食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse	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	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	レチノール Retinol	カロテン Carotenes α	カロテン Carotenes β	クリプトキサンチン Cryptoxanthin	β-カロテン当量 β-Carotene equivalents	レチノール当量 Retinol activity equivalents	D Vitamin D	トコフェロール Tocopherols α	トコフェロール Tocopherols β	トコフェロール Tocopherols γ	トコフェロール Tocopherols δ	K Vitamin K	B_1 Thiamin	B_2 Riboflavin	ナイアシン Niacin	B_6 Vitamin B_6	B_{12} Vitamin B_{12}	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	C Ascorbic acid	脂肪酸 Fatty acids 飽和 Saturated	一価不飽和 Monounsaturated	多価不飽和 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	食物繊維 Dietary fibers 水溶性 soluble	不溶性 insoluble	総量 Total	食塩相当量 Salt equivalents	備考 Remarks
		%	kcal	kJ	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	μg	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	mg	(g)	(g)	(g)	g	
	卵類																																																
	EGGS																																																
	うこっけい卵																																																
	Silky fowl's eggs	*																																															
12001	全卵、生	15	176	736	73.7	12.0	13.0	0.4	0.9	140	150	53	11	220	2.2	1.6	0.08	0.04	160	-	-	-	26	160	1.0	1.3	0	0.5	0	4	0.10	0.32	0.1	0.10	1.1	6	1.78	0	3.60	4.54	1.92	550	(0)	(0)	(0)	0.4	*付着卵白を含む卵殻[1]。*卵殻[2]13%。卵黄：卵白[3]；38:62
	Whole, raw																																																
	うずら卵																																																
	Japanese quail's eggs	*																																															
12002	全卵、生	15	179	749	72.9	12.6	13.1	0.3	1.1	130	150	60	11	220	3.1	1.8	0.11	0.03	350	0	9	14	16	350	2.5	0.9	0	0.4	0	15	0.14	0.72	0.1	0.13	4.7	91	0.98	(0)	3.87	4.73	1.61	470	(0)	(0)	(0)	0.3	*付着卵白を含む卵殻[1]。*卵殻[2]12%。卵黄：卵白[3]；38:62
	Whole, raw																																																
12003	水煮缶詰	0	182	761	73.3	11.0	14.1	0.6	1.0	210	28	47	8	160	2.8	1.8	0.13	0.02	480	-	-	-	7	480	2.6	1.6	0	0.4	0	21	0.03	0.33	0	0.05	3.3	47	0.53	(0)	4.24	5.36	1.79	490	(0)	(0)	(0)	0.5	液汁を除いたもの[4]
	Boiled and canned in brine																																																
	(鶏卵類)																																																
	(Hen's eggs)																																																
	全卵																																																
	Whole	*																							**																								
12004	生	15	151	632	76.1	12.3	10.3	0.3	1.0	140	130	51	11	180	1.8	1.3	0.08	0.02	140	0	3	28	17	150	1.8	1.0	Tr	0.6	Tr	13	0.06	0.43	0.1	0.08	0.9	43	1.45	0	2.84	3.69	1.66	420	(0)	(0)	(0)	0.4	冷凍液全卵を含む[5]。*付着卵白を含む卵殻[1]。*卵殻[2]13%。**ビタミンD活性代謝物を含む[6]。ビタミンD活性代謝物を含まない場合[7]:0.9μg卵黄：卵白[3]；31:69
	Raw																																																
																									*																								
12005	ゆで	0	151	632	75.8	12.9	10.0	0.3	1.0	130	130	51	11	180	1.8	1.3	0.08	0.02	130	0	3	26	16	140	1.8	1.0	Tr	0.6	Tr	12	0.06	0.40	0.1	0.07	0.9	35	1.35	0	2.70	3.55	1.63	420	(0)	(0)	(0)	0.3	*ビタミンD活性代謝物を含む[6]。ビタミンD活性代謝物を含まない場合[7]:0.9μg卵黄：卵白(付着卵白を含む)[8]；30:70
	Boiled																																																
12006	ポーチドエッグ	0	164	686	74.9	12.3	11.7	0.2	0.9	110	100	55	11	200	2.2	1.5	0.09	0.03	160	0	3	35	21	160	0.9	1.0	Tr	0.6	0	13	0.06	0.40	0.1	0.08	1.1	46	1.45	(0)	3.21	4.17	1.86	420	(0)	(0)	(0)	0.3	
	Poached																																																
12007	水煮缶詰	0	146	611	77.5	10.8	10.6	Tr	1.1	310	25	40	8	150	1.7	1.2	0.09	0.01	85	0	0	-	0	85	0.7	1.1	0	0.9	0	16	0.02	0.31	Tr	0.03	0.9	23	0.30	(0)	2.97	4.06	1.68	400	(0)	(0)	(0)	0.8	液汁を除いたもの[4]
	Boiled and canned in brine							*																																									
12008	加糖全卵	0	217	908	58.2	9.8	10.6	20.7	0.7	100	95	44	10	160	1.5	1.0	0.04	0.02	130	0	3	27	17	130	0.6	0.9	0	0.5	0	8	0.06	0.38	0.1	0.06	0.6	61	1.33	(0)	2.96	4.17	1.40	330	(0)	(0)	(0)	0.3	*しょ糖[9]20g
	Sugared																																																
12009	乾燥全卵	0	608	2544	4.5	49.1	42.0	0.2	4.2	490	560	210	35	700	3.0	2.0	0.15	0.08	420	0	4	52	30	420	3.3	6.6	0	2.4	Tr	56	0.29	1.24	0.2	0.21	2.7	180	0.13	0	12.29	15.32	6.12	1500	(0)	(0)	(0)	1.2	
	Dried																																																
	卵黄																																																
	Yolk																								*																								
12010	生	0	387	1619	48.2	16.5	33.5	0.1	1.7	48	87	150	12	570	6.0	4.2	0.20	0.07	470	0	8	93	55	480	5.9	3.4	Tr	2.0	0.1	40	0.21	0.52	0	0.26	3.0	140	4.33	0	9.22	11.99	5.39	1400	(0)	(0)	(0)	0.1	液卵黄を含む[10]。*ビタミンD活性代謝物を含む[6]。ビタミンD活性代謝物を含まない場合[7]:2.8μg
	Raw																																																
																									*																								
12011	ゆで	0	386	1615	48.0	16.7	33.3	0.2	1.8	46	90	150	13	570	5.9	4.2	0.22	0.08	440	0	9	86	52	450	5.9	3.4	0.1	2.1	0.1	38	0.19	0.51	0	0.24	2.9	110	4.08	0	9.01	11.81	5.43	1400	(0)	(0)	(0)	0.1	液卵黄を含む[10]。*ビタミンD活性代謝物を含む[6]。ビタミンD活性代謝物を含まない場合[7]:2.8μg
	Boiled																																																
								*																																									
12012	加糖卵黄	0	346	1448	42.0	12.1	23.9	20.7	1.3	38	80	110	12	400	2.0	1.2	0.05	0.05	390	0	3	55	31	400	2.0	3.3	Tr	1.6	0	16	0.42	0.82	Tr	0.15	1.6	99	1.85	(0)	6.53	8.99	3.63	820	(0)	(0)	(0)	0.1	*しょ糖[9]20g
	Sugared																																																
12013	乾燥卵黄	0	724	3029	3.2	30.3	62.9	0.2	3.4	80	190	280	29	1000	4.4	2.9	0.16	0.12	630	0	6	79	45	630	4.9	9.9	0	3.7	0.1	83	0.42	0.82	Tr	0.31	3.8	250	0.18	(0)	18.41	22.95	9.17	2300	(0)	(0)	(0)	0.2	
	Dried																																																
	卵白																																																
	White																																																
12014	生	0	47	197	88.4	10.5	Tr	0.4	0.7	180	140	6	11	11	0	Tr	0.02	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0.39	0.1	0	0	0	0.18	0	Tr	Tr	Tr	1	(0)	(0)	(0)	0.5	液卵白を含む[11]
	Raw																																																
12015	ゆで	0	50	209	87.6	11.3	Tr	0.4	0.7	170	140	7	11	11	0	Tr	0.02	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0.01	0.35	0.1	0	0	2	0.18	0	0.01	0.01	Tr	1	(0)	(0)	(0)	0.4	
	Boiled																																																
12016	乾燥卵白	0	378	1582	7.1	86.5	0.4	0.2	5.8	1300	1300	60	48	110	0.1	0.2	0.14	0.01	(0)	-	-	-	(0)	(0)	0	0.1	0	0	0	2	0.03	2.09	0.7	0.02	0.3	43	0.04	(0)	0.10	0.15	0.05	25	(0)	(0)	(0)	3.3	
	Dried																																																

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	廃棄率 Refuse	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	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	レチノール Retinol	カロテン Carotenes α	カロテン Carotenes β	クリプトキサンチン Cryptoxanthin	β-カロテン当量 β-Carotene equivalents	レチノール当量 Retinol activity equivalents	D Vitamin D	トコフェロール Tocopherols α	トコフェロール Tocopherols β	トコフェロール Tocopherols γ	トコフェロール Tocopherols δ	K Vitamin K	B_1 Thiamin	B_2 Riboflavin	ナイアシン Niacin	B_6 Vitamin B_6	B_{12} Vitamin B_{12}	葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	C Ascorbic acid	脂肪酸 Fatty acids 飽和 Saturated	脂肪酸 Fatty acids 一価不飽和 Monounsaturated	脂肪酸 Fatty acids 多価不飽和 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	食物繊維 Dietary fibers 水溶性 soluble	食物繊維 Dietary fibers 不溶性 insoluble	食物繊維 Dietary fibers 総量 Total	食塩相当量 Salt equivalents	備考 Remarks
		可食部 100 g 当たり per 100 g edible portion								無機質 Minerals									ビタミン Vitamins A							E																						
		%	kcal	kJ	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	μg	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	mg	(g)	(g)	(g)	g	
12017	**たまご豆腐** *Tamago-dofu* [1]	0	79	331	85.2	6.4	5.0	2.0	1.4	370	92	27	8	95	0.9	0.6	0.04	0.01	0	0	1	13	8	1	0	0.5	Tr	0.3	Tr	6	0.03	0.20	0.5	0.04	0.6	18	0.69	0	1.35	1.77	0.81	220	(0)	(0)	(0)	0.9	
	たまご焼 *Tamagoyaki* [2]																																															
12018	厚焼きたまご *Atsuyakitamago* [4]	0	151	632	71.9	10.8	9.1	6.4	1.8	440	130	44	11	160	1.5	1.1	0.07	0.02	110	0	2	22	13	110	0.6	0.9	Tr	0.9	0.1	11	0.05	0.33	0.4	0.07	0.8	31	1.15	0	2.35	3.27	1.65	350	(0)	(0)	(0)	1.1	
12019	だし巻きたまご *Dashimakitamago* [5]	0*	128	536	77.5	11.2	9.0	0.5	1.8	460	130	46	12	160	1.6	1.1	0.07	0.02	120	0	2	23	14	120	0.7	0.9	Tr	0.7	0.1	11	0.06	0.34	0.3	0.07	0.8	32	1.20	0	2.39	3.21	1.53	370	(0)	(0)	(0)	1.2	
12020	**ピータン** Pidan	45	214	895	66.7	13.7	16.5	0	3.1	780	65	90	6	230	3.0	1.3	0.11	0.03	220	-	-	-	22	220	6.2	1.9	0.1	0.5	Tr	26	Tr	0.27	0.1	0.01	1.1	63	0.94	(0)	3.06	8.19	1.64	680	(0)	(0)	(0)	2.0	*泥状物及び卵殻[6]。*卵殻[7]15%