

品名	摂取量	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
こめ/[水稻めし]/精白米/うるち米	150g	234	90	3.75	0.45	-	2.25	55.65	0.15	1.5	43.5	4.5	51	0.15	0.9	0
鶏卵/全卵/生	50g	71	37.5	6.1	5.1	-	0	0.2	0.5	70	65	23	85	0.75	0.55	0.2
(しょうゆ類)/だししょうゆ	5g	1.95	4.16	0.2	0	-	Tr	0.21	0.39	140	11.5	0.8	4.45	0.05	0.02	0.37
だいず/[納豆類]/糸引き納豆	40g	76	23.8	6.6	4	-	2.68	4.84	0.76	0.8	264	36	76	1.32	0.76	0
(ねぎ類)/こねぎ/葉/生	1g	0.26	0.91	0.02	0	-	0.03	0.05	0.01	0.01	3.2	1	0.36	0.01	0	0
こまつな/葉/生	60g	15.6	54.78	1.2	0.18	-	1.5	3.24	0.54	0.6	192	60	21.6	0.6	0.18	0
だいず/[豆腐・油揚げ類]/油揚げ/生	5g	0.65	4.71	0.08	0.01	-	0.1	0.12	0.07	0.75	25	8.5	2.25	0.14	0.01	0
(だし類)/かつおだし/荒節	20g	0.4	19.88	0.08	Tr	-	0	0	0.02	4.2	5.8	0.4	3.6	Tr	Tr	0.02
(混成酒類)/みりん/本みりん	1.5g	0.03	1.49	0.01	Tr	-	0	0	0	0.32	0.44	0.03	0.27	Tr	Tr	0
(しょうゆ類)/こいくちしょうゆ	1.5g	0.03	1.49	0.01	Tr	-	0	0	0	0.32	0.44	0.03	0.27	Tr	Tr	0
(混成酒類)/合成清酒	1.5g	3.62	0.71	0	Tr	-	-	0.65	Tr	0.05	0.11	0.03	0.11	0	0	0
はくさい/漬物/キムチ	0g	0	0	0	0	-	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(だし類)/かつおだし/荒節	150g	3	149.1	0.6	Tr	-	0	0	0.15	31.5	43.5	3	27	Tr	Tr	0.15
(みそ類)/米みそ/淡色辛みそ	10g	18.2	4.54	1.25	0.6	-	0.49	2.19	1.42	490	38	10	17	0.4	0.11	1.24
だいず/[豆腐・油揚げ類]/木綿豆腐	20g	14.6	17.18	1.4	0.98	-	0.22	0.3	0.14	1.8	22	18.6	17.6	0.3	0.12	0
合計		558.86	624.27	27.28	17.16	0	8.85	82.05	5.72	807.17	1126.89	347.49	480.53	4.05	3.47	2.14

品名	摂取量	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
(たまねぎ類)/たまねぎ/りん茎/生	10g	3.3	9.01	0.1	0.01	-	0.15	0.84	0.04	0.2	15	1.7	3.1	0.03	0.02	0
(にんじん類)/にんじん/根/皮なし/生	10g	3	8.97	0.08	0.01	-	0.24	0.87	0.07	3.4	27	2.6	2.5	0.02	0.02	0.01
(しめじ類)/ぶなしめじ/生	10g	2.6	9.11	0.27	0.05	-	0.3	0.48	0.09	0.2	37	0.1	9.6	0.05	0.05	0
(ねぎ類)/こねぎ/葉/生	2g	0.52	1.83	0.04	0.01	-	0.05	0.11	0.02	0.02	6.4	2	0.72	0.02	0.01	0
いちご/生	60g	18.6	54	0.54	0.06	-	0.84	5.1	0.3	Tr	102	10.2	18.6	0.18	0.12	0
(液状乳類)/普通牛乳	150g	91.5	131.1	4.95	5.7	-	0	7.2	1.05	61.5	225	165	139.5	0.03	0.6	0.15
合計		558.86	624.27	27.28	17.16	0	8.85	82.05	5.72	807.17	1126.89	347.49	480.53	4.05	3.47	2.14