

食品構成表

食種:常食

	可食量(g)	水分(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	レチノール(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維総量(g)
魚介類 魚介(生)	80	56.8	14.2	5.7	2	26	0.5	14	0.09	0.18	1	0.4	0.2
魚介類 魚介(干)	1	0.6	0.2	0.1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
獣鳥肉類	60	38.6	10.3	9.4	1.1	4	0.7	10	0.18	0.1	2	0.3	0.1
牛乳	180	157.3	5.9	6.8	8.6	198	0	68	0.07	0.27	2	0.2	
乳製品	2.5	0.1	0.1	0	0.3	13	0	0	0	0	0	0	
卵	30	22.7	3	2.7	1.1	11	0.3	44	0.01	0.09	0	0.2	0
緑黄色野菜	150	135.2	3.2	0.5	9.9	77	1.4		0.14	0.18	66	0	4.4
その他の野菜類	200	182.8	3	0.8	12.2	48	0.8		0.12	0.1	36	0	4.2
乾燥野菜類	1.5	0.1	0.2	0	1	7	0.1		0.01	0	1	0	0.3
野菜漬物類	20	6.9	0.4	0.1	1.8	2	0		0	0	2	0.9	0.5
海藻	4.5	2	0.4	0	1.7	14	0.2		0	0.01	1	0.3	0.7
さつまいも	10	6.6	0.1	0	3.2	4	0.1		0.01	0	3		0.2
じゃがいも	20	12.7	0.4	0.8	6.1	1	0.1	0	0.01	0.01	4	0.1	1
その他のいも類	25	20.9	0.5	0.1	3.4	5	0.1		0.02	0	1		1
かんきつ類	10	8.7	0.1	0	1.2	3	0		0.01	0	5		0.2
その他の果実類	25	20.9	0.2	0.1	3.8	3	0.1		0.01	0	6		0.4
米	600	358.8	15	1.8	223.8	18	0.6		0.12	0.06			9
小麦	10	2.9	1.3	0.2	5.5	2	0.1		0.01	0		0	0.3
大麦・雑穀	0.3	0	0	0	0.2	0	0		0	0			0
大豆	0.85	0.1	0.3	0.2	0.3	2	0.1		0.01	0	0		0.2
大豆製品	40	32	3.3	2.8	1	46	0.6		0.03	0.01		0.1	0.4
その他の豆類	1	0.6	0.1	0	0.4	0	0		0	0	0	0	0
油脂	13	0.9	0	12	0.1	0	0	9		0			0
堅果	1	0	0.2	0.4	0.3	6	0.1		0	0		0.1	0.1
砂糖	8	0.1	0		7.9	1	0		0	0		0	
調味料	265	242.2	3.2	5.8	6.9	74	0.5	0	0.03	0.05	0	4.8	0.5
その他													
合計	1758.65	1310.4	65.3	50.2	303.7	565	6.3	145	0.88	1.09	129	7.3	23.6

食種:糖尿食1600

	可食量(g)	エネルギー(kcal)(20kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	レチノール(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維総量(g)
魚介類 魚介(生)	60	85	11.3	4.4	1.1	20	0.4	10	0.07	0.14	1	0.3	0.1
魚介類 魚介(干)	1	2	0.2	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	
獣鳥肉類	60	125	10.3	9.2	1.1	4	0.7	10	0.17	0.1	2	0.3	0.1
牛乳	180	110	5.9	6.8	8.6	198	0	68	0.07	0.27	2	0.2	
乳製品	2.5	7	0.5	0.6	0.1	14	0	4	0	0.01	0	0	
卵	30	41	3	2.7	1.1	11	0.3	44	0.01	0.09	0	0.2	0
緑黄色野菜	150	44	3	0.5	10.2	78	1.5		0.14	0.17	65	0	4.4
その他の野菜類	200	52	2.8	0.4	11.8	48	0.8		0.12	0.1	32	0	4
乾燥野菜類	1.5	4	0.2	0	1	8	0.1		0.01	0	1	0	0.3
野菜漬物類	20												
海藻	4.5	7	0.5	0	1.5	7	0.1		0.01	0.02	1	0.2	0.4
さつまいも	10	13	0.1	0	3.2	4	0.1		0.01	0	3		0.2
じゃがいも	20	29	0.3	0.1	7.1	2	0.1		0.01	0.01	4		1.2
その他のいも類	25	14	0.5	0.1	3.5	5	0.1		0.02	0	1		1.1
かんきつ類	10	4	0.1	0	1	3	0		0.01	0	5		0.2
その他の果実類	25	13	0.2	0.1	3.5	3	0.1		0.01	0	9		0.5
米	480	749	12	1.4	178.1	14	0.5		0.1	0.05			7.2
小麦	10	28	1.3	0.2	5.5	2	0.1		0.01	0		0	0.3
大麦・雑穀	0.3	1	0	0	0.2	0	0		0	0			0
大豆	0.85												
大豆製品	40	40	3.4	2.8	0.8	50	0.7		0.03	0.01		0	0.4
その他の豆類	1												
油脂	13	110	0	12.4	0.1	0	0	10		0		0	
堅果	1	6	0.2	0.4	0.3	7	0.1		0	0		0	0.1
砂糖	6	23	0		5.9	0	0			0			
調味料	233.1	70	3	3.7	5.8	103	0.5	0	0	0.05	0	4.2	0.5
その他													
合計	1584.75	1575	58.7	45.9	251.6	579	6	146	0.8	1.03	125	5.5	20.8