



## 1食当たりのエネルギー及び栄養量

エネルギー (kcal) ※		1000
推奨量※	ビタミンA (μg RAE)	300
	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.54mg/1,000kcal
	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.60mg/1,000kcal
	ナイアシン当量 (mg)	5.8mg/1,000kcal
	ビタミンB <sub>6</sub> (mg)	0.023mg/gたんぱく質
	ビタミンB <sub>12</sub> (μg)	0.8
	葉酸 (μg)	80
	ビタミンC (mg)	30
	カルシウム (mg)	260
	鉄 (mg)	3.6
	マグネシウム (mg)	123
	銅 (mg)	0.30
	亜鉛 (mg)	3.6
	目安量※	ビタミンD (μg)
ビタミンE (mg αTE)		2.3
ビタミンK (μg)		50
リン (mg)		330
n-6系多価不飽和脂肪酸 (g)		3.6
n-3系多価不飽和脂肪酸 (g)		0.7
目標量	たんぱく質 (%エネルギー)	13~20の範囲
	脂質 (%エネルギー)	20~30の範囲
	飽和脂肪酸 (%エネルギー)	7.0以下
	炭水化物 (%エネルギー)	50~65の範囲
	カリウム (mg)	1,170以上
	食物繊維 (g)	8.0以上
	食塩相当量 (g)	4.3g/1,000kcal以下

※ ±10%を誤差範囲とする。