

ver.4 このレシピのエネルギー		119	kcal	体重の0.75乗	1.81	kg	計算では	0.83	日分となります	
参考の表へ		1日に与えるエネルギー	142	kcal	体 重	2.2	kg	実際は	1.0	日分とする
9/17(wed)										
グラム										
野菜類	トマト-生	10								
魚介類	しろさけ-焼き	8								
豆類	糸引き納豆	3.2								
いも類	さつまいも-蒸し	15								
野菜類	キャベツ-生	5								
野菜類	ブロッコリー・花序-ゆで	5								
野菜類	こまつな・葉-ゆで	5								
野菜類	オクラ-ゆで	5								
野菜類	かぼちゃ(日本)-ゆで	10								
野菜類	トマト-生	31								
きのこ類	まいたけ-ゆで	3								
種実類	ごま-いり	1.5								
果実類	ブルーベリー-生	7								
魚介類	しろさけ-焼き	8								
豆類	糸引き納豆	3.2								
いも類	さつまいも-蒸し	15								
野菜類	キャベツ-生	5								
野菜類	ブロッコリー・花序-ゆで	5								
野菜類	こまつな・葉-ゆで	5								
野菜類	オクラ-ゆで	5								
野菜類	かぼちゃ(日本)-ゆで	10								
野菜類	トマト-生	31								
きのこ類	まいたけ-ゆで	3								
種実類	ごま-いり	1.5								
果実類	ブルーベリー-生	5.5								

アミノ酸（参考）					
このレシピで摂取できる量			このレシピでの推奨量		
			NRC		AAFCO
	/DM	mg	体重0.75乗ベース	乾燥重量ベース	乾燥重量ベース
イソロイシン	0.9%	345	217	141	137
ロイシン	1.6%	581	397	252	219
リジン	1.6%	602	199	130	234
メチオニン	0.6%	207	199	122	
シスチン	0.3%	113			
メチオニン・シスチン計	0.9%	323	379	241	160
フェニルアラニン	0.9%	347	271	167	
チロシン	0.7%	270			
フェニルアラニン・チロシン計	1.7%	617	434	275	271
スレオニン	1.0%	353	253	160	178
トリプトファン	0.3%	102	83	52	59
バリン	1.1%	419	289	182	145
ヒスチジン	0.9%	332	112	71	67
アルギニン	1.3%	492	199	130	189

アミノ酸スコア（参考）						
このレシピで摂取できる量 (mg)		窒素1gあたりの アミノ酸量	算定用評点ボタン		アミノ酸スコアを計算する(%)	
			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	345	258	250	180	103	144
ロイシン	581	436	440	410	99	106
リジン	602	451	340	360	133	125
メチオニン・シスチン計	323	242	220	160	110	151
フェニルアラニン・チロシン計	617	463	380	390	122	119
スレオニン	353	265	250	210	106	126
トリプトファン	102	77	60	70	128	109
バリン	419	314	310	220	101	143
ヒスチジン	332	249	-	120	-	207
全窒素量(g)	1.3					

