1	****	ver.4 このレシピのエネルギー	116	kcal 体重の0.75		kg	計算では	0.72	日分となり	Jます 7				
からい	<u>参考の表へ</u>	1日に与えるエネルギー	160	kcal 体:	里 2.0	kg	美除は	1.0	日分とする					
大分 15-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-		5/8(fri)		このレシピで摂取できる栄養			このレシピでの推奨量 *1				このレシピでの上限量 *2			
映影 現場で会争-生 8-5 医療量量 1			グラム		0	_	N	RC	AAFCO			N	RC	AAFCO
京田 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	中本	子頭 十十	0.5				体重0.75	乾燥重量	乾燥重量		疾患別推奨レベル	体重0.75	乾燥重量	乾燥重量
19-15日			-		0		乗ベース	ベース	ベース		↓この範囲内↓	乗ベース	ベース	ベース
野菜類 かけらの (日本) かで 12 12 15 10 10 10 10 10 10 10				1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1										
野梨県 十ペペツ-生 1			-		0.2	rtoui/ g				0.0				
野泉原 プロッリー・化ド・ゆで 5 円、動物性重白 2 42 11.5% 5 円 動物性重白 5 円 動物性重白 2 15 4.5% 2 2 2 2 2 2 2 2 2			-			/DM	/DM	/DM	/DM	/DM /DM	/DM /DM	/DM	/DM	/DM
野菜類 大学の大学の中で 5 間 質 2 7.2 20 88 68 58 50 70 ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	野菜類	キャベツ-生	5	たんぱく質	g 8.5	23%	15%	10%	18%	15.0% ~ 23.0%	~			
野泉館 オクラーゆで 万泉館 オクラーゆで 万泉の 大子・一方・一方 万泉の 大子・一方・ 万泉の 大子・一方・ 万泉の 大子・一方・ 万泉の 大子・一方・一方 万泉の 大子・一方・ 大子・一方・ 万泉の 大子・一方・ 大子・一方・ 大子・一方・ 大子・一方・ 大子・一方・ 大子・一方・ 大子・		ブロッコリー・花序-ゆで			-						~			
野菜類 スナップえんどう若さや生 5 機 不溶性 8 37 10.15 株	-7-1-774		-		0		8%	6%	5%	7.0% ~ 15.0%		50%	33%	
野菜類 Jack 2-5 もし・かで 5 横 数			-		-									
野泉類 アスパラガス・著茎生 大リウム mg 18 0.05% 0.12% 0.08% 0.00%										2.0% ~				
空の工頭 まいたドーかで	-7-1-774		5		-									
正野 次の 次の 次の 次の 次の 次の 次の 次					-		0.10%	0.00%	0.00%	0.15% 0.25%				
適脂類 ララクシシードオイル 1 カルシウム mg 42 0.1165 0.0805 0.0405 0.050 0.005			0.5	III	-					U.15% ~ U.35%				
接来類 元末-いり			0.5		3					0.50% ~ 1.00%				2.5%
内側 京龍・さら今生 8.5 リン mg 140 0.38% 0.46% 0.30% 0.55% 0.25% ~ 0.75% 1.2 : 1 ~ 1.4 : 1 1.5			0.5		_		11			0.30% 14 1.00%				0.3%
豆類 糸引き粘豆 2.5 いも類 とっさいも一流 1.5			-		-					0.25% ~ 0.75%	0.20% ~ 0.30%			1.6%
いも類 さつまいも-落し 15 野菜類 かばちゃ(日本) 一ゆで 12 野菜類 ドヤ・生 30 野菜類 ヤイツ・生 5 要 館 mg 1.4 2 1 3 2 上限量: これ以上は危険という量 野菜類 オクラーゆで 5 野菜類 オクラーゆで 5 明 mg 0.4 0.3 0.2 0.3 0.2 0.3 0.2 0.3 0.2 0.3 0.2 0.3 0.2 0.3 0.2 0.3 0.2 0.3 0.2 0.3 0.2 0.3 0.2 0.3 0.2 0.3 0.2 0.3 0.2 0.3 0.2 0.3 0.2 0.3 0.2 0.3 0.2 0.0<			-			: 1	0.10%	0.00%						2:1
野菜類 ヤヤ・生 30 野菜類 イン・サーヤで 5 野菜類 イン・サール 10 293 281 183 182 11756 7748 91 198 10 293 201 183 182 198			-											
野菜類 キャベツ-生 5 野菜類 プロッコリー・花序・ゆで 5 野菜類 オクラーゆで 5 野菜類 スナップえんどう・若ざや-生 5 野菜類 スナップえんどう・若ざや-生 5 野菜類 スナップえんどう・若ざや-生 5 野菜類 フスパラガス・若茎-生 ビタミンD U O D D D U O D D D D D D D D D D D D	野菜類	かぼちゃ(日本)-ゆで	12		栄養量		栄養量	栄養量	栄養量	*1推奨量:このくらし	いは摂りましょうという量	栄養量	栄養量	栄養量
野菜類 ブロッコリー・花序・ゆで 5 野菜類 はまっな。楽中で 5 野菜類 カナップえんどう・若さや・生 5 野菜類 カナップえんどう・若さや・生 5 野菜類 カス・ツブえんどう・若さや・生 5 野菜類 カス・ツブえんどう・若さや・生 5 砂菜類 カス・ツブス・ウガス・若茎・生 ビタシンD IU 0 きのご類 まいたけーゆで 5 ラ頭 きな粉・全粒大豆 0.5 10 油脂類 フラックシシードオイル 1 ビタミンB II 0 0.8 サブリ ス・トントラン mg 3.4 1.0 ビタミンB II 0 0.0 ビタミンB II 0 0.0 レグラント JI 11 16 1.0 レグラント JI 17 11 1.8 ビタミンB II 0 0.0 ウス・DR 2・DR 2・DR 2・DR 2・DR 2・DR 2・DR 2・DR 2	野菜類	トマトー生	30	鉄	mg 1.4		2	1	3	*2上限量:これ以上	は危険という量			109
野菜類 にまつな・葉・ゆで 5 野菜類 オクラ・ゆで 5 野菜類 ソメージスルどう・若さや・生 5 野菜類 アメバラガス・若茎・生 10 砂のご類 まいたけ・ゆで 5 戸類 ラスパラガス・若茎・生 世グミンD IU 0 豆須 きな粉・全粒大豆 0.5 油脂類 フラックシシードオイル 1 ビグミンB III 3.9 0.2 ビグミンB III 3.9 0.2 ビグミンB III 3.9 0.2 ビグミンB III 8.9 0.2 ビグミンB III 8.9 0.2 ビグミンB II 8.9 0.2 ビグランB 8.0 0.2 ビグランB 9.0 0.2 ビグランB 9.0 0.3 ビグランB 9.0 0.2 ボイブアン 1.0 0.6 ボビグランB 9.0 0.2 ボイブアン 2.0 0.3 ボビグランB 9.0 0.2 ボイブアン 2.0 0.3 ボビグ	野菜類	キャベツ-生	5	亜 鉛	mg 1.0		3	2	4					36
野菜類 オクラーゆで 5 野菜類 スナップえんどう・苦さや-生 5 野菜類 アスパラガス・若茎・生 10 きの、類 まいたけーゆで 5 豆類 きな粉・全粒大豆 0.5 油脂類 フラックシンードオイル 1 ビタミンB 1 10 レビタミンB 2 10 カラックシードオイル 1 ビタミンB 2 10 カー・ディン 2 10 カー・ディン 3 10 カー・ディン 4 10 カー・ディン 5 15 大きない 6 15 カー・ディン 5 15 大きない 7 15 カー・ディン 5 15 大きない 7 15 カー・ディン 5 15 大きない 7 15 大きない 7 15 カー・ディン 7 15 大きない 7	野菜類	ブロッコリー・花序-ゆで	5		mg 0.2		0.3	0.2	0.3	/DM:乾燥重量	あたり			9
野菜類 スナップえんどう・若さや-生 5 野菜類 りょくとうもやしーゆで 5 野菜類 アスハラガス・若茎-生 2 きのご類 きな粉・全粒大豆 0.5 油脂類 フラックシシードオイル 1 ビタミンB II U 293 91 連加脂類 フラックシシードオイル 1 ビタミンB II U 293 91 1	野菜類	こまつな・葉-ゆで	-		mg 0.4		0.3	0.2	0.2					
野菜類 リょくとうもやしーゆで 5 野菜類 アスパラガス・若茎-生 きの二類 まいたけーゆで 5 きのご類 まいたけーゆで 5 法の 5 法							281	183	182			11756	7748	9088
事業類 アスパラガス・若茎-生 ピタミンD IU 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0			-	L				ļ						
きのこ類 まいたけーゆで この類 きな粉・全粒大豆 0.5 油脂類 フラックシシードオイル 1 ビタミンB mg 0.2			5	-		-								9088
三豆類 含な粉・全粒大豆 0.5 ビタミンド μg 108 91 59 10.5 10												175	116	182
油脂類 フラックシシードオイル 1									1.8					36
世 タミンB2 mg 0.2 サイアシン mg 3.4 世 クミンB6 mg 0.35 世 クミンB6 mg 0.35 世 クミンB12 μg 0.02 東 酸 μg 1116 15 10 7 0.8 0.5 0.4 世 クミンC mg 3.6 コレステロール mg 9 数 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			0.5						0.0					
ナイアシン mg 3.4 1.0 0.6 0.4 1.0 0.6 0.4 1.0 0.6 0.4 1.0 0.8 0.05 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0 0.05 1.0 0.0	川川知	フラックシシートオイル												
ビタミンB6 mg 0.35														
世タミンB12 μg 0.02 東藤 世 μg 116 パントテン酸 mg 1.2 世 タミンB 1.5 日本 ロート														-
東 酸 μg 116														
録・杯 Asahi エピオス錠 2 新ピオフェルミンS 1.5 Ester C														
Asahi エピオス錠 2			錠∙杯											
### Ester C 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2		Asahi エビオス錠												
Ting lifestyle		新ビオフェルミンS	1.5	コレステロール	mg 9									
プ ZINC lifestyle 節 和 g 0.4 一価不飽和 g 0.4 一価不飽和 g 1.9 多価不飽和 g 1.9 「	#	Ester C		食塩相当量	g 0.02									
メート Asahi エピオス錠 2 新ピオフェルミンS 1.5 Ester C III III III	∥ プ	ZINC lifestyle		飽 和	g 0.4									
データ (135														
新にオフェルミンS 1.5					-		II——							
Ester C			1.5										ļ	
リノール酸 mg 774 605 400 364 3532 2363 コリルン酸 mg 1135 24 16 EPA+DHA mg 3 24 16 622 400		Ester C		肪 n-6			 							ļ
αリノン酸 mg 1135 24 16 EPA+DHA mg 3 24 16 622 400				日久			605	400	004			0500	0000	<u> </u>
EPA+DHA mg 3 24 16 622 400									364			3532	2363	
												622	400	
10.1 10.1														
<u> </u>				E A . DIA	6 0.0					I		1.0 . 1	1.0 . 1	

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						
	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%	344	202	138	135				
ロイシン	1.6%	576	370	247	214				
リジン	1.7%	603	185	127	229				
メチオニン	0.5%	174	185	120					
シスチン	0.3%	102							
メチオニン・シスチン計	0.8%	275	353	236	156				
フェニルアラニン	0.9%	327	252	164					
チロシン	0.7%	251							
フェニルアラニン・チロシン計	1.6%	578	404	269	265				
スレオニン	0.9%	335	235	156	174				
トリプトファン	0.3%	97	77	51	58				
バリン	1.1%	388	269	178	142				
ヒスチジン	0.9%	314	104	69	65				
アルギニン	1.3%	462	185	127	185				

アミ/酸スコア(参考)									
/ベ/版へ-1(変わ)									
このレシピで摂取	できる量	窒素1gあたりの		点パタン	アミノ酸スコアを計算する(%)				
(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	344	291	250	180	117	162			
ロイシン	576	487	440	410	111	119			
リジン	603	510	340	360	150	142			
メチオニン・シスチン計	275	232	220	160	106	145			
フェニルアラニン・チロシン計	578	489	380	390	129	125			
スレオニン	335	283	250	210	113	135			
トリプトファン	97	82	60	70	136	117			
バリン	388	328	310	220	106	149			
ヒスチジン	314	266	-	120	-	222			
全窒素量(g)	1.2								

