

B	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）	3000	110	80	450	1000	12.6	700	1.7	1.9	100	20
朝食	900	33	24	135	300	3.78	210	0.51	0.57	30	6.0
夕食	1200	44	32	180	400	5.04	280	0.68	0.76	40	8.0
朝+夜	2100	77	56	315	700	8.8	490	1.19	1.33	70	14.0
誤差範囲	2310	84.7	61.6	347	770	9.7	539	1.31	1.46	77	15.4
	1890	69.3	50.4	284	630	7.9	441	1.07	1.20	63	12.6

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	863	31.8	23.5	137.8	310	3.2	232	0.38	0.61	58	6.5
夕食	1,129	42.6	34.9	168	380	3.9	220	0.54	0.61	52	8.2
合計	1,992	74.4	58.4	306	690	7.1	452	0.92	1.22	110	14.7

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	849	34	20.8	137.8	335	4.6	291	0.77	0.59	46	6.9
夕食	1,131	42	42.6	153.2	306	4.8	281	0.82	0.62	69	6.5
合計	1,980	76	63.4	291	641	9.4	572	1.59	1.21	115	13.4

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	882	36.9	26.1	133	343	6	264	0.51	0.6	42	5.8
夕食	1,126	48.1	41	148.5	296	5.7	226	0.57	0.65	47	6.7
合計	2,008	85.0	67.1	282	639	11.7	490	1.08	1.25	89	12.5

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	919	36.3	26.1	141.6	308	6.4	196	0.66	0.52	46	6
夕食	1,099	45.2	33.5	160.6	325	5.2	302	0.71	0.66	52	6.8
合計	2,018	82	59.6	302	633	11.6	498	1.37	1.18	98	12.8