<u>参考の表へ</u>	1日に与えるエネルギー	140	kcal 体	車	2.0	kg	宇陀什			5						
							大阪市	1.0	ロガとりる							
	4/5(sun)	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		Ξσ.	このレシピでの上限量 *2				
		グラム	総重量	g	184.4		NF	RC	AAFCO	老齢大	· III		11	NR	С	AAFCO
			水分	g	147.2		H-#0.75	*44.4.9	乾燥重量	「小動!	物の	疾患別推奨レベ	レール	±	- 44 千 日	乾燥重量
	たい・まだい・養殖-焼き	8	乾燥重量	g	37.2		14単0.75		乳深里里 ベース		養学」より				以深里里 ベース	紀深里里
豆類	糸引き納豆	3	エネルギー	kcal	126.4		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			↓ = <i>σ</i> .)範囲内↓	↓この範囲内↓		ź.		
	さつまいも-蒸し	15	エネルギー密度		3.4	kcal/g				3.0	~ 4.0	~	_			
	かぼちゃ(日本)-ゆで	12														
	トマトー生	27				/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM /DN	1 /DI	И	/DM	/DM
	キャベツ-生	5	たんぱく質	g	8.4	22%	15%	10%	18%	15.0%	~ 23.0%	~				
	ブロッコリー・花序-ゆで	5	内、動物性蛋白質	g	3.7	9.9%						~				
	こまつな・葉ーゆで	5	脂質	g	8.7	23%	8%	6%	5%	7.0%	~ 15.0%	~	-	49%	33%	
	スナップえんどう・若ざや一生	5	可溶性炭水化物	-	15.2	41%				0.00		~	_			
	ほうれんそう・葉-ゆで	0.5	繊 不溶性 総 量	g	3.6	9.6%				2.0%	~	~				
	マッシュルームーゆで	3.5	灰分 単	g	4.9	13.2%							_			
	ごま-いり	1		g	1.5	4.1%	0.40%	0.00%	0.00%	0.45%	0.05%	~				
	フラックシシードオイル ブルーベリー-生	0.3	ナトリウム カリウム	mg	20 629	0.05% 1.69%	0.12%	0.08%	0.06% 0.60%	0.15%	~ 0.35%	0.07% ~ 0.25	%			
1115 1751	きな粉・全粒大豆	1	カルシウム	mg mg	198	0.53%	0.63%	0.40%	0.60%	0.50%	~ 1.00%	~				2.5%
追加食品		-	マグネシウム	mg	45	0.33%	0.089%	0.40%	0.040%	0.30%	7.00%	~				0.3%
坦加及印			リン	mg	155	0.121%	0.089%	0.000%	0.040%	0.25%	~ 0.75%	0.20% ~ 0.30	K.			1.6%
魚介類	 たい・まだい・養殖-焼き	8	カルシウム:リン		1.28	· 1	0.43/0	0.30/8	1:1		~ 1.4 : 1	~ 0.20%	0			2 : 1
	糸引き納豆	3	33702 74 : 72	ш	1.20	. '			1.1	1.2. 1	1.7 . 1					2.1
	さつまいも-蒸し	15		Ī	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	5量 栄養	믋	栄養量	栄養量
	かぽちゃ(日本)-ゆで	12	鉄	mg	1.4		2	1	3			ま危険という量	- N. J.C.		八及土	111
	トマト-生	27	亜 鉛	mg	0.7		3	2	4			.,,,,,,,,				37
	キャベツ-生	5	銅銅	mg	0.2		0.3	0.2	0.3	/DM	: 乾燥重量	あたり				9
	ブロッコリー・花序-ゆで	5	マンガン	mg	0.3		0.3	0.2	0.2							
	こまつな・葉-ゆで	5	ピタレチノール	IU	9		281	187	186				117	56	7918	9289
野菜類	スナップえんどう・若ざや-生	5	ミン・カロテン当量	IU	261											
野菜類	ほうれんそう・葉-ゆで		A レチノール当量	IU	268		281	187	186				117	56	7918	9289
きのこ類	マッシュルーム-ゆで	3.5	ビタミンD	IU	42		30	21	19				1	75	119	186
種実類	ごま-いり	1	ビタミンE	IU	4.3		1.7	1.1	1.9							37
油脂類	フラックシシードオイル	0.3	ビタミンK	μд	103		91	61								
果実類	ブルーベリー-生		ビタミンB1	mg	0.2		0.1	0.1	0.0							
豆類	きな粉・全粒大豆		ビタミンB2	mg	0.2		0.3	0.2	0.1							
追加食品	干し柿		ナイアシン	mg	2.7		1.0	0.6	0.4							
			ビタミンB6	mg	0.29		0.08	0.06	0.04							
			ビタミンB12	μg	0.38		1.9	1.3	0.8							
			葉酸	μg	104		15	10	7							
ſ		錠∙杯	パントテン酸	mg	1.2		0.8	0.6	0.4							
	Asahi エビオス錠	2	ビタミンC	mg	1034								<u> </u>	_		
	新ビオフェルミンS	1.5	コレステロール	mg	15											
77	Ester C	0.5	食塩相当量	g	0.02								_	_		
	ZINC lifestyle		飽和	g	0.9											
リメ			一価不飽和	(£11111111111111)	1.3											
·	Asahi エビオス錠	2	多価不飽和	1	1.9								-	-		-
F	新ビオフェルミンS	1.5	l n-3	mg	802		 									
	Ester C	0.5	肪 n-6	¦ mg -૧	1064	L	 									.
			日久	mg	1.3		605	409	372				25	32	2415	
	I		αリノレン酸	-	411		24	16	312				- 30	.52	2413	
			EPA+DHA		299		24	16						22	409	
			EPA : DHA		0.7	: 1	1:1	1:1					1.5 :		1.5 : 1	
			12													

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	乳深里里へ―				
イソロイシン	0.9%	322	202	141	137				
ロイシン	1.5%	549	370	253	219				
リジン	1.5%	568	185	130	234				
メチオニン	0.5%	177	185	123					
シスチン	0.3%	103							
メチオニン・シスチン計	0.8%	280	353	242	160				
フェニルアラニン	0.9%	318	252	167					
チロシン	0.7%	243							
フェニルアラニン・チロシン計	1.5%	561	404	275	271				
スレオニン	0.9%	318	235	160	178				
トリプトファン	0.2%	91	77	52	59				
バリン	1.0%	386	269	182	145				
ヒスチジン	0.5%	196	104	71	67				
アルギニン	1.2%	444	185	130	189				

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	322	280	250	180	112	155			
ロイシン	549	477	440	410	108	116			
リジン	568	493	340	360	145	137			
メチオニン・シスチン計	280	243	220	160	110	152			
フェニルアラニン・チロシン計	561	487	380	390	128	125			
スレオニン	318	276	250	210	110	131			
トリプトファン	91	79	60	70	132	113			
バリン	386	335	310	220	108	152			
ヒスチジン	196	171	-	120	-	142			
全窒素量(g)	1.2								

