

食品群別荷重平均成分表

作成日:2014/10/28

常食

理事長	施設長	栄養士

食品群	エネルギー (Kcal)	水分 (g)	タンパク質 (g)	アミノ酸組成による タンパク質 (g)	脂質 (g)	トリアシ グリセロール 当量 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	銅 (mg)	マンガン (mg)	ヨウ素 (μg)
穀類																		
米	349	17.1	6.0	4.9	0.9	0.8	75.6	0.4	1	86	5	23	92	0.8	1.4	0.22	0.79	0
小麦	272	36.8	8.2	5.1	3.1	1.6	50.8	1.1	311	132	21	17	65	0.6	0.5	0.10	0.31	0
大麦・雑穀	210	48.1	7.7	3.9	1.4	1.2	41.7	1.1	265	110	15	50	127	1.4	0.8	0.20	0.57	0
いも及びでん粉類																		
さつまいも	141	63.9	1.2	1.0	0.2	0.1	33.8	1.0	4	450	41	24	46	0.7	0.2	0.17	0.42	1
じゃがいも	96	75.0	1.5	1.1	0.2	0.1	22.5	0.9	1	384	4	19	40	0.4	0.2	0.10	0.10	0
その他のいも類	69	79.5	1.8	0.5	0.1	0.0	17.5	1.0	5	479	25	18	45	0.6	0.4	0.11	0.25	1
砂糖及び甘味類																		
砂糖及び甘味類	374	3.2	0.0	0.0	0.0	0.0	96.7	0.1	1	23	7	1	0	0.1	0.1	0.01	0.14	0
豆類																		
みそ	256	34.3	6.9	0.0	3.2	2.6	50.0	5.6	2000	190	33	54	130	1.7	0.7	0.16	0.96	1
大豆とその製品	138	75.8	10.0	6.2	9.0	8.5	3.9	1.2	23	216	139	60	143	1.9	1.1	0.23	0.55	3
その他の豆類	205	48.8	7.3	0.9	0.8	0.4	42.1	1.1	59	291	33	41	119	2.2	0.8	0.23	0.29	0
種実類																		
種実類	554	9.3	17.9	1.8	47.5	44.7	21.7	3.6	53	454	541	268	515	6.3	4.3	1.26	2.23	0
野菜類																		
緑黄色野菜	32	90.1	1.8	0.9	0.2	0.1	6.9	0.9	28	341	69	24	42	1.1	0.3	0.07	0.29	1
その他の野菜	28	91.7	1.1	0.6	0.2	0.0	6.3	0.7	77	219	28	14	30	0.3	0.3	0.05	0.20	1
果実類																		
果実類	61	82.9	0.7	0.3	0.1	0.0	15.6	0.7	90	177	14	12	18	0.2	0.1	0.06	0.12	0
きのこ類																		
きのこ類	22	88.6	3.0	1.1	0.4	0.2	6.9	1.0	83	342	3	15	95	0.7	0.6	0.13	0.16	0
藻類																		
藻類	31	80.6	3.1	0.9	0.4	0.2	11.3	4.7	744	951	181	141	60	4.0	0.4	0.05	0.32	16349
魚介類																		
魚介類(生)(干)	148	71.4	19.6	12.1	6.5	5.0	0.9	1.6	225	302	58	35	230	2.2	1.1	0.16	0.10	36
練製品	128	68.1	13.5	1.4	2.2	1.8	13.5	2.7	793	138	88	19	138	0.9	0.5	0.05	0.12	0
肉類																		
肉類	248	62.4	17.6	4.4	18.5	17.5	0.4	1.1	151	271	6	19	162	0.8	2.1	0.07	0.01	0
卵類																		
卵類	150	75.8	12.1	0.1	10.1	8.4	0.9	1.1	173	129	50	11	176	1.8	1.3	0.08	0.02	15
乳類																		
牛乳	67	87.4	3.3	0.0	3.8	3.5	4.8	0.7	41	150	110	10	93	0.0	0.4	0.01	0.00	16
乳製品	102	81.0	3.7	2.9	5.7	5.3	8.8	0.8	84	126	116	10	106	0.0	0.5	0.01	0.00	12
油脂類																		
油脂類	886	3.2	0.1	0.0	96.2	92.9	0.1	0.4	142	6	3	0	3	0.0	0.0	0.00	0.00	0
菓子類																		
菓子類	209	50.5	4.1	0.0	2.7	2.2	42.1	0.5	85	71	41	10	60	0.7	0.5	0.06	0.03	6
嗜好飲料類																		
嗜好飲料類	138	71.8	0.4	0.0	0.1	0.1	19.1	0.1	8	41	6	5	11	0.1	0.1	0.03	0.13	0
調味料及び香辛料類																		
調味料及び香辛料類	49	86.0	2.4	1.4	1.8	1.7	5.6	4.0	1463	131	15	15	46	0.6	0.2	0.03	0.02	2
調理加工食品類																		
調理加工食品類	118	78.1	6.0	0.0	7.2	0.0	7.4	1.3	290	210	15	0	54	0.9	0.0	0.00	0.00	0
その他																		
その他	13	83.4	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	279	5	617	0	2	0.0	0.0	0.00	0.01	0

食品群別荷重平均成分表

作成日:2014/10/28

常食

食品群		セレン (μg)	カドミウム (μg)	モリブデン (μg)	レチノール (μg)	加テフ (μg)	加テフ (μg)	-クリプト キナチン (μg)	-加テフ 当量 (μg)	レチノール 当量 (μg)	ビ'タミND (μg)	トコフェロール (mg)	トコフェロール (mg)	トコフェロール (mg)	トコフェロール (mg)	ビ'タミンK (μg)	ビ'タミンB1 (mg)	ビ'タミンB2 (mg)	ナイアシン (mg)
穀類	米	2	0	67	0	0	0	0	0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.08	0.02	1.2
	小麦	15	1	12	0	0	3	0	4	0	0.0	0.3	0.1	0.4	0.1	0	0.07	0.03	0.8
	大麦・雑穀	6	1	6	0	0	0	0	0	0	0.0	0.2	0.1	0.9	0.0	0	0.15	0.04	1.4
いも及びでん粉類	さつまいも	0	2	4	0	0	22	0	22	2	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0	0.11	0.03	0.8
	じゃがいも	0	5	4	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.08	0.03	1.2
	その他のいも類	1	0	4	0	0	3	0	3	0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0	0.06	0.01	0.5
砂糖及び甘味類	砂糖及び甘味類	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0
豆類	みそ	1	1	34	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.9	0.2	16	0.12	0.18	2.3
	大豆とその製品	3	1	53	0	0	0	0	0	0	0.0	0.5	0.1	4.5	1.9	85	0.08	0.09	0.3
	その他の豆類	0	0	22	0	0	2	0	2	0	0.0	0.0	0.0	1.3	1.8	5	0.09	0.05	0.4
種実類	種実類	10	1	32	0	3	3	0	18	1	0.0	0.9	0.1	19.8	0.6	6	0.59	0.16	5.8
野菜類	緑黄色野菜	1	1	4	0	556	3838	21	4128	344	0.0	1.7	0.0	0.3	0.0	125	0.07	0.10	0.8
	その他の野菜	1	0	5	0	1	53	2	55	5	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	16	0.04	0.03	0.3
果実類	果実類	0	0	1	0	6	116	88	163	14	0.0	0.5	0.0	0.1	0.0	0	0.04	0.02	0.3
きのこ類	きのこ類	2	0	2	0	0	0	0	0	0	3.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.15	0.25	6.0
藻類	藻類	1	3	5	0	193	1405	46	1516	127	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	117	0.08	0.19	0.9
魚介類	魚介類(生)(干)	33	1	0	47	0	3	0	4	47	8.8	1.4	0.0	0.1	0.0	1	0.09	0.19	5.5
	練製品	0	0	0	25	0	1	2	2	25	1.3	0.6	0.0	0.5	0.2	0	0.04	0.08	1.4
肉類	肉類	2	0	0	19	0	0	0	0	19	0.3	0.3	0.0	0.1	0.0	16	0.40	0.19	5.3
卵類	卵類	29	0	4	138	0	3	27	16	146	1.7	1.0	0.0	0.6	0.0	13	0.06	0.42	0.1
乳類	牛乳	3	0	4	38	0	6	0	6	38	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	2	0.04	0.15	0.1
	乳製品	2	0	3	45	0	2	0	19	47	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1	0.03	0.12	0.1
油脂類	油脂類	0	0	1	84	0	2	0	35	86	0.1	10.0	0.9	44.9	8.1	127	0.00	0.01	0.0
菓子類	菓子類	4	0	2	30	0	1	3	2	30	0.1	0.2	0.0	0.3	0.6	2	0.03	0.10	0.1
嗜好飲料類	嗜好飲料類	0	0	0	0	0	0	0	21	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4	0.00	0.01	0.3
調味料及び香辛料類	調味料及び香辛料類	2	1	9	0	0	9	1	9	1	0.0	0.3	0.0	0.7	0.2	2	0.03	0.05	1.1
調理加工食品類	調理加工食品類	0	0	0	6	0	0	0	730	67	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.11	0.08	1.1
その他	その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0

食品群別荷重平均成分表

作成日:2014/10/28

常食

食品群		ビタミンB6 (mg)	ビタミンB12 (μg)	葉酸 (μg)	パントテン酸 (mg)	ビタミン (μg)	ビタミンC (mg)	飽和 脂肪酸 (g)	一価 不飽和 脂肪酸 (g)	多価 不飽和 脂肪酸 (g)	n3系多価 不飽和 脂肪酸 (g)	n6系多価 不飽和 脂肪酸 (g)	コレステロール (mg)	水溶性 食物繊維 (g)	不溶性 食物繊維 (g)	食物繊維 総量 (g)	食塩 相当量 (g)
穀類	米	0.12	0.0	12	0.64	1.4	0	0.28	0.20	0.30	0.01	0.29	0	0.0	0.5	0.5	0.0
	小麦	0.03	0.0	16	0.45	1.0	0	0.49	0.42	0.64	0.04	0.61	0	0.7	1.4	2.1	0.8
	大麦・雑穀	0.11	0.0	13	0.58	1.5	0	0.30	0.29	0.58	0.03	0.55	0	1.2	1.8	3.0	0.7
いも及びでん粉類	さつまいも	0.27	0.0	47	0.92	3.8	28	0.03	0.00	0.06	0.01	0.05	0	0.5	1.8	2.3	0.0
	じゃがいも	0.17	0.0	20	0.44	0.4	32	0.02	0.08	0.05	0.02	0.08	0	0.6	0.7	1.2	0.0
	その他のいも類	0.15	0.0	17	0.40	1.6	4	0.01	0.00	0.03	0.00	0.02	0	3.3	1.7	5.0	0.0
砂糖及び甘味類	砂糖及び甘味類	0.00	0.0	0	0.02	0.2	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
豆類	みそ	0.10	0.0	34	0.74	8.1	0	0.54	0.50	1.51	0.17	1.35	0	0.2	3.0	3.2	5.1
	大豆とその製品	0.08	0.0	28	0.49	4.1	0	1.58	1.82	4.69	0.61	4.09	0	0.5	1.7	2.1	0.0
	その他の豆類	0.07	0.0	22	0.21	1.7	0	0.10	0.06	0.24	0.09	0.14	0	0.9	6.6	7.5	0.1
種実類	種実類	0.48	0.0	107	0.75	4.1	4	6.84	15.28	20.64	0.85	19.79	0	1.3	8.8	10.1	0.1
野菜類	緑黄色野菜	0.13	0.0	91	0.37	1.7	31	0.01	0.01	0.04	0.02	0.02	0	0.6	2.2	2.8	0.1
	その他の野菜	0.08	0.0	40	0.22	0.9	14	0.01	0.01	0.03	0.01	0.02	0	0.5	1.4	1.9	0.2
果実類	果実類	0.09	0.0	21	0.23	0.7	27	0.01	0.00	0.02	0.01	0.01	0	0.4	0.9	1.2	0.2
きのこ類	きのこ類	0.11	0.0	50	1.32	8.1	4	0.04	0.01	0.13	0.01	0.12	0	0.6	3.7	4.3	0.2
藻類	藻類	0.02	1.9	61	0.10	3.3	7	0.04	0.03	0.07	0.04	0.03	2	0.0	0.0	7.8	1.9
魚介類	魚介類(生)(干)	0.30	8.6	16	0.74	5.3	1	1.43	2.05	1.34	1.07	0.24	91	0.0	0.0	0.0	0.6
	練製品	0.04	1.5	8	0.12	0.0	0	0.39	0.49	0.82	0.24	0.58	46	0.0	0.0	0.0	2.0
肉類	肉類	0.29	0.6	6	1.16	0.7	5	6.47	8.40	1.87	0.11	1.76	75	0.0	0.0	0.0	0.4
卵類	卵類	0.08	0.9	41	1.40	22.0	0	2.77	3.64	1.64	0.17	1.47	410	0.0	0.0	0.0	0.5
乳類	牛乳	0.03	0.3	5	0.55	1.8	1	2.33	0.90	0.12	0.02	0.10	12	0.0	0.0	0.0	0.1
	乳製品	0.02	0.2	8	0.35	1.7	1	3.14	1.75	0.16	0.03	0.13	16	0.0	0.0	0.0	0.2
油脂類	油脂類	0.00	0.0	0	0.01	0.1	0	18.25	36.94	33.58	5.00	28.56	37	0.0	0.0	0.0	0.4
菓子類	菓子類	0.02	0.1	7	0.28	3.3	0	1.09	0.79	0.26	0.03	0.23	47	0.1	1.1	1.2	0.2
嗜好飲料類	嗜好飲料類	0.03	0.0	2	0.02	0.6	0	0.05	0.03	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.1	0.0
調味料及び香辛料類	調味料及び香辛料類	0.05	0.2	9	0.21	2.1	0	0.26	0.72	0.60	0.10	0.50	1	0.0	0.5	0.5	3.7
調理加工食品類	調理加工食品類	0.00	0.0	0	0.00	0.0	5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.7
その他	その他	0.00	0.0	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.7