

食品構成表

食品群	数量g	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	レチノール当量μg	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維総量g	食塩相当量g
乳・乳製品	250.00	203	10.8	12.0	120	0.10	0.40	3	0.0	0.5
卵	50.00	77	6.2	5.3	77	0.03	0.22	0	0.0	0.2
魚介・肉	120.00	178	23.3	8.3	157	0.25	0.23	4	0.0	0.8
豆・豆製品	80.00	133	9.8	7.4	0	0.08	0.09	0	3.1	0.0
野菜	300.00	99	5.7	0.9	354	0.21	0.24	69	8.1	0.3
いも類	100.00	79	1.2	0.1	1	0.08	0.02	25	1.9	0.0
果物	200.00	128	1.8	0.4	10	0.12	0.06	78	3.0	0.2
穀物	210.00	636	12.4	2.3	0	0.15	0.04	0	2.3	0.4
砂糖	20.00	75	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油脂	20.00	140	1.4	14.2	19	0.04	0.02	0	0.6	0.2
合計	1,350.00	1,746	72.5	50.9	738	1.06	1.32	178	19.0	2.7
基準値		1,926	55.0	48.5	664	1.21		100	18.7	9.0
基準値との差		-179	+17.5	+2.5	+74	-0.15		+78	+0.3	-6.3
充足率(%)		90.7	131.9	105.1	111.1	87.2		178.1	101.6	29.6