

使用しない成分項目は、作業シート内で「列削除」しておく作業しやすい

食別	料理名	食品コード	食品名	純使用量(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	カルシウム	鉄
穀類		01083	こめ [水稻穀粒] 精白米 うるち米	50	179	3.1	0.5	38.8	0.3	3	0.4
		01026	こむぎ [パン類] 食パン	30	79	2.8	1.3	14.0	0.7	9	0.2
		01038	こむぎ [うどん・そうめん類] うどん 生	15	41	0.9	0.1	8.5	0.2	3	0.0
		01015	こむぎ [小麦粉] 薄力粉 1等	5	18	0.4	0.1	3.8	0.1	1	0.0
				100	317.05	7.17	1.935	65.12	1.245	14.9	0.65
いも類		02017	<いも類>じゃがいも 塊茎 生	70	53	1.1	0.1	12.3	0.9	2	0.3
		02006	<いも類>(さつまいも類)さつまいも 塊根皮むき 生	20	27	0.2	0.0	6.4	0.4	7	0.1
		02010	<いも類>(さといも類) さといも 球茎 生	10	6	0.2	0.0	1.3	0.2	1	0.1
				100	85.8	1.51	0.12	20.01	1.58	10.3	0.45
砂糖類		03003	(砂糖類) 車糖 上白糖	80	307	0.0	0.0	79.4	0.0	1	Tr
		07013	いちご ジャム 高糖度	10	26	0.0	0.0	6.3	0.1	1	0.0
		03022	(その他) はちみつ	10	29	0.0	0.0	8.0	0.0	0	0.1
				100	362.2	0.06	0.01	93.66	0.13	1.8	0.12
豆類			作業シートのサンプル								

食品群ごとの集計は作業シートの中で行う。
(栄養計算ソフトの中では行わないこと)