

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)	
10048	いわし・煮	I	20	4.6	0.006	0.066	1.52	2.66	0.38	7.6	0	64	17	50	0	0.18	2.62	44.8	0.61	0.082	
10327	大正えび・生	I	20	4.34	0.006	0.008	0.48	0	0.02	1.2	0.2	72	6.8	60	0	0.02	0.06	19	0.008	0.002	
11140	豚・ヒレ・赤肉、生	I	30	6.84	0.294	0.081	1.59	0	0.33	0.6	0.3	123	1.2	69	0	0.06	0.57	34.5	0.003	0.066	
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	
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	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	
10379	蒸しかまぼこ	I	10	1.2	0	0.001	0.05	0.2	0.03	0	0	11	2.5	6	0	0.97	0.09	9.5	0.021	0.001	
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	
6061	キャベツ・結球葉、生	II	40	0.52	0.016	0.012	0.08	0	0.12	1.6	16.4	80	17.2	10.8	0.72	2.08	0.08	9.2	0.004	0.004	
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	
6214	にんじん・にんじん、根、皮むき	II	20	0.12	0.008	0.008	0.12	0	0.04	136	0.8	54	5.4	4.8	0.5	1.8	0.02	7.4	0	0	
6010	さやいんげん生	II	10	0.18	0.006	0.011	0.06	0	0.07	4.9	0.8	26	4.8	4.1	0.24	0.51	0.01	2.3	0	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	
6134	だいこん、根皮むき、生	II	20	0.08	0.004	0.002	0.04	0	0.04	0	2.2	46	4.6	3.4	0.26	0.82	0.02	3.6	0	0	
6048	西洋かぼちゃ・果実、生	II	30	0.57	0.021	0.027	0.45	0	0.15	99	12.9	135	4.5	12.9	1.05	6.18	0.09	27.3	0.006	0.012	
6087	小松菜・葉、ゆで	II	20	0.32	0.008	0.012	0.06	0	0.42	52	4.2	28	30	9.2	0.48	0.6	0.02	3	0.006	0	
9040	わかめ・乾燥わかめ・素干し	II	2	0.272	0.0078	0.0166	0.21	0	0.052	13	0.54	104	15.6	7	0.654	0.826	0.032	2.34	0	0	
6267	ほうれんそう・葉、生	II	15	0.33	0.0165	0.03	0.09	0	0.3	52.5	5.25	103.5	7.35	7.05	0.42	0.465	0.06	3	0.018	0.006	
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	
2018	じゃがいも・魂茎、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	
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	
7054	キュイフルーツ・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	0.003	
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	
20009	しそ油	III	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18.42	1.1988	0.2664	
7097	パインアツプル・生	II	25	0.15	0.02	0.005	0.05	0	0.05	0.75	6.75	37.5	2.5	2.25	0.375	3.35	0.025	12.75	0	0	
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	
14005	大豆油	III	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18.42	0.122	0.9934	

I 群 合 計	I	133	23.6	0.4	0.3	4	3	2.1	54	1	408	195	285	2.6	6	7	192	必須脂肪酸比率		
II 群 合 計	II	252	3.4	0.1	0.1	1	0	1.5	370	75	809	114	90	6.9	25	0	106	M6/N3	0.9	
III 群 合 計	III	141	3.5	0.0	0.0	0	0	0.3	0	5	130	4	45	0.9	48	4	254			
総 合 計		526	30.5	0.5	0.5	6	3	4	424	80	1348	313	419	10	80	12	553	2.33	2.11	