参考の表へ	ver.4 このレシピのエネルギー 1日に与えるエネルギー	- 142 - 142	kcal 体重の0.7 kcal 体		1.81 2.2	kg kg	計算では 実際は	1.00 1.0	日分となり 日分とする	lます 5						
	12/25(thu)	このレシピで摂取できる栄養				このレシピでの推奨量 *1			このレシピでの 推奨量 推奨量		D	このレシピでの上限量 *2				
		グラム	総重量	g	236.5		NF	RC	AAFCO	老齢大				NF	RC	AAFCO
			水分 乾燥重量	g	193.7 42.8		体重0.75 乗ベース	乾燥重量	乾燥重量 ベース	「小動! 臨床第	物の き養学」より	疾患別推奨レベ	・ル	体重0.75 乗ベース		乾燥重量
魚介類	さわら-焼き	8.5	エネルギー	kcal	141.8		<del>  *</del> ^-^		^-^	↓ = σ.	)範囲内↓	↓この範囲内	↓	*^-^	~~~	
豆類	糸引き納豆	3.5	エネルギー密度		3.3	kcal/g				3.0	~ 4.0	~				
いも類	さつまいも-蒸し	15														
	かぼちゃ(日本)-ゆで	14				/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM /D	M	/DM	/DM	/DM
	トマトー生	35	たんぱく質	g	9.6	22%	14%	10%	18%	15.0%	~ 23.0%	~				
	キャベツ-生	6.5	内、動物性蛋白質	g	4.5	10.5%						~	_			
	ブロッコリー・花序-ゆで	8	脂質	g	7.1	17%	8%	6%	5%	7.0%	<b>~</b> 15.0%	~	_	46%	33%	
	こまつな・葉-ゆで	5	可溶性炭水化物	g	18.0	42%						~	_			
	オクラ-ゆで	5	繊不溶性	g	4.8	11.3%				2.0%	~	~				
	りょくとうもやしーゆで		維総量	g	6.5	15.1%						~	_			
	まいたけ-ゆで	5	灰分	g	1.9	4.4%						~	_			
	ごま-いり	2	ナトリウム	mg	34	0.08%	0.11%	0.08%	0.06%	0.15%	<b>∼</b> 0.35%	0.07% ~ 0.2	5%			
	フラックシシードオイル	0.3		mg	720	1.68%	0.59%	0.40%	0.60%			~	_			
果実類	ブルーベリー-生	8.5	カルシウム	mg	225	0.53%	0.55%	0.40%	0.60%	0.50%	<b>~</b> 1.00%	~				2.5%
			マグネシウム	mg	59	0.137%	0.083%	0.060%	0.040%			~				0.3%
	あじ・まあじ-焼き	9	リン	mg	180	0.42%	0.42%	0.30%	0.50%		<b>∼</b> 0.75%	0.20% ~ 0.3	0%			1.6%
	糸引き納豆	3.5	カルシウム:リン	/比	1.25	: 1			1:1	1.2: 1	~ 1.4 : 1	~				2:1
	さつまいも-蒸し	15				1	_ w ++ =			144 1077 1	= = =	14414	=			
	かぼちゃ(日本)-ゆで	14	Ast.	:	栄養量			栄養量				は摂りましょうとい	いつ重	栄養量	栄養量	
	トマトー生	35	鉄	mg	1.8		2	1	3	*2上限	並:これ以上!	ま危険という量				128
	キャベツ-生	6.5	亜 鉛	mg	1.0		4	3	5	/514	+	<b>6</b> 4 11				43
	ブロッコリー・花序-ゆで	8	銅	mg	0.3		0.4	0.3	0.3	/DM	: 乾燥重量	めたり				11
	こまつな・葉ーゆで	5	マンガン	mg	0.5		0.3	0.2	0.2							
	オクラーゆで	5	ピタレチノール	IU	8		302	216	214					12627	9123	10702
	りょくとうもやしーゆで		ミンカロテン当量	IU	319									40007		40700
	まいたけ-ゆで	5	A レチノール当量	IU	325		302	216	214					12627	9123	10702
	ごま-いり	2	ビタミンD ビタミンE	IU	65		33	24	21					188	137	214
	フラックシシードオイル ブルーベリー-生	0.3 8.5	ビタミンド	IU	4.6		1.8 98	1.3 70	2.1							43
果実類	ブルーベリー-生	8.5	ビタミンB1	μg	126			0.1	0.0							
			ビタミンB1	mg	0.2		0.1	0.1	0.0							
			ナイアシン	mg mg	3.5		1.0	0.2	0.1							
			ビタミンB6		0.35		0.09	0.7	0.04							
			ビタミンB12	mg Ug	0.55		2.1	1.5	0.04							
			葉酸	μд	126		16	1.3	8							
		錠∙杯	パントテン酸	μg	1.3		0.9	0.6	0.4							
	Asahi エビオス錠	»νε 111° 1	ビタミンC	mg	939		0.9	0.0	0.4				Į.			
	新ビオフェルミンS	1.5	コレステロール	mg	17											
	Ester C	0.5	食塩相当量	g	0.05											
サプ	Later 0	0.0	飽 和	g	0.03											
リリ			一価不飽和	16000000000	1.5											
メ	Asahi エビオス錠	1	多価不飽和	16000000000	2.1											
ン	新ビオフェルミンS	1.5	n-3	mg	639											
١	Ester C	0.4	脂	mg	1415											
	ZINC lifestyle	J.7	即一一	ntonomino)	2.2	: 1										
	Listo intostylo		日久	mg	1386		650	471	428					3793	2782	
			αリノレン酸		396		25	19	0							
			EPA+DHA		204		25	19						668	471	
			EPA : DHA	-	0.5	: 1	1:1	1:1						1.5 : 1		
			1 2.01	0			ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ						Į.			

リ サプリメントはグラム数ではなくて、個数または杯数です。 分数の入力方法 例:2/3→ ゼロ+スペース+2/3

アミ/酸(参考)									
このレシピで	担刑不主	- z =	このレシピでの推奨量						
	DO XRXC	の里	NI	AAFCO					
	/DM	mg	体重0.75乗ベース	乾燥重量ベース	以深里里へ フ				
イソロイシン	0.9%	375	217	163	158				
ロイシン	1.5%	634	397	291	253				
リジン	1.5%	652	199	150	270				
メチオニン	0.5%	219	199	141					
シスチン	0.3%	124							
メチオニン・シスチン計	0.8%	344	379	278	184				
フェニルアラニン	0.9%	374	271	193					
チロシン	0.7%	292							
フェニルアラニン・チロシン言	1.6%	666	434	317	312				
スレオニン	0.9%	370	253	184	205				
トリプトファン	0.3%	109	83	60	68				
バリン	1.0%	441	289	210	167				
ヒスチジン	0.7%	283	112	81	77				
アルギニン	1.3%	547	199	150	218				

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	375	265	250	180	106	147				
ロイシン	634	447	440	410	102	109				
リジン	652	460	340	360	135	128				
メチオニン・シスチン計	344	243	220	160	110	152				
フェニルアラニン・チロシン計	666	470	380	390	124	121				
スレオニン	370	261	250	210	105	124				
トリプトファン	109	77	60	70	129	110				
バリン	441	312	310	220	101	142				
ヒスチジン	283	200	-	120	-	167				
全窒素量(g)	1.4									

