

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																										備考 Remarks																					
			エネルギー Energy	水分 Water	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins											脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents														
									ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	ビタミンA Vitamin A					ビタミンE Vitamin E					ビタミンK Vitamin K		ビタミンB ₁ Thiamin	ビタミンB ₂ Riboflavin	ナイアシン Niacin	ビタミンB ₆ Vitamin B ₆	ビタミンB ₁₂ Vitamin B ₁₂	葉酸 Folate		パントチン酸 Pantothenic acid	ビタミンC Ascorbic acid	飽和脂肪酸 Saturated	一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated	多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total					
																		レチノール Retinol	カロテン Carotenes	クリプトクサニン Cryptoxanthin	β-カロテン β-Carotene	レチノール当量 Retinol activity equivalents	トコフェロール Tocopherols	α-トコフェロール α-Tocopherol	γ-トコフェロール γ-Tocopherol	δ-トコフェロール δ-Tocopherol	α-トコフェロール α-Tocopherol																			β-トコフェロール β-Tocopherol				
18013	ハンバーグ Hamburg steak 冷凍 Frozen	0	223	933	59.2	13.3	13.4	12.3	1.8	490	240	38	-	120	1.8	-	-	-	-	13	-	-	-	9	14	-	-	-	-	-	0.16	0.23	1.9	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.2		
18014	ピラフ Pilaf 冷凍 Frozen	0	161	674	62.1	3.8	2.8	30.1	1.2	370	75	12	-	59	0.4	-	-	-	-	17	-	-	-	120	27	-	-	-	-	-	0.05	0.02	0.7	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.9		
18015	ミートボール Meat balls 冷凍 Frozen	0	244	1021	57.6	11.7	16.4	12.5	1.8	520	190	18	-	110	1.3	-	-	-	-	36	-	-	-	0	36	-	0.6	Tr	1.2	0.2	-	0.10	0.17	2.3	-	-	-	-	1	4.25	7.01	3.09	43	-	-	-	-	-	-	1.3
18016	メンチカツ Minced meat cutlets フライ用、冷凍 For frying, frozen	0	196	820	58.3	9.9	7.2	23.0	1.6	420	220	31	-	95	1.6	-	-	-	-	36	-	-	-	Tr	36	-	-	-	-	-	0.13	0.14	1.5	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.1		

1.1 フライ済み冷凍食品の場合¹⁾
 *308kcal, **1289KJ, ***47.0g, ****9.4g,
 *****20.3g, *****21.8g