

名称	食品コード	料理名/食品名	使用量	摂取量	エネルギー-KC	エネルギー-KJ	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量	
			g	g	kcal	kJ	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
おにぎり	1088	こめ 水稲 めし 精白米	200	200	336	1406	5	0.6	74.2		6	0.2	0	0.04	0.02	0	0.6	0
	11176	ぶた ハム類 ロース	1	1	2	8	0.2	0.1	0	0	0	Tr	0	0.01	0	1	0	0
	9005	あまのり 味付けのり	0.3	0.3	1	2	0.1	0	0.1	1	0	8	0	0.01	0	1	0.1	0
	12004	鶏卵 全卵 生	5.29	4.5	7	28	0.6	0.5	0	2	0.1	7	0	0.02	0	0	0	0
	17036	トマト加工品 ケチャップ	3	3	4	15	0.1	Tr	0.8	1	0	2	0	0	0	0	0.1	0.1
小計					350	1459	6	1.2	75.1	10	0.3	17	0.05	0.05	2	0.8	0.1	
ピーマンの肉詰め	11163	ぶた ひき肉 生	50	50	111	463	9.3	7.5	0	3	0.6	6	0.31	0.11	1	0	0.1	
	6153	たまねぎ りん茎 生	15.96	15	6	23	0.1	0	1.3	3	0	Tr	0	0	0	1	0.2	0
	1079	パン粉 乾燥	1	1	4	16	0.1	0.1	0.6	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0
	12004	鶏卵 全卵 生	7.06	6	9	38	0.7	0.6	0	3	0.1	9	0	0.03	0	0	0	0
	6245	青ピーマン 果実 生	29.41	25	6	23	0.2	0.1	1.3	3	0.1	8	0.01	0.01	19	0.6	0	
	13040	プロセスチーズ	2	2	7	28	0.5	0.5	0	13	0	5	0	0.01	0	0	0.1	
	17061	カレー 粉	1	1	4	17	0.1	0.1	0.6	5	0.3	0	0	0	0	0	0.4	0
	14006	植物油脂類 調合油	2	2	18	77	0	2	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0
	17036	トマト加工品 ケチャップ	5	5	6	25	0.1	Tr	1.4	1	0	3	0	0	0	0	0.1	0.2
小計					171	710	11.1	10.9	5.2	31	1.1	31	0.32	0.16	21	1.3	0.4	
ジュシー！から揚げ	11220	にわとり 若鶏肉 むね 皮なし 生	30	30	32	136	6.7	0.4	0	1	0.1	2	0.02	0.03	1	0	0	
	16023	合成清酒	2	2	2	9	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	
	17007	しょうゆ こいくちしょうゆ	2	2	1	6	0.2	0	0.2	1	0	0	0	0	0	0	0.3	
	6223	にんにく りん茎 生	0.33	0.3	0	2	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	
	6103	しょうが 根茎 生	0.63	0.5	0	1	0	0	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	
	2034	でん粉 じゃがいも	5	5	17	69	0	0	4.1	1	0	0	0	0	0	0	0	
	14006	植物油脂類 調合油	1.2	1.2	11	46	0	1.2	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	
	6314	リーフレタス 葉 生	10	9.4	2	6	0.1	0	0.3	5	0.1	19	0.01	0.01	2	0.2	0	
小計					65	275	7	1.6	4.8	8	0.2	21	0.03	0.04	3	0.2	0.3	
ポテトサラダ	2017	じゃがいも 塊茎 生	33.33	30	23	95	0.5	0	5.3	1	0.1	0	0.03	0.01	11	0.4	0	
	6212	にんじん 根 皮つき 生	15	14.55	5	23	0.1	0	1.3	4	0	111	0.01	0.01	1	0.4	0	
	6065	きゅうり 果実 生	7.14	7	1	4	0.1	0	0.2	2	0	2	0	0	1	0.1	0	
	3003	車糖 上白糖	1	1	4	16	0	0	1	0	Tr	0	0	0	0	0	0	
	17014	精製塩	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
	17064	こしょう 白 粉	0.05	0.05	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	17043	マヨネーズ 卵黄型	5	5	34	140	0.1	3.6	0.1	1	0	3	0	0.01	0	0	0.1	
小計					67	279	0.8	3.6	7.9	8	0.1	116	0.04	0.03	13	0.9	0.2	
アスパラガスのベーコン巻き	6007	アスパラガス 若茎 生	16.25	13	3	12	0.3	0	0.5	2	0.1	4	0.02	0.02	2	0.2	0	
	11183	ぶた ベーコン類 ベーコン	15	15	61	254	1.9	5.9	0	1	0.1	1	0.07	0.02	5	0	0.3	
	17014	精製塩	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
	17065	こしょう 混合 粉	0.05	0.05	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
小計					64	267	2.2	5.9	0.5	3	0.2	5	0.09	0.04	7	0.2	0.4	
ブロッコリーツリー	6263	ブロッコリー 花序 生	60	30	10	41	1.3	0.1	1.6	11	0.3	20	0.04	0.06	36	1.3	0	
	10150	べにざけ 焼き	5	5	9	37	1.4	0.3	0	1	0	2	0.01	0.01	0	0	0	
小計					19	78	2.7	0.4	1.6	12	0.3	22	0.05	0.07	36	1.3	0	
ミニトマト	6183	ミニトマト 果実 生	20.41	20	6	24	0.2	0	1.4	2	0.1	16	0.01	0.01	6	0.3	0	
小計					6	24	0.2	0	1.4	2	0.1	16	0.01	0.01	6	0.3	0	
合計					739	3080	29.9	23.6	95.8	73	2.25	220	0.585	0.395	85	4.85	1.4	