

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	レチノール 活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
穀類	01083	こめ [水稻穀類] 精白米 うるち米	50	179	3.1	0.5	38.8	0.3	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.0
	01026	こむぎ [パン類] 食パン	30	79	2.8	1.3	14.0	0.7	9	0.2	Tr	0.02	0.01	0	0.4
	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	0	0.01	0.00	0	0.4
	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	0	0.01	0.00	0	0.0
			100	317	7.2	1.9	65.1	1.2	15	0.7	0	0.08	0.03	0	0.8
いも類	02017	くいも類>じゃがいも 塊茎 生	70	53	1.1	0.1	12.3	0.9	2	0.3	0	0.06	0.02	25	0.0
	02006	くいも類>(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	0	0.02	0.01	6	0.0
	02010	くいも類>(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	Tr	0.01	0.00	1	0.0
			100	86	1.5	0.1	20.0	1.6	10	0.5	0	0.09	0.03	31	0.0
砂糖類	03003	(砂糖類) 車糖 上白糖	80	307	0.0	0.0	79.4	0.0	1	Tr	0	0.00	0.00	0	0.0
	07013	いちご ジャム 高糖度	10	26	0.0	0.0	6.3	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0
	03022	(その他) はちみつ	10	29	0.0	0.0	8.0	0.0	0	0.1	0	Tr	0.00	0	0.0
			100	362	0.1	0.0	93.7	0.1	2	0.1	0	0.00	0.00	1	0.0
豆類	04032	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	45	32	3.0	1.9	0.7	0.2	39	0.4	0	0.03	0.01	Tr	0.0
	04039	だいず [豆腐・油揚げ類] 生揚げ	20	30	2.1	2.3	0.2	0.1	48	0.5	0	0.01	0.01	Tr	0.0
	17048	<調味料類>(みそ類)豆みそ	20	43	3.4	2.1	2.9	1.3	30	1.4	0	0.01	0.02	0	2.2
	04023	だいず [全粒・全粒製品] 全粒 国産 黄大豆 乾	5	21	1.7	1.0	1.5	0.9	9	0.3	0	0.04	0.01	0	0.0
	04046	だいず [納豆類] 糸引き納豆	5	10	0.8	0.5	0.6	0.3	5	0.2	0	0.00	0.03	Tr	0.0
	04001	あずき 全粒 乾	5	17	1.0	0.1	2.9	0.9	4	0.3	0	0.02	0.01	Tr	0.0
			100	154	12.1	7.8	8.8	3.7	134	3.1	0	0.12	0.09	0	2.2
緑黄色野菜	06212	(にんじん類) にんじん 根 皮つき 生	45	18	0.3	0.1	4.2	1.3	13	0.1	324	0.03	0.03	3	0.0
	06267	ほうれんそう 葉 通年平均 生	20	4	0.4	0.1	0.6	0.6	10	0.4	70	0.02	0.04	7	0.0
	06046	(かぼちゃ類) 日本かぼちゃ 果実 生	10	5	0.2	0.0	1.1	0.3	2	0.1	6	0.01	0.01	2	0.0
	06182	(トマト類) トマト 果実 生	10	2	0.1	0.0	0.5	0.1	1	0.0	5	0.01	0.00	2	0.0
	06086	こまつな 葉 生	5	1	0.1	0.0	0.1	0.1	9	0.1	13	0.00	0.01	2	0.0
	06227	(ねぎ類) 葉ねぎ 葉 生	5	2	0.1	0.0	0.3	0.2	4	0.1	6	0.00	0.01	2	0.0
	06245	(ピーマン類) 青ピーマン 果実 生	5	1	0.0	0.0	0.3	0.1	1	0.0	2	0.00	0.00	4	0.0
			100	32	1.2	0.2	7.1	2.6	38	0.8	425	0.07	0.09	20	0.0
その他の野菜	06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	25	6	0.3	0.1	1.3	0.5	11	0.1	1	0.01	0.01	10	0.0
	06065	きゅうり 果実 生	20	3	0.2	0.0	0.6	0.2	5	0.1	6	0.01	0.01	3	0.0
	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	20	7	0.2	0.0	1.8	0.3	4	0.0	Tr	0.01	0.00	2	0.0
	06132	(だいこん類) だいこん 根 皮つき 生	10	2	0.1	0.0	0.4	0.1	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0
	06233	はくさい 結球葉 生	10	1	0.1	0.0	0.3	0.1	4	0.0	1	0.00	0.00	2	0.0
	06312	(レタス類) レタス 土耕栽培 結球葉 生	10	1	0.1	0.0	0.3	0.1	2	0.0	2	0.01	0.00	1	0.0
	06191	(なす類) なす 果実 生	3	1	0.0	0.0	0.2	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	08001	えのきたけ 生	2	0	0.1	0.0	0.2	0.1	Tr	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
			100	21	1.0	0.1	5.0	1.5	29	0.3	10	0.04	0.03	18	0.0
果実類	07027	(かんきつ類) うんしゅうみかん じょうのう 普通 生	35	16	0.2	0.0	4.2	0.4	7	0.1	29	0.04	0.01	11	0.0
	07148	りんご 皮むき 生	25	14	0.0	0.1	3.9	0.4	1	0.0	0	0.01	Tr	1	0.0
	07107	バナナ 生	15	13	0.2	0.0	3.4	0.2	1	0.0	1	0.01	0.01	2	0.0
	07012	いちご 生	10	3	0.1	0.0	0.9	0.1	2	0.0	0	0.00	0.00	6	0.0
	07054	キウイフルーツ 緑肉種 生	10	5	0.1	0.0	1.4	0.3	3	0.0	1	0.00	0.00	7	0.0
	07049	かき 甘がき 生	5	3	0.0	0.0	0.8	0.1	0	0.0	2	0.00	0.00	4	0.0
			100	55	0.6	0.1	14.4	1.3	14	0.2	33	0.05	0.02	31	0.0
藻類	09040	わかめ 乾燥わかめ 素干し	40	47	5.4	0.6	16.5	13.1	312	1.0	260	0.16	0.33	11	6.7
	09039	わかめ 原藻 生	30	5	0.6	0.1	1.7	1.1	30	0.2	24	0.02	0.05	5	0.5
	09023	(こんぶ類) つくだ煮	15	25	0.9	0.2	5.0	1.0	23	0.2	1	0.01	0.01	Tr	1.1
	09003	あまのり ほしのり	10	17	3.9	0.4	3.9	3.1	14	1.1	360	0.12	0.27	16	0.2
	09050	ひじき ほしひじき ステンレス釜 乾	5	7	0.5	0.2	2.9	2.6	50	0.3	18	0.00	0.02	0	0.2
			100	102	11.3	1.4	30.0	20.9	429	2.8	662	0.31	0.68	31	8.7
魚介類	10003	<魚類>(あじ類) まあじ 皮つき、生	20	25	3.9	0.9	0.0	0.0	13	0.1	1	0.03	0.03	Tr	0.1
	10100	<魚類>(かれい類) まがれい 生	10	10	2.0	0.1	0.0	0.0	4	0.0	1	0.00	0.04	0	0.0
	10171	<魚類>さくら 生	10	18	2.0	1.0	0.0	0.0	1	0.1	1	0.01	0.04	Tr	0.0
	10241	<魚類>ぶり 成魚 生	10	26	2.1	1.8	0.0	0.0	1	0.1	5	0.02	0.04	0	0.0
	10173	<魚類>さんま 皮つき、生	10	30	1.8	2.4	0.0	0.0	3	0.1	2	0.00	0.03	Tr	0.0
	10272	<魚類>メルルーサ 生	5	4	0.9	0.0	Tr	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	Tr	0.0
	10345	<いか・たこ類>(いか類) するめいか 生	10	8	1.8	0.1	0.0	0.0	1	0.0	1	0.01	0.01	0	0.1
	10321	<えび・かに類>(えび類) くるまえば 養殖 生	10	10	2.2	0.1	Tr	0.0	4	0.1	0	0.01	0.01	Tr	0.0
	10381	<水産練り製品>焼き竹輪	5	6	0.6	0.1	0.7	0.0	1	0.1	Tr	0.00	0.00	0	0.1
	10281	<貝類>あさり 生	5	2	0.3	0.0	0.0	0.0	3	0.2	0	0.00	0.01	0	0.1
	10260	<魚類>(まぐろ類) 缶詰 水煮 フレーク ライト	5	4	0.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0
			100	141	18.3	6.4	0.8	0.0	32	0.8	12	0.09	0.19	0	0.5
肉類	11129	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ばら 脂身つき 生	35	138	5.0	12.4	0.0	0.0	1	0.2	4	0.18	0.05	0	0.0
	11221	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] もも 皮つき 生	25	51	4.2	3.6	0.0	0.0	1	0.2	10	0.03	0.04	1	0.1
	11034	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] かつら 脂身つき 生	15	48	2.4	4.0	0.0	0.0	1	0.1	1	0.01	0.03	0	0.0
	11032	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] かつら 赤肉 生	10	14	2.0	0.6	0.1	0.0	0	0.3	0	0.01	0.02	0	0.0
	11227	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] ささ身 生	5	5	1.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0
	11178	<畜肉類>ぶた [プレスハム類] プレスハム	5	6	0.8	0.2	0.2	0.0	0	0.1	Tr	0.03	0.01	2	0.1
	11186	<畜肉類>ぶた [ソーセージ類] ウィンナーソーセージ	4	13	0.5	1.1	0.1	0.0	0	0.0	Tr	0.01	0.01	0	0.1
	11232	<鳥肉類>にわとり [副産物] 肝臓 生	1	1	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0.1	140	0.00	0.02	0	0.0
			100	276	16.2	21.9	0.4	0.0	4	0.9	155	0.27	0.17	4	0.3
卵類	12004	鶏卵 全卵 生	100	151	12.3	10.3	0.3	0.0	51	1.8	150	0.06	0.43	0	0.4
			100	151	12.3	10.3	0.3	0.0	51	1.8	150	0.06	0.43	0	0.4
乳類	13003	<牛乳及び乳製品>(液状乳類) 普通牛乳	80	54	2.6	3.0	3.8	0.0	88	0.0	30	0.03	0.12	1	0.1
	13025	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料) ヨーグルト 全脂無糖	10	6	0.4	0.3	0.5	0.0	12	Tr	3	0.00	0.01	0	0.0
	13040	<牛乳及び乳製品>(チーズ類) プロセスチーズ	10	34	2.3	2.6	0.1	0.0	63	0.0	26	0.00	0.04	0	0.3
			100	94	5.3	5.9	4.5	0.0	163	0.0	60	0.04	0.17	1	0.4
油脂類	14006	(植物油類) 調合油	70	645	0.0	70.0	0.0	0.0	Tr	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	14020	(マーガリン類) ソフトタイプマーガリン 家庭用	15	115	0.1	12.5	0.1	0.0	2	Tr	4	0.00	0.00	0	0.2
	14017	(バター類) 有塩バター	10	75	0.1	8.1	0.0	0.0	2	0.0	52	0.00	0.00	0	0.2
	05018	ごま いり	2	12	0.4	1.1	0.4	0.3	24	0.2	0	0.01	0.00	Tr	0.0
	17043	<調味料類>(ドレッシング類) マヨネーズ 卵黄型	3	20	0.1	2.2	0.1	0.0	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1
			100	867	0.6	93.8	0.5	0.3	28	0.2	57	0.01	0.02	0	0.5