10/27(sun)		ver.4 このレシピのエネルギー	169	kcal 体重の0.	75乗	1.81	kg	計算では	1.07	日分となり	Jます				
10/27(cm)	参考の表へ			kcal 体	重	2.2	kg	実際は	1.0	日分とする	5				
伊藤田 19 19 19 19 19 19 19 1		1						このレシピでの このレシピでの		このレシピでの上限量 *2					
一			ガラル	終 重量		232.1		NIE	3.0	AAECO	1271	ルス里	NI	3C	AAECO
原規・多数			7,74									疾患別推奨レベル			
解析 観音・音楽中で 4 本外子 1864 1874 1874 1874 1874 1874 1874 1874 187				乾燥重量							臨床栄養学」より				
京京 奈月中秋日 10 15 15 15 15 15 15 15	卵類	鶏卵・卵黄-ゆで	4	エネルギー	kcal	169.4		米ベーへ	\	^-^	↓この範囲内↓	↓この範囲内↓	*^-^	\	^-^
Li-Mag 全が乗り換し 10 10 10 10 10 10 10 1	卵類	鶏卵・卵白-ゆで	7	エネルギー密度		3.6	kcal/g				3.0 ~ 4.0	~			
京学市 大小ツ・生 3.5 18	豆類	糸引き納豆	2.8												
野菜原 十ペツ・生 3.5 円、砂性性 国							/DM	/DM	/DM	/DM	/DM /DM	/DM /DM	/DM	/DM	/DM
野菜類 プロンリー・花井・中で 8 田田 2 40 55 55 55 55 55 55 55			-					13%	10%	18%	15.0% ~ 23.0%				
野菜館 かぼから(日本)・中で 10 10 10 10 10 10 10 1			-		g										
野菜類 パーシェント・生 13 機 不解性 第 4.4 9.5% 15 15 15 15 15 15 15								7%	6%	5%	7.0% ~ 15.0%		42%	33%	
理来語 テェーリ					-										
果美類 プルーベリー生 1 月			-		…≣						2.0% ~				
現現 一クルト全脂無糖 10			-												
果実類 Jんご-生 55		<u> </u>	-					0.10%	0.00%	0.06%	0.15% 0.25%				
カルッカム mg 154 0.33% 0.50% 0.40% 0.00%	12171										0.10% ~ 0.35%				
### (### ### ### ### ### ### ### ### ##	木大規	970C Y	33								0.50% ~ 1.00%		-		2.5%
カー											0.30% 12 1.00%		-		
銀介類 50 成化・検索 8 図類 糸引き納豆 2 2 1 4 4 4 5 4 4 5 4 4 5 4 4											0.25% ~ 0.75%	0.20% ~ 0.30%			1.6%
京京 余引き納豆 2.8 京京 京子 京京 京京 京京 京京 京京 京	鱼介類	ぶり・成角-焼き	8	-				0.00%	0.00%						
京原 あずき・全粒・ゆで 3					20	1.01	-								
上・丘野 古・大・一 一 一 日 日 日 日 日 日 日						栄養量		栄養量	栄養量	栄養量	*1推奨量:このくらい	は摂りましょうという量	栄養量	栄養量	栄養量
野菜類 キャベツ-生 4 mg 4.7 4 3 6 野菜類 けいまった中で 3.5 mg 0.3 0.4 0.3 0.3 0.4 0.3 0.3 0.4 0.3 0.3 0.4 0.3 0.3 0.4 0.3 0.3 0.4 0.3 0.3 0.4 0.3 0.3 0.4 0.3 0.3 0.4 0.3 0.3 0.4 0.3 0.2 0.2 0.2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2			-		mg						*2上限量:これ以上(ま危険という量	-11-22	71122	140
野菜類 プロツコリー・花序・ゆで 3.5 調 ms 0.3 0.4 0.3 0.3 0.3 0.2 0.2 野菜類 かぼちゃ(日本)・ゆで 3.5 1 12			-			4.7		4	3	6					47
野菜類 ドトドニトマト生 11 種実類 ごまーいり 2 果実類 / 地のイソー生 6 現類 ヨーグルト・全脂無糖 10 男類 ヨーグルト・全脂無糖 10 ビタミンD IU 49 さのご類 まいたけーゆで 10 果実類 リルご一生 20 ビタミンB mg 0.3 フォーシート mg 0.5 ビタミンB mg 0.5 ビタミンB mg 0.5 ビタミンB mg 0.5 ビタミンB mg	野菜類	ブロッコリー・花序-ゆで	3.5	銅		0.3		0.4	0.3	0.3	/DM: 乾燥重量	あたり			12
種実類	野菜類	かぼちゃ(日本)-ゆで	3.5	マンガン	mg	0.4		0.3	0.2	0.2					
果実類 柿 30 A レチ/-ル当量 IU 367 302 236 234 果実類 ブルーペリー生 6 6 グランD IU 49 33 26 23 188 150 234 乳類 ヨーグルト・全脂無糖 10 ビタシンE IU 2.9 18 1.4 2.3 きのご類 まいたけーゆで 10 10 ビタシンB II mg 1.1 0.1 0.1 0.0 果実類 リルニー生 20 ビタシンB II mg 1.1 0.1 0.1 0.0 0.0 デミンB II mg 1.1 0.5 2.8 1.0 0.8 0.5 ビタシンB II μg 素酸 μg 88 μg 8 μg 88 μg 8 μg 88 μg 8 μg 88 μg 8 μg 88 μg 88 16 13 8 13 8 ドオイアンン bm 2/3 上がシン アスコルビン酸 増加・アントアシ酸 mg 1.5 ビタシンC アスコルビン酸 カール・フェーム末 0.2 2/3 指域製業ビタシンC アスコルビンの数 カー mg 80 g 1.8 mg 8 1.8 mg 9 1.8 mg 8 1.8 mg 9	野菜類	トマト・ミニトマトー生	14	ピタ レチノール	IU	92		302	236	234			12627	9960	11684
果実類 ブルーベリー生 6 乳類 ヨーグルト・全脂無糖 10 どタミンE IU 2.9 どタミンE IU 2.9 ビタミンE ID 1.1 サイアシン ID 1.1 ビタミンE2 ID 0.3 ビタミンB12 ID 0.5 ビタミンB12 ID 0.5 ビタミンB12 ID 0.5 ボントテン酸 ID 0.5 ボビオフェルミンS 2.73 岩城製業ビタミンC アスコルビン砂酸 カーーの	種実類	ごま-いり	2	ミン カロテン当量	IU	157									
乳類 ヨーグルト・全脂無糖 10 ビタミンE IU 2.9 1.8 1.4 2.3 2.5 2.3 2.5 2.7 2.5 2.		***	-		-	367		302					12627	9960	11684
世分シンK μg 57 98 76 10 10 10 10 10 10 10 1					-								188	150	234
できた でき	乳類	ヨーグルト・全脂無糖	10							2.3					47
きのこ類 まいたけーゆで 10 果実類 リルご-生 20															
果実類 りんご-生 20															
世タミンB6 mg 0.30															
世タミンB12 μg 0.5 葉酸 μg 88	果実類	りんご-生	20												
葉酸															
様式															
Asahi エピオス錠 1 が ボーナスシン 2/3 と	_		£0.+T												
新ビオフェルミンS 2/3 岩城製薬ビタミンC アスコルビン酸		Asabi エビオス 錠	划上"作"					0.9	0.7	0.5					
日本			2/3		-										
節和 g 1.5 一個不飽和 g 1.8 多価不飽和 g 1.8 下一個不飽和 g 1.8 下一個 mg 1.8			-												
Asahi エピオス錠 1 新ピオフェルミンS 2/3 岩城製薬ピタミンC アスコルビン 0.05 ワダカルシューム末 0.2 ZINC lifestyle 1/8 1/8 ************************************	サゴ	石物収集とアインのアハコルと	- DX		-										
Asahi エピオス錠 1 新ピオフェルミンS 2/3 岩城製薬ピタミンC アスコルビン 0.05 ワダカルシューム末 0.2 ZINC lifestyle 1/8 1/8 ************************************	l j			(11111111111111111111111111111111111111											
新ビオフェルミンS 2/3 岩城製薬ビタミンC アスコルビン 0.05 ワダカルシューム末 0.2 ZINC lifestyle 1/8 	メ	Asahi エビオス錠	1		m <u>=</u>										\
岩城製薬ビタミンC アスコルビ」 0.05 176 177 17			2/3	n-3	1										
フタカルシューム末 0.2 酸 n-6 : n-3 3.6 : 1 3.793 3038	'		0.05	脂 。		1373									0
ZINC lifestyle		ワダカルシューム末	0.2		-3	3.6	: 1								
EPA+DHA mg 248 25 21 668 514		ZINC lifestyle	1/8	リノール酸	mg	1327		650	514	467			3793	3038	
EPA: DHA mg 0.5:1 1:1 1:1 1:1 1:1 1.5:1															
				EPA : DHA	mg	0.5	: 1	1:1	1:1				1.5 : 1	1.5 : 1	

アミノ酸(参考)									
このレシピで	担刑不主	- z =	このレシピでの推奨量						
	TERM CO	の里	N	AAFCO					
	/DM	mg	体重0.75乗ベース	乾燥重量ベース	取深里里へ-				
イソロイシン	0.8%	361	217	178	173				
ロイシン	1.3%	604	397	318	276				
リジン	1.2%	556	199	164	294				
メチオニン	0.4%	203	199	154					
シスチン	0.3%	133							
メチオニン・シスチン計	0.7%	337	379	304	201				
フェニルアラニン	0.8%	364	271	210					
チロシン	0.6%	275							
フェニルアラニン・チロシン言	1.4%	640	434	346	341				
スレオニン	0.7%	327	253	201	224				
トリプトファン	0.2%	104	83	65	75				
バリン	0.9%	434	289	229	182				
ヒスチジン	0.7%	320	112	89	84				
アルギニン	1.0%	477	199	164	238				

アミノ酸スコア(参考)									
このレシピで摂取	できる量	窒素1gあたりの	算定用評	点パタン	アミノ酸スコアを計算する(%)				
CONDICTION AND ADDRESS OF THE PARTY.	(mg)	アミノ酸量	1973年 (一般用)	1985年 (2-5歳)	1973年 (一般用)	1985年 (2-5歳)			
イソロイシン	361	287	250	180	115	160			
ロイシン	604	481	440	410	109	117			
リジン	556	443	340	360	130	123			
メチオニン・シスチン計	337	268	220	160	122	168			
フェニルアラニン・チロシン計	640	510	380	390	134	131			
スレオニン	327	260	250	210	104	124			
トリプトファン	104	83	60	70	138	119			
バリン	434	346	310	220	112	157			
ヒスチジン	320	255	-	120	-	212			
全窒素量(g)	1.3								

