

料理名	食品コード	食品名	純使用量(g)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
穀類	1083	こめ・精白米(水稲)	50	178	3.1	0.5	38.6
	1026	食パン・市販品	30	79	2.8	1.3	14.0
	1038	うどん-生	15	41	0.9	0.1	8.5
	1015	薄力粉・1等	5	18	0.4	0.1	3.8
			100	316	7	2	65
いも類	2017	じゃがいも-生	70	53	1.1	0.1	12.3
	2006	さつまいも-生	20	26	0.2	0.0	6.3
	2010	さといも・里芋-生	10	6	0.2	0.0	1.3
			100	85	2	0	20
砂糖類	3003	車糖・上白糖	80	307	0.0	0.0	79.4
	7013	いちご・ジャム・高糖度	10	26	0.0	0.0	6.3
	3022	はちみつ	10	29	0.0	0.0	8.0
			100	362	0	0	94
豆類	4032	木綿豆腐	45	32	3.0	1.9	0.7
	4039	生揚げ	20	30	2.1	2.3	0.2
	17048	豆みそ	20	43	3.4	2.1	2.9
	4023	だいず・国産-乾	5	21	1.8	1.0	1.4
	4046	糸引納豆	5	10	0.8	0.5	0.6
	4001	あずき・全粒-乾	5	17	1.0	0.1	2.9
			100	154	12	8	9
緑黄色野菜	6212	にんじん・根、皮つき-生	45	17	0.3	0.0	4.1
	6267	ほうれんそう・葉-生	20	4	0.4	0.1	0.6
	6046	かぼちゃ(日本)果実-生	10	5	0.2	0.0	1.1
	6182	トマト・果実-生	10	2	0.1	0.0	0.5
	6086	こまつな・葉-生	5	1	0.1	0.0	0.1
	6227	葉ねぎ・葉-生	5	2	0.1	0.0	0.4
	6245	青ピーマン・果実-生	5	1	0.0	0.0	0.3
			100	31	1	0	7
	その他の野菜	6061	キャベツ・結球葉-生	25	6	0.3	0.1
6065		きゅうり・果実-生	20	3	0.2	0.0	0.6
6153		たまねぎ・りん茎-生	20	7	0.2	0.0	1.8
6132		だいこん・根、皮つき-生	10	2	0.1	0.0	0.4
6233		はくさい・結球葉-生	10	1	0.1	0.0	0.3
6312		レタス・レタス・結球葉-生	10	1	0.1	0.0	0.3
6191		なす・なす・果実-生	3	1	0.0	0.0	0.2
8001		えのきたけ-生	2	0	0.1	0.0	0.2
			100	21	1	0	5
果実類		7027	温州みかん・じょうのう・普通-生	35	16	0.2	0.0
	7148	りんご-生	25	14	0.1	0.0	3.7
	7107	バナナ-生	15	13	0.2	0.0	3.4
	7012	いちご-生	10	3	0.1	0.0	0.9
	7054	キウイフルーツ-生	10	5	0.1	0.0	1.4
	7049	かき・甘がき-生	5	3	0.0	0.0	0.8
			100	54	1	0	14
藻類	9040	乾燥わかめ-素干し	40	47	5.4	0.6	16.5
	9039	わかめ・原藻-生	30	5	0.6	0.1	1.7
	9023	こんぶ・つくた煮	15	13	0.9	0.2	5.1
	9003	あまのり・ほしのり	10	17	3.9	0.4	3.9
	9031	ひじき・ほしひじき	5	7	0.5	0.1	2.8
			100	88	11	1	30
魚介類	10003	あじ・まあじ-生	20	24	4.1	0.7	0.0
	10100	かれい・まがれい-生	10	10	2.0	0.1	0.0
	10171	さわら-生(切り身)	10	18	2.0	1.0	0.0
	10241	ぶり・成魚-生(切り身)	10	26	2.1	1.8	0.0
	10173	さんま-生	10	31	1.9	2.5	0.0
	10272	メルルーサー-生	5	4	0.9	0.0	0.0
	10353	いか・するめ	10	33	6.9	0.4	0.0
	10321	えび・くるまえば・養殖-生	10	10	2.2	0.1	0.0
	10381	焼き竹輪	5	6	0.6	0.1	0.7
	10281	あさり-生	5	2	0.3	0.0	0.0
	10260	まぐろ・缶詰-水煮、フレーク・ライト	5	4	0.8	0.0	0.0
			100	166	24	7	1
	肉類	11129	ぶた・大型種・ばら・脂身つき-生	35	135	5.0	12.1
11221		にわとり・若鶏・もも、皮つき-生	25	50	4.1	3.5	0.0
11034		乳用肥育牛・かたロース・脂身つき-生	15	48	2.4	4.0	0.0
11032		乳用肥育牛・かた・赤肉-生	10	14	2.0	0.6	0.1
11227		にわとり・若鶏・ささ身-生	5	5	1.2	0.0	0.0
11178		ぶた・ハム・プレス	5	6	0.8	0.2	0.2
11186		ぶた・ソーセージ・ウインナー	4	13	0.5	1.1	0.1
11232		にわとり・肝臓-生	1	1	0.2	0.0	0.0
			100	272	16	22	0
卵類	12004	鶏卵・全卵-生	100	151	12.3	10.3	0.3
			100	151	12	10	0
乳類	13003	普通牛乳	80	54	2.6	3.0	3.8
	13025	ヨーグルト・全脂無糖	10	6	0.4	0.3	0.5
	13040	プロセスチーズ	10	34	2.3	2.6	0.1
		100	94	5	6	4	
油脂類	14006	調合油	70	645	0.0	70.0	0.0
	14020	ソフトタイプマーガリン	15	114	0.1	12.2	0.2
	14017	有塩バター	10	75	0.1	8.1	0.0
	5018	ごま-いり	2	12	0.4	1.1	0.4
	17043	マヨネーズ・卵黄型	3	20	0.1	2.2	0.1
			100	865	1	94	1