

【算出根拠】

	単位	水分割合	カロリー(kcal)	水分(ml)	ビタミンB1(mg)	備考	
副食(朝食)					0.24	副食の栄養基準(甲●)に基づき、1日の副食のビタミンB1摂取量を1.2gとし、朝、昼、夕食に、これをそれぞれ1:2:2で割り当てた。	
副食(昼食)					0.48		
副食(夕食)					0.48		
かゆ	1口(9.6g)	91.50%	15	8.784	0.0018	ごはん1口30kcalの半分	
かゆ	1人前(300g)	91.50%	470	274.5	0.056	水分量率: https://fooddb.mext.go.jp/details/details.pl?ITEM_NO=1_01097_7	
イノラス	1パック						
主食(ごはん)	1人前(300g)	60%	470	180	0.056		
OS1(ゼリータイプ)	1パック						
OS1(500mlペットボトル)	1本						
りんごジュース	1本(200ml)	88.1	92	176	0.02	Dole® アップル 100% 商品のご案内 雪印メグミルク (meg-snow.com) 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分働会報告日本食品標準成分表2020年版(八訂)準拠『新食品成分表FOODS2023』	購買表にあり
オレンジジュース	1本(200ml)	88.1	90	176	0.14	Dole® オレンジ 100% 商品のご案内 雪印メグミルク (meg-snow.com) 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分働会報告日本食品標準成分表2020年版(八訂)準拠『新食品成分表FOODS2023』	購買表になし
砂糖(バラ印1kg)	大匙1=9g	-	35.2	-	0	文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分働会報告日本食品標準成分表2020年版(八訂)準拠『新食品成分表FOODS2023』	購買表にあり
珈琲(ネスカフェエクセラ)	1回=2g	-	5.2	-	0	ネスカフェ エクセラ 40g ネスレ日本 製品情報サイト (nestle.jp)	購買表にあり
カフェラテ(ブレンドイステックカフェオレ)	1本	-	47	136	0.015	「ブレンドイステック カフェオレ8本 AGF® (ajinomoto.co.jp)	購買表にあり
乳酸菌飲料(Newヤクルト)	1本=65ml	82.1	50	53.4	0.003	https://www.yakult.co.jp/products/item0228.html 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分働会報告日本食品標準成分表2020年版(八訂)準拠『新食品成分表FOODS2023』	朝食メニュー
牛乳(毎日牛乳)	1本=200ml	87.4	137	174	0.08	https://www.mainichi-milk.co.jp/products/782/#:~:text=%E6%AF%8E%E6%97%A5%E7%89%9B%E4%B9%B3%20200 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分働会報告日本食品標準成分表2020年版(八訂)準拠『新食品成分表FOODS2023』	購買表にあり
コカ・コーラ(1.5l)	200ml	88.5	90	177	0	https://www.coca-cola.com/jp/ja/brands/coca-cola/products#accordion-f767788e1-item-fcf260bf14 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分働会報告日本食品標準成分表2020年版(八訂)準拠『新食品成分表FOODS2023』	購買表にあり
食パン(6つ切り)	1枚=67g	-	165	-	0.046	文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分働会報告日本食品標準成分表2020年版(八訂)準拠『新食品成分表FOODS2023』	
ロールパン	1個=30g	-	94	-	0.03	文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分働会報告日本食品標準成分表2020年版(八訂)準拠『新食品成分表FOODS2023』	
スティックパン(ヤマザキチョコチップスナック)	1本	-	90	-	?	https://www.yamazakipan.co.jp/product/02/chocochip.html	購買表にあり
アードーナッツ(ヤマザキ製)	1個	-	365	-	?		購買表になし
ジャム(いちご)	1口=大匙1=21g	-	52.5	-	0.002	文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分働会報告日本食品標準成分表2020年版(八訂)準拠『新食品成分表FOODS2023』	
バター→?	1口	-					
ピーナッツバター	1口	-	101.8	-	0.017	文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分働会報告日本食品標準成分表2020年版(八訂)準拠『新食品成分表FOODS2023』	
ファンタグレープ	1本=350ml	87.2	140	305	0	https://www.coca-cola.com/jp/ja/brands/fanta/products#accordion-84ce17e2a5-item-c3beb7d3db	自販機?
ポテトチップス(カルビーうざしお味[60g])	一袋	-	236	-	0.156	文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分働会報告日本食品標準成分表2020年版(八訂)準拠『新食品成分表FOODS2023』	
ビスケット(グリコのフレンドベーカリー[チョコレートビスケット62g入り])	一袋=62g	-	328	-	0.072	https://www.glico.com/jp/product/snack_biscuit_cookie/friendbakery/45557/#:~:text=%E3%83%95%E3%83%AC%E3%83%B3%E3%83%89%E3%83%99%E3%83%BC%E3%82%AB%E3%83%AA 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分働会報告日本食品標準成分表2020年版(八訂)準拠『新食品成分表FOODS2023』	
バナナ	1本=120g	-	111.6	-	0.06	文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分働会報告日本食品標準成分表2020年版(八訂)準拠『新食品成分表FOODS2023』	購買表にあり
りんご	1個=200g	-	112	-	0.04	文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分働会報告日本食品標準成分表2020年版(八訂)準拠『新食品成分表FOODS2023』	購買表にあり
ゆでたまご	1個=17g	-	57.1	-	0.036	文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分働会報告日本食品標準成分表2020年版(八訂)準拠『新食品成分表FOODS2023』	購買表にあり
パウンドケーキ	1切れ	-	235	-	0.028	文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分働会報告日本食品標準成分表2020年版(八訂)準拠『新食品成分表FOODS2023』	?
パイナップル	輪切り1枚(8切れ) 30g		16		0.028	https://calorie.slist.jp/107097/	B1:206gあたり0.19mg
ポテトサラダ(1食分)	50g		54		0.032	https://calorie.slist.jp/200118/	B1:92.6gあたり0.06mg
大学芋	1個		19		0.0064	https://calorie.slist.jp/200114/	小鉢一皿5片(95kcal, B1:0.032mg)
かぼちゃの煮物	1片(26g)		23		0.016	https://calorie.slist.jp/200815/	B1:133.3gあたり0.08mg
フライドポテト	5本(20g)		46		0.024	https://calorie.slist.jp/102020/	B1:135gあたり0.16mg
人参ソテー	10g		15		0.0078	https://calorie.slist.jp/203092/	B1:51.8gあたり0.04mg
グリーンピース	小さじ1杯6g		5		0.002	https://calorie.slist.jp/106026/	B1:85gあたり0.03mg
春巻き	半分(18g)		35		0.036	https://calorie.slist.jp/200096/	B1:4個で0.29mg
春巻きの皮	1枚		20		0	https://calorie.slist.jp/200693/	
金時豆の甘露	1粒(2g)		4		0.0048	https://www.eiyoukeisan.com/calorie/gramphoto/zryouri/kintokimame.html	B1:91.4gあたり0.22mg

コロッケ (野菜コロッケ)	1個		140		0.07	https://calorie.slism.jp/118018/	
みかん	1房(8g)		4		0.008	https://calorie.slism.jp/107029/	B1:75gあたり0.07mg
チキンカツ	1枚(6切れ)		249		0.12	https://calorie.slism.jp/200090/	一切れ41.5kcal, B1:0.02mg
三色豆	100g		257			https://eat-treat.jp/user-food2021s/25930	B1:エンドウ豆160gあたり1.15mg うずら豆 20gあたり0.01mg インゲン豆2gあたり0.01mg
三色豆	6g		15		0.025	エンドウ豆 https://calorie.slism.jp/104012/ うずら豆 https://calorie.slism.jp/104009/ いんげん豆 https://calorie.slism.jp/104007/	それぞれの豆について2gずつとして計算
食パン	1枚(60g)	39%	149	23.4	0.04	https://calorie.slism.jp/101026/	