

	[^{5A} 食品コード]	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量変化率]	[^{5A} 調理前重量]	[^{5A} 重量]	01. ^A 廃棄率	02. ^A エネルギー	03. ^A 水分	04. ^A たんぱく
	(入力列)				(g)	%	kcal	g	g
卵かけご飯	1088	めし・精白米(水稻)	210		130	0	218	78.0	3.3
	12004	鶏卵・全卵-生			77	15	116	58.6	9.5
	17007	こいくちしょうゆ			6	0	4	4.0	0.5
		.Σ 合計(2-6)			213		339	140.6	13.2

	[^{5A} 食品コード]	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量変化率]	[^{5A} 調理前重量]	[^{5A} 重量]	01. ^A 廃棄率	02. ^A エネルギー	03. ^A 水分	04. ^A たんぱく
	(入力列)				(g)	%	kcal	g	g
卵かけご飯	1088	めし・精白米(水稻)	210		100	0	168	60.0	2.5
+ミニトマト	1006	大麦・押麦			10	0	34	1.4	0.6
	12004	鶏卵・全卵-生			77	15	116	58.6	9.5
	17007	こいくちしょうゆ			6	0	4	4.0	0.5
	6183	トマト・ミニトマト-生			80	2	23	72.8	0.9
		.Σ 合計(2-8)			273		346	196.8	13.9

	[^{5A} 食品コード]	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量変化率]	[^{5A} 調理前重量]	[^{5A} 重量]	01. ^A 廃棄率	02. ^A エネルギー	03. ^A 水分	04. ^A たんぱく
	(入力列)				(g)	%	kcal	g	g
卵かけご飯	1088	めし・精白米(水稻)	210		100	0	168	60.0	2.5
+ミニトマト	1006	大麦・押麦			10	0	34	1.4	0.6
	12004	鶏卵・全卵-生			77	15	116	58.6	9.5
	17007	こいくちしょうゆ			6	0	4	4.0	0.5
	6183	トマト・ミニトマト-生			80	2	23	72.8	0.9
+干しシラス	10056	いわし・しらす干し-半乾燥品			10	0	21	4.6	4.1
		.Σ 合計(2-9)			283		366	201.4	18.0

06. ^A 脂質	08. ^A 炭水化物	09. ^A 灰分	10. ^A ナトリウム	11. ^A カリウム	12. ^A カルシウム	13. ^A マグネシウム	14. ^A リン	15. ^A 鉄	16. ^A 亜鉛	17. ^A 銅	18. ^A マンガン	19. ^A ヨウ素	20. ^A セレン	21. ^A クロム	22. ^A モリブデン
g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg
0.4	48.2	0.1	1	38	4	9	44	0.1	0.8	0.13	0.46	0	1	0	39
7.9	0.2	0.8	108	100	39	8	139	1.4	1.0	0.06	0.02	13	25	0	4
0.0	0.6	0.9	342	23	2	4	10	0.1	0.1	0.00	0.00	0	1	0	3
8.3	49.1	1.8	451	161	45	21	192	1.6	1.8	0.19	0.47	13	27	0	46

06. ^A 脂質	08. ^A 炭水化物	09. ^A 灰分	10. ^A ナトリウム	11. ^A カリウム	12. ^A カルシウム	13. ^A マグネシウム	14. ^A リン	15. ^A 鉄	16. ^A 亜鉛	17. ^A 銅	18. ^A マンガン	19. ^A ヨウ素	20. ^A セレン	21. ^A クロム	22. ^A モリブデン
g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg
0.3	37.1	0.1	1	29	3	7	34	0.1	0.6	0.10	0.35	0	1	0	30
0.1	7.8	0.1	0	17	2	3	11	0.1	0.1	0.04	0.00	0	0	0	1
7.9	0.2	0.8	108	100	39	8	139	1.4	1.0	0.06	0.02	13	25	0	4
0.0	0.6	0.9	342	23	2	4	10	0.1	0.1	0.00	0.00	0	1	0	3
0.1	5.8	0.5	3	232	10	10	23	0.3	0.2	0.05	0.08	3	0	0	3
8.4	51.5	2.3	454	402	55	32	216	2.0	1.9	0.25	0.45	16	26	0	41

06. ^A 脂質	08. ^A 炭水化物	09. ^A 灰分	10. ^A ナトリウム	11. ^A カリウム	12. ^A カルシウム	13. ^A マグネシウム	14. ^A リン	15. ^A 鉄	16. ^A 亜鉛	17. ^A 銅	18. ^A マンガン	19. ^A ヨウ素	20. ^A セレン	21. ^A クロム	22. ^A モリブデン
g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg
0.3	37.1	0.1	1	29	3	7	34	0.1	0.6	0.10	0.35	0	1	0	30
0.1	7.8	0.1	0	17	2	3	11	0.1	0.1	0.04	0.00	0	0	0	1
7.9	0.2	0.8	108	100	39	8	139	1.4	1.0	0.06	0.02	13	25	0	4
0.0	0.6	0.9	342	23	2	4	10	0.1	0.1	0.00	0.00	0	1	0	3
0.1	5.8	0.5	3	232	10	10	23	0.3	0.2	0.05	0.08	3	0	0	3
0.4	0.1	1.0	260	49	52	13	86	0.1	0.3	0.01	0.02	0	0	0	0
8.8	51.5	3.3	714	451	107	45	302	2.1	2.2	0.26	0.46	16	26	0	41

23. ^A レチノー	24. ^A αカロテ	25. ^A βカロテ	26. ^A クリプト-	27. ^A βカロテ	28. ^A レチノー	29. ^A ビタミン	30. ^A αトコフ	31. ^A βトコフェ	32. ^A γトコフ	33. ^A δトコフ	34. ^A αトコフ	35. ^A ビタミン	36. ^A ビタミン	37. ^A ビタミン	38. ^A ナイアシ
μ g	μ g	μ g	μ g	μ g	μ g	μ g	mg	mg	mg	mg	mg	μ g	mg	mg	mg
0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.03	0.01	0.3
108	0	2	22	13	116	1.4	0.8	0.0	0.5	0.0	0.0	10	0.05	0.33	0.1
0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0.1
108	0	2	22	13	116	1.4	0.8	0.0	0.5	0.0	0.0	10	0.08	0.35	0.4

23. ^A レチノー	24. ^A αカロテ	25. ^A βカロテ	26. ^A クリプト-	27. ^A βカロテ	28. ^A レチノー	29. ^A ビタミン	30. ^A αトコフ	31. ^A βトコフェ	32. ^A γトコフ	33. ^A δトコフ	34. ^A αトコフ	35. ^A ビタミン	36. ^A ビタミン	37. ^A ビタミン	38. ^A ナイアシ
μ g	μ g	μ g	μ g	μ g	μ g	μ g	mg	mg	mg	mg	mg	μ g	mg	mg	mg
0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.02	0.01	0.2
0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.2
108	0	2	22	13	116	1.4	0.8	0.0	0.5	0.0	0.0	10	0.05	0.33	0.1
0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0.1
0	3	768	0	768	64	0.0	0.7	0.0	0.4	0.0	0.0	6	0.06	0.04	0.6
108	3	770	22	781	180	1.4	1.5	0.0	0.9	0.0	0.0	16	0.13	0.40	1.2

23. ^A レチノー	24. ^A αカロテ	25. ^A βカロテ	26. ^A クリプト-	27. ^A βカロテ	28. ^A レチノー	29. ^A ビタミン	30. ^A αトコフ	31. ^A βトコフェ	32. ^A γトコフ	33. ^A δトコフ	34. ^A αトコフ	35. ^A ビタミン	36. ^A ビタミン	37. ^A ビタミン	38. ^A ナイアシ
μ g	μ g	μ g	μ g	μ g	μ g	μ g	mg	mg	mg	mg	mg	μ g	mg	mg	mg
0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.02	0.01	0.2
0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.2
108	0	2	22	13	116	1.4	0.8	0.0	0.5	0.0	0.0	10	0.05	0.33	0.1
0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0.1
0	3	768	0	768	64	0.0	0.7	0.0	0.4	0.0	0.0	6	0.06	0.04	0.6
24	0	0	0	0	24	6.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.02	0.01	0.7
132	3	770	22	781	204	7.5	1.7	0.0	0.9	0.0	0.0	16	0.15	0.40	1.9

39. ^A ナイアシン	40. ^A ビタミンf	41. ^A ビタミンf	42. ^A 葉酸	43. ^A パントテ	44. ^A ビオチン	45. ^A ビタミンf	46. ^A 飽和脂f	47. ^A 一価不飽和	48. ^A 多価不飽和	49. ^A コレステ	50. ^A 水溶性f	51. ^A 不溶性f	52. ^A 食物繊維f	53. ^A 食塩相当量
mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	g	g	mg	g	g	g	g
1.0	0.03	0.0	4	0.33	0.7	0	0.13	0.09	0.13	0	0.0	0.4	0.4	0.0
2.4	0.06	0.7	33	1.12	19.6	0	2.19	2.84	1.28	323	0.0	0.0	0.0	0.3
0.1	0.01	0.0	2	0.03	0.7	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.9
3.5	0.10	0.7	39	1.47	20.9	0	2.32	2.93	1.41	323	0.0	0.4	0.4	1.2

39. ^A ナイアシン	40. ^A ビタミンf	41. ^A ビタミンf	42. ^A 葉酸	43. ^A パントテ	44. ^A ビオチン	45. ^A ビタミンf	46. ^A 飽和脂f	47. ^A 一価不飽和	48. ^A 多価不飽和	49. ^A コレステ	50. ^A 水溶性f	51. ^A 不溶性f	52. ^A 食物繊維f	53. ^A 食塩相当量
mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	g	g	mg	g	g	g	g
0.8	0.02	0.0	3	0.25	0.5	0	0.10	0.07	0.10	0	0.0	0.3	0.3	0.0
0.3	0.01	0.0	1	0.05	0.3	0	0.04	0.01	0.06	0	0.6	0.4	1.0	0.0
2.4	0.06	0.7	33	1.12	19.6	0	2.19	2.84	1.28	323	0.0	0.0	0.0	0.3
0.1	0.01	0.0	2	0.03	0.7	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.9
0.8	0.09	0.0	28	0.14	2.9	26	0.02	0.01	0.02	0	0.3	0.8	1.1	0.0
4.4	0.19	0.7	67	1.58	23.9	26	2.34	2.93	1.46	323	0.9	1.5	2.4	1.2

39. ^A ナイアシン	40. ^A ビタミンf	41. ^A ビタミンf	42. ^A 葉酸	43. ^A パントテ	44. ^A ビオチン	45. ^A ビタミンf	46. ^A 飽和脂f	47. ^A 一価不飽和	48. ^A 多価不飽和	49. ^A コレステ	50. ^A 水溶性f	51. ^A 不溶性f	52. ^A 食物繊維f	53. ^A 食塩相当量
mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	g	g	mg	g	g	g	g
0.8	0.02	0.0	3	0.25	0.5	0	0.10	0.07	0.10	0	0.0	0.3	0.3	0.0
0.3	0.01	0.0	1	0.05	0.3	0	0.04	0.01	0.06	0	0.6	0.4	1.0	0.0
2.4	0.06	0.7	33	1.12	19.6	0	2.19	2.84	1.28	323	0.0	0.0	0.0	0.3
0.1	0.01	0.0	2	0.03	0.7	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.9
0.8	0.09	0.0	28	0.14	2.9	26	0.02	0.01	0.02	0	0.3	0.8	1.1	0.0
1.5	0.00	0.6	6	0.07	0.0	0	0.05	0.02	0.10	39	0.0	0.0	0.0	0.7
5.9	0.20	1.3	73	1.65	23.9	26	2.39	2.95	1.55	362	0.9	1.5	2.4	1.8