

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)
こむぎ/[パン類]/角形食パン/食パン	80g	198.4	31.36	7.12	3.28	-	3.36	37.12	1.12	376	68.8	17.6	53.6	0.4	0.4	0.96
りんご/ジャム	5g	10.15	2.35	0.01	0.01	-	0.04	2.64	0.01	0.35	1.65	0.3	0.2	0	Tr	0
(レタス類)/レタス/土耕栽培/結球葉/生	30g	3.3	28.77	0.18	0.03	-	0.33	0.84	0.15	0.6	60	5.7	6.6	0.09	0.06	0
(トマト類)/赤色ミニトマト/果実/生	10g	3	9.1	0.11	0.01	-	0.14	0.72	0.06	0.4	29	1.2	2.9	0.04	0.02	0
きゅうり/果実/生	20g	2.6	19.08	0.2	0.02	-	0.22	0.6	0.1	0.2	40	5.2	7.2	0.06	0.04	0
ぶた/[ソーセージ類]/ウインナーソーセージ/焼き	0g	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ぶた/[ハム類]/ロースハム/ロースハム	10g	21.1	6.11	1.86	1.45	-	0	0.2	0.3	91	29	0.4	28	0.05	0.16	0.23
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
(植物油類)/調合油	1g	8.86	0	0	1	-	0	0	0	0	Tr	Tr	Tr	0	Tr	0
(食塩類)/食塩	0.1g	0	0	0	0	-	0	0	0.1	39	0.1	0.02	0	Tr	Tr	0.1
こしょう/黒/粉	0.01g	0	0	0	0	-	0	0	0.01	3.9	0.01	0	0	Tr	Tr	0.01
(たまねぎ類)/たまねぎ/りん茎/生	20g	6.6	18.02	0.2	0.02	-	0.3	1.68	0.08	0.4	30	3.4	6.2	0.06	0.04	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
合計		519.81	376.89	22.32	16.97	0	6.04	75.9	5.56	1064.96	976.89	231.12	369.84	1.86	2.14	2.72

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)
(だし類)/固形ブイヨン	2g	4.66	0.02	0.14	0.09	-	0.01	0.84	0.92	340	4	0.52	1.52	0.01	0	0.86
(食塩類)/食塩	0.2g	0	0	0	0	-	0	0	0.2	78	0.2	0.04	0	Tr	Tr	0.2
こしょう/黒/粉	0.01g	0.04	0	0	0	-	-	0.01	0	0.01	0.13	0.04	0.02	0	0	0
バナナ/生	100g	93	75.4	1.1	0.2	-	1.1	22.5	0.8	Tr	360	6	27	0.3	0.2	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		519.81	376.89	22.32	16.97	0	6.04	75.9	5.56	1064.96	976.89	231.12	369.84	1.86	2.14	2.72