

調理した食品を選ぶ

調理前の生の重量を入力する

	[ <sup>SA</sup> 食品コード] (入力列)	[ <sup>SA</sup> 食品名]	[ <sup>SA</sup> 重量変化率]	[ <sup>SA</sup> 調理前重量]	[ <sup>SA</sup> 重量] (g)	01. <sup>A</sup> 廃棄率 %	02. <sup>A</sup> エネルギー kcal	03. <sup>A</sup> 水分 g	04. <sup>A</sup> たんぱく質 g
かぼちゃの煮物	6047	かぼちゃ(日本)-ゆで	94	100	94	0	56	79.0	1.8
	17019	かつおだし			100	0	3	99.3	0.5
	3003	車糖・上白糖			2.5	0	10	0.0	0.0
	16025	みりん・本みりん			6	0	14	2.8	0.0
	16001	清酒・上撰			10	0	11	8.2	0.0
	17007	こいくちしょうゆ			6	0	4	4.0	0.5
		木の芽							
				Σ 合計(2-9)	218.5		99	193.4	2.8

重量変化率が自動的に表示される

調理後の重量が自動的に入る