

A	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
目標値（1日）	4000	150	110	600	1000	9	900	2.2	2.5	100	25
朝食	1200	45	33	180	300	2.7	270	0.66	0.75	30	7.5
夕食	1600	60	44	240	400	3.6	360	0.88	1	40	10
朝+夜	2800	105	77	420	700	6.3	630	1.5	1.8	70	17.5
誤差範囲	3080	115.5	84.7	462	770	6.9	693	1.69	1.93	77	19.3
	2520	94.5	69.3	378	630	5.7	567	1.39	1.58	63	15.8

春1w	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
朝食	1,114	45.9	28.9	175.5	355	4	283	0.61	0.72	71	7.6
夕食	1,497	55	45.9	224.1	392	4.8	225	1.1	0.71	61	8.5
合計	2,611	100.9	74.8	400	747	8.8	508	1.71	1.43	132	16.1

春2w	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
朝食	1,100	41.5	28.6	176	313	5.3	288	0.79	0.61	57	7.3
夕食	1,444	56	44.9	212	339	5.7	255	0.92	0.75	60	7.2
合計	2,544	97.5	73.5	388	652	11.0	543	1.71	1.36	117	14.5

春3w	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
朝食	1,164	44	37.1	170.8	324	5.8	315	0.88	0.67	66	6.2
夕食	1,402	54.3	37.5	218.7	330	6.6	238	0.82	0.71	53	8.1
合計	2,566	98.3	74.6	390	654	12.4	553	1.70	1.38	119	14.3

春4w	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
朝食	1,103	39.8	30.9	173.4	284	6.6	239	0.59	0.6	31	5.8
夕食	1,477	55.9	45.3	219.7	306	6	325	0.83	0.71	49	6.9
合計	2,580	95.7	76.2	393.1	590	12.6	564	1.42	1.31	80	12.7