

料理名	食品コード	食品名	純使用量	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物
穀類	1083	こめ・精白米(水稻)	50.00	178	7.8	3.1	0.5	38.6
	1026	食パン・市販品	30.00	79	11.4	2.8	1.3	14.0
	1038	うどん-生	15.00	41	5.0	0.9	0.1	8.5
	1015	薄力粉・1等	5.00	18	0.7	0.4	0.1	3.8
			100.00	316.10	24.88	7.16	1.95	64.88
いも類	2017	じゃがいも-生	70.00	53	55.9	1.1	0.1	12.3
	2006	さつまいも-生	20.00	26	13.2	0.2	0.0	6.3
	2010	さといも・里芋-生	10.00	6	8.4	0.2	0.0	1.3
			100.00	85.40	77.49	1.51	0.12	19.93
砂糖類	3003	車糖・上白糖	80.00	307	0.6	0.0	0.0	79.4
	7013	いちご・ジャム・高糖度	10.00	26	3.6	0.0	0.0	6.3
	3022	はちみつ	10.00	29	2.0	0.0	0.0	8.0
			100.00	362.20	6.24	0.06	0.01	93.66
豆類	4032	木綿豆腐	45.00	32	39.1	3.0	1.9	0.7
	4039	生揚げ	20.00	30	15.2	2.1	2.3	0.2
	17048	豆みそ	20.00	43	9.0	3.4	2.1	2.9
	4023	だいず・国産-乾	5.00	21	0.6	1.8	1.0	1.4
	4046	糸引納豆	5.00	10	3.0	0.8	0.5	0.6
	4001	あずき・全粒-乾	5.00	17	0.8	1.0	0.1	2.9
			100.00	153.60	67.60	12.16	7.81	8.75
緑黄色野菜	6212	にんじん・根、皮つき-生	45.00	17	40.3	0.3	0.0	4.1
	6267	ほうれんそう・葉-生	20.00	4	18.5	0.4	0.1	0.6
	6046	かぼちゃ(日本)果実-生	10.00	5	8.7	0.2	0.0	1.1
	6182	トマト・果実-生	10.00	2	9.4	0.1	0.0	0.5
	6086	こまつな・葉-生	5.00	1	4.7	0.1	0.0	0.1
	6227	葉ねぎ・葉-生	5.00	2	4.5	0.1	0.0	0.4
	6245	青ピーマン・果実-生	5.00	1	4.7	0.0	0.0	0.3
			100.00	30.80	90.73	1.14	0.18	7.00
その他の野菜	6061	キャベツ・結球葉-生	25.00	6	23.2	0.3	0.1	1.3
	6065	きゅうり・果実-生	20.00	3	19.1	0.2	0.0	0.6
	6153	たまねぎ・りん茎-生	20.00	7	17.9	0.2	0.0	1.8
	6132	だいこん・根、皮つき-生	10.00	2	9.5	0.1	0.0	0.4
	6233	はくさい・結球葉-生	10.00	1	9.5	0.1	0.0	0.3
	6312	レタス・レタス・結球葉-生	10.00	1	9.6	0.1	0.0	0.3
	6191	なす・なす・果実-生	3.00	1	2.8	0.0	0.0	0.2
	8001	えのきたけ-生	2.00	0	1.8	0.1	0.0	0.2
			100.00	21.45	93.33	1.00	0.13	4.98
	果実類	7026	温州みかん・じょうのう-生	35.00	16	30.5	0.2	0.0
7148		りんご-生	25.00	14	21.2	0.1	0.0	3.7
7107		バナナ-生	15.00	13	11.3	0.2	0.0	3.4
7012		いちご-生	10.00	3	9.0	0.1	0.0	0.9
7054		キウイフルーツ-生	10.00	5	8.5	0.1	0.0	1.4
7049		かき・甘がき-生	5.00	3	4.2	0.0	0.0	0.8
			100.00	53.85	84.68	0.60	0.12	14.19
藻類	9040	乾燥わかめ-素干し	40.00	47	5.1	5.4	0.6	16.5
	9039	わかめ・原藻-生	30.00	5	26.7	0.6	0.1	1.7
	9023	こんぶ・つくだ煮	15.00	13	7.4	0.9	0.2	5.1
	9003	あまのり・ほしのり	10.00	17	0.8	3.9	0.4	3.9
	9031	ひじき・ほしひじき	5.00	7	0.7	0.5	0.1	2.8
			100.00	88.45	40.74	11.38	1.29	29.97
魚介類	10003	あじ・まあじ-生	20.00	24	14.9	4.1	0.7	0.0
	10100	かれい・まがれい-生	10.00	10	7.8	2.0	0.1	0.0
	10171	さわら-生(切り身)	10.00	18	6.9	2.0	1.0	0.0
	10241	ぶり・成魚-生(切り身)	10.00	26	6.0	2.1	1.8	0.0
	10173	さんま-生	10.00	31	5.6	1.9	2.5	0.0
	10272	メルルーサー-生	5.00	4	4.1	0.9	0.0	0.0
	10353	いか・するめ	10.00	33	2.0	6.9	0.4	0.0
	10321	えび・くるまえび・養殖-生	10.00	10	7.6	2.2	0.1	0.0
	10381	焼き竹輪	5.00	6	3.5	0.6	0.1	0.7
	10281	あさり-生	5.00	2	4.5	0.3	0.0	0.0
	10260	まぐろ・缶詰-水煮、フレーク	5.00	4	4.1	0.8	0.0	0.0
			100.00	166.15	66.86	23.74	6.69	0.83
	肉類	11129	ぶた・大型種・ばら・脂身	35.00	135	17.6	5.0	12.1
11221		にわとり・若鶏・もも、皮つき	25.00	50	17.3	4.1	3.5	0.0
11034		乳用肥育牛・かたロス・脂身	15.00	48	8.5	2.4	4.0	0.0
11032		乳用肥育牛・かた・赤肉	10.00	14	7.3	2.0	0.6	0.1
11227		にわとり・若鶏・ささ身-生	5.00	5	3.8	1.2	0.0	0.0
11178		ぶた・ハム・プレス	5.00	6	3.7	0.8	0.2	0.2
11186		ぶた・ソーセージ・ウイン	4.00	13	2.1	0.5	1.1	0.1
11232		にわとり・肝臓-生	1.00	1	0.8	0.2	0.0	0.0
			100.00	272.20	60.89	16.08	21.62	0.44
卵類	12004	鶏卵・全卵-生	100.00	151	76.1	12.3	10.3	0.3
乳類	13003	普通牛乳	80.00	54	69.9	2.6	3.0	3.8
	13025	ヨーグルト・全脂無糖	10.00	6	8.8	0.4	0.3	0.5
	13040	プロセスチーズ	10.00	34	4.5	2.3	2.6	0.1
			100.00	93.70	83.19	5.27	5.94	4.46
油脂類	14006	調合油	70.00	645	0.0	0.0	70.0	0.0
	14020	ソフトタイプマーガリン	15.00	114	2.3	0.1	12.2	0.2
	14017	有塩バター	10.00	75	1.6	0.1	8.1	0.0
	5018	ごま-いり	2.00	12	0.0	0.4	1.1	0.4
	17043	マヨネーズ・卵黄型	3.00	20	0.6	0.1	2.2	0.1
			100.00	864.98	4.58	0.61	93.59	0.62