食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (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)
おにぎり	300	537	171	8.1	0.9	118.2	600	93	9	21	111
ごぼう	300	174	251.7	4.5	0.6	41.1	33	630	144	120	138
納豆	90	180	53.6	14.9	9	10.9	2	594	81	90	171
合　計	690	891	476.3	27.5	10.5	170.2	635	1317	234	231	420

食品名	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	銅 (mg)	β カロテン当量 (μ g)	ビタミンA (μ gRE)	ビタミンD (μ g)	ビタミンE (mg)	ビタミンK (μ g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ナイアシン (mg)
おにぎり	0.3	1.8	0.3	0	0	0	0	0	0.06	0.03	0.6
ごぼう	2.1	2.1	0.48	0	0	0	1.8	0	0.09	0.06	0.6
納豆	3	1.7	0.55	0	0	0	0.5	540	0.06	0.5	1
合　計	5.4	5.6	1.33	0	0	0	2.3	540	0.21	0.59	2.2

食品名	ビタミンB6 (mg)	ビタミンB12 (μ g)	葉酸 (μ g)	パントテン酸 (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	n-3系多価不飽和脂肪酸 (g)	n-6系多価不飽和脂肪酸 (g)	コレステロール (mg)	食物繊維 （総量） (g)	食塩相当量 (g)
おにぎり	0.06	0	9	0.81	0	0.3	0	0.3	0	1.2	1.5
ごぼう	0.27	0	183	0.57	3	0	0	0	0	18.3	0
納豆	0.22	0	108	3.24	0	1.32	0.67	4.19	0	6	0
合　計	0.55	0	300	4.62	3	1.62	0.67	4.49	0	25.5	1.5