6	16	281	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	242	3	0.1	0.2	2	0	2	395	59	760	88	91	6	19	0	78	M6/N3	0.9	
III 群 合 計	III	140	4	0	0	1	0	0	1	9	177	17	54	1	52	1	237			
総 合 計		530	32	0.5	0.6	9	3	5.0	469	72	1389	307	424	7	54	17	597	1.76	1.54	