

## J 食品群別表

[編集中の献立分析]00001 食事区分:一日 群数:10 食品数:47  
 群別表:00002 食品群別表 10群 適正摂取:22109 10群・ふつう・男性・30~49歳  
 コード:000000000000003 プロジェクト名:ああ

食品群/食品	使用量 g	摂取量 g	エネルギー kcal	五訂成分表										脂肪酸									
				たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg	マンガン mg	ビタミンA μg	ビタミンD μg	E-α mg	ビタミンB6 mg	葉酸 μg	飽和脂肪酸 g	コレステロール mg	食塩相当量 g	n-6合計 g	n-3合計 g	
▽01群(4)乳・乳製品	580.00	580.00	397	20.7	21.9	28.3	719	590	0.3	2.3	0.06	0.01	225	0.6	0.5	4.0	0.20	29	14.04	77	0.7	0.65	0.10
生乳 ジャージー種	250.00	250.00	200	9.0	12.8	11.8	325	275	0.3	1.0	0.03	Tr	128	0.3	0.3	1.8	0.07	8	8.43	43	0.3	0.40	0.05
普通牛乳	100.00	100.00	67	3.3	3.8	4.8	110	93	Tr	0.4	0.01	Tr	38	0.3	0.1	0.6	0.03	5	2.33	12	0.1	0.10	0.02
加工乳 低脂肪	80.00	80.00	37	3.0	0.8	4.4	104	72	0.1	0.3	0.01	0.01	10	Tr	Tr	0.6	0.03	Tr	0.54	5	0.2	0.02	0.00
ヨーグルト 全脂無糖	150.00	150.00	93	5.4	4.5	7.4	180	150	Tr	0.6	0.01	Tr	50	0.0	0.2	1.0	0.06	17	2.75	18	0.2	0.13	0.02
▽02群(1)卵	63.00	53.55	94	6.4	7.0	0.2	28	118	1.2	0.9	0.04	0.02	86	0.5	0.7	1.1	0.05	3	1.93	295	0.2	0.91	0.11
うこっけい卵 全卵 生	63.00	53.55	94	6.4	7.0	0.2	28	118	1.2	0.9	0.04	0.02	86	0.5	0.7	1.1	0.05	3	1.93	295	0.2	0.91	0.11
▽03群(4)魚介・肉	208.00	110.00	119	16.5	11.0	0.3	898	242	4.5	1.9	0.71	0.54	8	0.1	0.8	6.0	0.15	17	1.78	122	1.9	0.48	0.09
あさり 生	150.00	60.00	18	3.6	0.2	0.2	40	51	2.3	0.6	0.04	0.06	2	0.0	0.2	1.4	0.02	7	0.01	24	1.3	0.01	0.02
しばえび 生	16.00	8.00	7	1.5	0.0	0.0	4	22	0.1	0.1	0.03	0.01	0	0.0	0.1	0.4	0.01	5	0.00	14	0.0	0.00	0.01
加工品 干しえび	12.00	12.00	28	5.8	0.3	0.0	852	119	1.8	0.5	0.62	0.47	2	0.0	0.3	1.5	0.02	6	0.05	61	0.5	0.01	0.04
ぶた ひき肉 生	30.00	30.00	66	5.6	4.5	0.0	2	51	0.3	0.8	0.02	0.00	4	0.1	0.1	2.6	0.10	1	1.71	23	0.0	0.46	0.04
▽04群(1)豆・豆製品	40.00	40.00	167	14.1	7.6	11.3	96	232	3.8	1.3	0.39	0.76	0	0.0	0.7	3.2	0.21	92	1.04	Tr	0.0	3.44	0.72
だいず 国産 全粒 乾	40.00	40.00	167	14.1	7.6	11.3	96	232	3.8	1.3	0.39	0.76	0	0.0	0.7	3.2	0.21	92	1.04	Tr	0.0	3.44	0.72
▽05群(2)野菜	780.89	684.10	237	11.7	1.7	53.0	216	299	3.7	2.7	0.59	1.82	941	4.9	6.5	7.4	0.70	405	0.24	1	0.3	0.44	0.03
あしたば 葉 ゆで	100.00	100.00	31	2.9	0.1	6.6	58	51	0.5	0.3	0.13	0.92	440	0.0	2.7	1.3	0.10	75	0.00	0	0.1	0.00	0.00
アスパラガス 若茎 生	56.25	45.00	10	1.2	0.1	1.8	9	27	0.3	0.2	0.05	0.09	14	0.0	0.7	0.6	0.05	86	0.00	Tr	0.0	0.00	0.00
きゅうり 果実 生	15.31	15.00	2	0.1	0.0	0.4	4	5	0.0	0.0	0.02	0.01	4	0.0	0.0	0.1	0.01	4	0.00	0	0.0	0.00	0.00
ごぼう 根 生	55.56	50.00	33	0.9	0.1	7.7	23	31	0.3	0.4	0.11	0.09	Tr	0.0	0.3	0.3	0.05	34	0.00	0	0.0	0.00	0.00
たけのこ 若茎 ゆで	15.00	15.00	5	0.5	0.0	0.8	3	9	0.1	0.2	0.02	0.08	0	0.0	0.1	0.2	0.01	9	0.00	0	0.0	0.00	0.00
たまねぎ りん茎 生	47.87	45.00	17	0.5	0.0	4.0	9	15	0.1	0.1	0.02	0.07	Tr	0.0	0.0	0.1	0.07	7	0.00	0	0.0	0.01	0.00
チンゲンサイ 葉 生	70.59	60.00	5	0.4	0.1	1.2	60	16	0.7	0.2	0.04	0.07	102	0.0	0.4	0.2	0.05	40	0.00	0	0.1	0.00	0.00
とうがらし 果実 乾	0.20	0.20	1	0.0	0.0	0.1	0	1	0.0	0.0	0.00	0.00	3	0.0	0.1	0.0	0.01	0	0.00	0	0.0	0.00	0.00
スイートコーン 未熟種子 ホー	100.00	60.00	58	2.1	0.9	11.2	2	54	0.4	0.6	0.05	0.13	4	0.0	0.1	1.7	0.06	46	0.17	0	0.0	0.33	0.01
トマト 果実 生	134.02	130.00	25	0.9	0.1	6.1	9	34	0.3	0.1	0.05	0.10	59	0.0	1.2	1.1	0.10	29	0.03	0	0.0	0.03	0.00
ミニトマト 果実 生	61.22	60.00	17	0.7	0.1	4.3	7	17	0.2	0.1	0.04	0.06	48	0.0	0.5	0.6	0.07	21	0.01	0	0.0	0.01	0.00
にんじん 根 皮つき 生	15.46	15.00	6	0.1	0.0	1.4	4	4	0.0	0.0	0.01	0.01	114	0.0	0.1	0.1	0.02	4	0.00	0	0.0	0.00	0.00
にんじん 根 皮むき 生	22.22	20.00	7	0.1	0.0	1.8	5	5	0.0	0.0	0.01	0.02	136	0.0	0.1	0.1	0.02	5	0.00	0	0.0	0.00	0.00
にんにく りん茎 生	2.17	2.00	3	0.1	0.0	0.5	0	3	0.0	0.0	0.00	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0.03	2	0.00	Tr	0.0	0.01	0.00
根深ねぎ 葉 軟白 生	41.67	25.00	7	0.1	0.0	1.8	8	7	0.1	0.1	0.01	0.03	0	0.0	0.0	0.1	0.03	14	0.00	1	0.0	0.00	0.00
葉ねぎ こねぎ 葉 生	3.33	3.00	1	0.1	0.0	0.2	3	1	0.0	0.0	0.00	0.01	6	0.0	0.0	0.0	0.00	4	0.00	0	0.0	0.00	0.00
パセリ 葉 生	1.00	0.90	0	0.0	0.0	0.1	3	1	0.1	0.0	0.00	0.01	6	0.0	0.0	0.0	0.00	2	0.00	0	0.0	0.00	0.00
レタス 結球葉 生	25.51	25.00	3	0.1	0.0	0.7	5	6	0.1	0.1	0.01	0.03	5	0.0	0.1	0.1	0.01	18	0.00	0	0.0	0.00	0.00
きくらげ 乾	1.00	1.00	2	0.1	0.0	0.7	3	2	0.4	0.0	0.00	0.06	0	4.4	0.0	0.0	0.00	1	0.00	0	0.0	0.01	0.00
乾しいたけ 乾	2.50	2.00	4	0.4	0.1	1.3	0	6	0.0	0.0	0.01	0.02	0	0.3	0.0	0.4	0.01	5	0.01	0	0.0	0.03	0.00
マッシュルーム 水煮缶詰	10.00	10.00	1	0.3	0.0	0.3	1	6	0.1	0.1	0.02	0.00	0	0.2	0.0	0.2	0.00	0	0.00	0	0.1	0.01	0.00
▽06群(0)いも類	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0	0.0	0.00	0.00
▽07群(4)果物	276.53	230.20	191	2.3	0.8	49.2	90	66	1.1	0.4	0.19	0.43	12	0.0	2.7	1.7	0.35	100	0.08	0	0.0	0.10	0.07
いちご 生	76.53	75.00	26	0.7	0.1	6.4	13	23	0.2	0.2	0.04	0.15	1	0.0	0.3	0.4	0.03	68	0.01	0	0.0	0.02	0.02
きんかん 全果 生	80.00	75.20	53	0.4	0.5	13.2	60	9	0.2	0.1	0.02	0.08	8	0.0	2.0	0.5	0.05	15	0.07	0	0.0	0.08	0.05
バナナ 生	100.00	60.00	52	0.7	0.1	13.5	4	16	0.2	0.1	0.05	0.16	3	0.0	0.3	0.5	0.23	16	0.00	0	0.0	0.00	0.00
ぶどう 干しぶどう	20.00	20.00	60	0.5	0.0	16.1	13	18	0.5	0.1	0.08	0.04	0	0.0	0.1	0.2	0.05	2	0.01	0	0.0	0.00	0.00
▽08群(7)穀物	298.80	298.80	1085	23.9	4.0	228.4	27	278	2.9	3.5	0.61	1.28	5	0.0	0.5	7.9	0.29	32	0.90	0	0.8	1.43	0.07
小麦粉 薄力粉 1等	4.00	4.00	15	0.3	0.1	3.0	1	3	0.0	0.0	0.00	0.02	0	0.0	0.0	0.1	0.00	0	0.02	0	0.0	0.03	0.00
マカロニ・スパゲティ類 乾	80.00	80.00	302	10.4	1.8	57.8	14	104	1.1	1.2	0.22	0.00	1	0.0	0.2	3.6	0.09	10	0.41	0	0.0	0.88	0.05
しゅうまいの皮	7.50	7.50	22	0.6	0.1	4.4	1	5	0.0	0.0	0.01	0.02	0	0.0	0.0	0.1	0.00	1	0.02	0	0.0	0.05	0.00
こめ 水稲 穀粒 精白米	155.00	155.00	552	9.5	1.4	119.5	8	146	1.2	2.2	0.34	1.24	0	0.0	0.2	3.4	0.19	19	0.45	0	0.0	0.46	0.02
コーンフレーク	40.00	40.00	152	3.1	0.7	33.4	0	18	0.4	0.1	0.03	0.00	4	0.0	0.1	0.6	0.02	2	0.00	0	0.8	0.00	0.00
でん粉 じゃがいも	6.30	6.30	21	0.0	0.0	5.1	1	3	0.0	0.0	Tr	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0	0.0	0.00	0.00
でん粉 緑豆はるさめ 乾	6.00	6.00	21	0.0	0.0	5.1	1	1	0.1	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0	0.0	0.00	0.00
▽09群(0)砂糖	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0	0.0	0.00	0.00
▽10群(5)油脂	62.00	62.00	445	0.3	47.8	1.4	6	9	0.1	0.1	0.01	0.00	201	0.2	2.3	0.1	0.00	1	18.33	73	0.8	4.54	0.62
植物油 脂類 オリーブ油	13.00	13.00	120	0.0	13.0	0.0	Tr	0	0.0	0.0	0.00	0.00	2	0.0	1.0	0.0	0.00	0	1.73	0	0.0	0.86	0.08
植物油 脂類 ごま油	4.00	4.00	37	0.0	4.0	0.0	0	0	0.0	Tr	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.60	0	0.0	1.64	0.01
バター類 有塩バター	15.00	15.00	112	0.1	12.1	0.0	2	2	0.0	0.0	Tr	0.00	77	0.1	0.2	0.0	0.00	Tr	7.57	32	0.3	0.28	0.04
バター類 無塩バター	15.00	15.00	114	0.1	12.4	0.0	2	3	0.1	0.0	0.00	0.00	119	0.1	0.2	0.0	0.00	0	7.86	33	0.0	0.25	0.05
サウザンアイランドドレッシング	15.00	15.00	62	0.1	6.2	1.4	2	5	0.1	0.0	0.01	Tr	4	0.0	0.9	0.0	0.00	1	0.57	8	0.5	1.50	0.44
合計	2309.22	2058.65	2734	96.0	95.8	372.1	2080	1836	17.5	13.0	2.60	4.87	1478	6.4	14.8	31.3	1.97	680	38.33	567	4.7	11.99	1.81