



## 【1人前セット】の栄養成分とアレルゲン(改定版)

1週目と2週目の栄養成分表(ムース食とソースのみ計算)

2018年2月改定

栄養成分 1パック当り (五訂増補に基づく自社計算値)	エネルギー (kcal)	一般成分					無機質							ビタミン						食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)	アレルゲン				
		水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	銅 (mg)	ビタミンA		ビタミンD (μg)	ビタミンK (μg)	ビタミンB1 (mg)				ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)		
															レチノール (μg)	レチノール当量 (μg)										
品名																										
1週目	-1	662	213.0	13.0	45.4	48.7	3.0	1,768	282	25	22	142	0.6	0.5	0.11	5	72	2.7	92	0.07	0.17	5	1.2	4.2	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・鶏肉・えび・さけ・りんご・ごま	
	-2	675	219.7	12.8	51.6	39.2	3.6	1,854	300	22	19	120	0.5	0.5	0.06	14	72	1.4	76	0.10	0.24	2	1.0	4.6	卵・小麦・乳成分・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご	
	-3	663	218.1	12.2	48.3	43.3	3.4	1,807	256	47	28	126	0.7	0.6	0.07	3	78	1.4	88	0.05	0.16	4	1.1	4.4	卵・小麦・乳成分・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・セラチン	
	-4	620	226.1	13.2	44.5	38.9	2.6	1,623	244	16	23	125	0.7	0.7	0.05	50	64	1.1	83	0.05	0.18	19	0.8	4.0	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・りんご・ごま・さば	
	-5	680	215.1	12.3	48.1	47.5	3.6	2,075	232	14	22	135	0.7	0.8	0.09	3	5	0.2	70	0.09	0.15	4	0.8	5.0	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・いか・ごま	
	-6	698	210.8	13.6	49.6	47.9	2.8	1,775	286	39	20	136	0.7	0.7	0.07	128	130	1.9	74	0.15	0.25	3	1.4	4.7	卵・小麦・乳成分・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・りんご	
	-7	752	207.0	14.0	55.2	47.1	2.8	1,824	314	19	23	133	0.4	0.6	0.05	8	72	1.2	110	0.12	0.20	9	1.1	4.7	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま	
平均	679	215.7	13.0	49.0	44.7	3.1	1,818	274	26	22	131	0.6	0.6	0.07	30	71	1.4	85	0.09	0.19	6	1.0	4.5			
2週目	-1	640	222.7	12.0	46.6	42.4	3.0	1,759	258	27	20	129	0.9	0.7	0.06	3	33	2.5	84	0.09	0.18	17	0.9	4.2	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・鶏肉・さけ・りんご・セラチン	
	-2	714	207.4	12.9	52.0	47.6	3.7	1,964	306	25	18	118	0.6	0.4	0.05	14	25	0.9	89	0.07	0.23	7	0.9	4.9	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・ごま	
	-3	668	217.2	14.0	47.8	44.4	3.3	1,702	276	38	28	156	4.9	1.1	0.10	5	67	1.2	91	0.07	0.16	8	1.1	4.2	卵・小麦・乳成分・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご	
	-4	658	219.6	13.0	48.3	40.7	3.4	1,933	285	33	26	133	0.9	0.6	0.06	6	30	1.9	90	0.07	0.19	5	0.9	4.9	卵・小麦・乳成分・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・さば・セラチン	
	-5	708	214.4	12.9	52.4	43.6	3.7	1,923	282	39	21	131	0.6	0.7	0.06	12	38	1.1	89	0.15	0.21	5	0.7	4.9	卵・小麦・乳成分・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・りんご	
	-6	700	214.3	12.8	50.4	46.7	3.0	1,674	263	24	19	131	0.4	0.4	0.04	49	79	0.4	96	0.06	0.15	8	1.5	4.2	卵・小麦・乳成分・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま	
	-7	688	211.9	12.8	48.6	48.7	3.2	1,945	285	14	18	130	0.7	0.6	0.08	2	7	0.7	75	0.15	0.16	3	1.2	4.8	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・鶏肉・大豆	
平均	682	215.4	12.9	49.4	44.9	3.3	1,843	279	29	21	133	1.3	0.6	0.06	13	40	1.3	88	0.09	0.18	8	1.0	4.6			



## 【1人前セット】の栄養成分とアレルギー(改定版)

3週目と4週目の栄養成分表(ムース食とソースのみ計算)

2018年2月改定

栄養成分 1パック当り (五訂増補に基づく自社計算値)	エネルギー (kcal)	一般成分					無機質								ビタミン						食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)	アレルギー		
		水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	銅 (mg)	ビタミンA (μg)		ビタミンD (μg)	ビタミンK (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)				ビタミンC (mg)	
															レチノール (μg)	レチノール当量 (μg)									
品名																									
3週目	-1	589	229.6	13.0	41.9	37.8	2.6	1,687	288	25	30	140	0.3	0.7	0.13	47	112	2.7	97	0.06	0.18	7	1.1	4.0	卵・小麦・乳成分・えび・大豆・鶏肉・さけ・さば・ごま
	-2	719	207.4	12.4	51.1	50.5	3.3	1,885	275	30	24	119	0.7	0.6	0.07	121	209	2.2	73	0.11	0.21	18	0.9	4.8	卵・小麦・乳成分・大豆・牛肉・ごま
	-3	653	220.9	11.8	47.9	42.3	3.6	1,956	238	40	20	108	0.8	0.5	0.08	11	95	0.3	100	0.05	0.20	9	1.0	4.9	卵・小麦・乳成分・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・いか・ごま・りんご・セラチン
	-4	697	214.0	13.0	52.2	43.4	3.2	1,793	308	14	20	132	0.4	0.7	0.05	4	15	2.6	75	0.10	0.22	16	0.6	4.4	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	-5	706	209.8	13.5	48.7	51.8	3.7	1,946	293	22	24	149	0.5	0.6	0.14	2	28	0.4	75	0.11	0.12	5	1.5	4.9	卵・えび・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま
	-6	641	224.6	14.3	47.3	36.9	3.1	1,767	243	35	24	155	4.9	1.2	0.09	5	53	1.4	96	0.07	0.18	17	1.1	4.3	卵・小麦・乳成分・大豆・牛肉・りんご・ごま・さば
	-7	745	207.4	12.7	54.1	49.6	2.8	1,751	243	13	18	132	0.6	0.6	0.06	6	13	1.2	87	0.06	0.16	2	0.9	4.5	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・さば・ごま
平均	679	216.2	12.9	49.0	44.6	3.2	1,826	270	25	23	134	1.2	0.7	0.09	28	75	1.5	86	0.08	0.18	11	1.0	4.5		
4週目	-1	670	219.7	12.2	49.5	42.7	2.8	1,674	326	32	29	124	0.7	0.8	0.10	53	99	0.7	106	0.07	0.22	7	1.3	4.1	卵・小麦・乳成分・鶏肉・大豆・ごま
	-2	659	214.4	15.8	46.0	43.4	3.1	1,819	308	34	20	158	0.8	0.6	0.10	121	180	2.6	80	0.14	0.25	8	1.6	4.5	卵・小麦・乳成分・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・さば・りんご・ごま
	-3	706	214.5	12.9	52.9	42.6	3.7	1,904	238	35	23	129	4.6	0.9	0.10	13	22	0.6	78	0.09	0.21	2	0.5	4.8	卵・小麦・乳成分・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご
	-4	671	218.5	12.1	49.8	41.9	2.6	1,632	222	25	27	132	0.5	0.6	0.10	3	6	2.4	83	0.07	0.14	3	1.0	4.0	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・いか・さけ・ごま・りんご
	-5	678	218.9	11.1	50.8	42.7	3.3	1,775	271	39	20	102	0.6	0.6	0.10	3	94	1.5	117	0.03	0.18	20	1.4	4.4	卵・小麦・乳成分・大豆・牛肉・鶏肉・いか・りんご・ごま
	-6	746	207.0	14.2	55.4	45.1	3.1	1,861	321	25	21	132	0.6	0.7	0.10	7	61	1.4	80	0.15	0.19	5	1.2	4.7	卵・小麦・乳成分・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・さば・ごま・セラチン
	-7	713	212.3	12.5	52.8	46.1	3.4	1,858	243	36	18	117	0.8	0.4	0.10	5	38	0.8	104	0.09	0.17	20	1.3	4.7	卵・小麦・乳成分・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・りんご
平均	692	215.0	13.0	51.0	43.5	3.1	1,789	276	32	23	128	1.2	0.7	0.10	29	71	1.4	93	0.09	0.19	9	1.2	4.5		
総平均	683	215.6	13.0	49.6	44.4	3.2	1,819	274	28	22	131	1.1	0.7	0.08	25	64	1.4	88	0.09	0.19	8	1.1	4.5		



## 【1人前セット】の詳細栄養成分表(改定版)

1週目と2週目の栄養成分表 (ムース食とソースのみ計算)

2018年2月改定

栄養成分	エネルギー	一般成分										無機質										ビタミン													脂肪酸			食物繊維			食塩相当量		
		水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ビタミンA					ビタミンD	ビタミンE				ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビタミンC	飽和	一価不飽和	多価不飽和	コレステロール	水溶性	不溶性		総量	
																レチノール	αカロテン	βカロテン	βカロテン当量	レチノール当量		αトコフェロール	βトコフェロール	γトコフェロール	σトコフェロール																		ビタミンE
品名	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)						
1週目	-1	662	213.0	13.0	45.4	48.7	3.0	1,768	282	25	22	142	0.6	0.5	0.11	0.10	5	3	748	758	72	2.7	6.4	0.3	21.0	3.5	92	0.07	0.17	1.6	0.09	0.9	29	0.39	5	4.6	20.0	15.7	27	0.2	0.8	1.2	4.2
	-2	675	219.7	12.8	51.6	39.2	3.6	1,854	300	22	19	120	0.5	0.5	0.06	0.09	14	251	571	697	72	1.4	6.2	0.4	22.1	3.8	76	0.10	0.24	2.2	0.12	0.8	15	0.53	2	6.5	23.0	17.3	46	0.2	0.6	1.0	4.6
	-3	663	218.1	12.2	48.3	43.3	3.4	1,807	256	47	28	126	0.7	0.6	0.07	0.08	3	251	777	903	78	1.4	6.2	0.4	22.1	3.7	88	0.05	0.16	1.0	0.08	0.5	24	0.24	4	5.7	21.8	16.6	19	0.3	0.7	1.1	4.4
	-4	620	226.1	13.2	44.5	38.9	2.6	1,623	244	16	23	125	0.7	0.7	0.05	0.09	50	1	165	179	64	1.1	5.7	0.3	20.0	3.6	83	0.05	0.18	3.3	0.19	1.3	30	0.49	19	6.0	19.7	15.1	24	0.2	0.6	0.8	4.0
	-5	680	215.1	12.3	48.1	47.5	3.6	2,075	232	14	22	135	0.7	0.8	0.09	0.11	3	0	22	29	5	0.2	6.4	0.5	22.4	3.7	70	0.09	0.15	2.8	0.08	2.5	22	0.43	4	5.7	22.1	17.0	24	0.2	0.5	0.8	5.0
	-6	698	210.8	13.6	49.6	47.9	2.8	1,775	286	39	20	136	0.7	0.7	0.07	0.05	128	0	17	23	130	1.9	6.1	0.3	21.5	3.6	74	0.15	0.25	1.4	0.08	0.3	19	0.57	3	6.1	22.5	16.9	59	0.2	0.8	1.4	4.7
	-7	752	207.0	14.0	55.2	47.1	2.8	1,824	314	19	23	133	0.4	0.6	0.05	0.14	8	3	776	785	72	1.2	7.9	0.5	24.2	3.9	110	0.12	0.20	4.7	0.19	1.3	27	0.83	9	6.2	25.3	19.0	17	0.2	0.7	1.1	4.7
平均	679	215.7	13.0	49.0	44.7	3.1	1,818	274	26	22	131	0.6	0.6	0.07	0.09	30	73	439	482	71	1.4	6.4	0.4	21.9	3.7	85	0.09	0.19	2.4	0.12	1.1	24	0.50	6	5.8	22.0	16.8	31	0.2	0.7	1.0	4.5	
2週目	-1	640	222.7	12.0	46.6	42.4	3.0	1,759	258	27	20	129	0.9	0.7	0.06	0.07	3	0	343	355	33	2.5	6.3	0.4	21.1	3.7	84	0.09	0.18	1.3	0.11	2.3	34	0.34	17	5.6	20.7	16.1	17	0.2	0.6	0.9	4.2
	-2	714	207.4	12.9	52.0	47.6	3.7	1,964	306	25	18	118	0.6	0.4	0.05	0.09	14	0	64	65	25	0.9	6.7	0.4	23.1	3.8	89	0.07	0.23	1.6	0.10	0.2	25	0.45	7	5.4	23.3	17.6	37	0.2	0.5	0.9	4.9
	-3	668	217.2	14.0	47.8	44.4	3.3	1,702	276	38	28	156	4.9	1.1	0.10	0.31	5	3	751	764	67	1.2	6.7	0.4	21.4	3.6	91	0.07	0.16	4.7	0.18	10.9	30	0.43	8	5.6	20.8	16.1	25	0.2	0.7	1.1	4.2
	-4	658	219.6	13.0	48.3	40.7	3.4	1,933	285	33	26	133	0.9	0.6	0.06	0.07	6	0	281	282	30	1.9	6.3	0.4	21.4	3.6	90	0.07	0.19	2.8	0.15	1.7	36	0.37	5	6.2	21.9	16.5	21	0.3	0.6	0.9	4.9
	-5	708	214.4	12.9	52.4	43.6	3.7	1,923	282	39	21	131	0.6	0.7	0.06	0.08	12	0	250	250	38	1.1	6.4	0.4	22.7	3.7	89	0.15	0.21	3.4	0.12	1.0	24	0.58	5	6.4	22.9	17.6	43	0.1	0.3	0.7	4.9
	-6	700	214.3	12.8	50.4	46.7	3.0	1,674	263	24	19	131	0.4	0.4	0.04	0.05	49	3	349	365	79	0.4	7.1	0.4	23.6	3.8	96	0.06	0.15	1.6	0.11	0.4	26	0.54	8	5.5	22.6	17.7	21	0.2	0.9	1.5	4.2
	-7	688	211.9	12.8	48.6	48.7	3.2	1,945	285	14	18	130	0.7	0.6	0.08	0.12	2	0	58	59	7	0.7	6.1	0.4	21.4	3.7	75	0.15	0.16	2.3	0.14	0.3	28	0.47	3	6.2	22.0	16.7	21	0.2	0.9	1.2	4.8
平均	682	215.4	12.9	49.4	44.9	3.3	1,843	279	29	21	133	1.3	0.6	0.06	0.11	13	1	300	306	40	1.3	6.5	0.4	22.1	3.7	88	0.09	0.18	2.5	0.13	2.4	29	0.45	8	5.8	22.0	16.9	27	0.2	0.6	1.0	4.6	



## 【1人前セット】の詳細栄養成分表(改定版)

3週目と4週目の栄養成分表(ムース食とソースのみ計算)

2018年2月改定

栄養成分	エネルギー	一般成分					無機質							ビタミン													脂肪酸			食物繊維			食塩相当量										
		水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ビタミンA					ビタミンE				ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸		ビタミンC	飽和	一価不飽和	多価不飽和	コレステロール	水溶性	不溶性	総量		
																レチノール	αカロテン	βカロテン	βカロテン当量	レチノール当量	ビタミンD	αトコフェロール	βトコフェロール	γトコフェロール																		σトコフェロール	
品名	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)					
3週目	-1	589	229.6	13.0	41.9	37.8	2.6	1,687	288	25	30	140	0.3	0.7	0.13	0.17	47	1	776	784	112	2.7	6.3	0.3	20.2	3.4	97	0.06	0.18	1.9	0.12	1.1	47	0.62	7	4.6	18.9	15.2	34	0.2	0.7	1.1	4.0
	-2	719	207.4	12.4	51.1	50.5	3.3	1,885	275	30	24	119	0.7	0.6	0.07	0.09	121	252	867	1,012	209	2.2	7.3	0.4	22.2	3.8	73	0.11	0.21	1.8	0.15	0.7	23	0.42	18	6.3	22.4	17.1	30	0.2	0.7	0.9	4.8
	-3	653	220.9	11.8	47.9	42.3	3.6	1,956	238	40	20	108	0.8	0.5	0.08	0.06	11	251	868	994	95	0.3	6.2	0.4	21.4	3.5	100	0.05	0.20	0.8	0.08	0.2	32	0.34	9	6.0	21.6	16.2	48	0.2	0.7	1.0	4.9
	-4	697	214.0	13.0	52.2	43.4	3.2	1,793	308	14	20	132	0.4	0.7	0.05	0.07	4	1	73	87	15	2.6	6.7	0.4	22.7	3.7	75	0.10	0.22	2.7	0.18	1.1	19	0.60	16	5.7	23.1	17.6	26	0.1	0.4	0.6	4.4
	-5	706	209.8	13.5	48.7	51.8	3.7	1,946	293	22	24	149	0.5	0.6	0.14	0.11	2	1	298	313	28	0.4	7.0	0.4	22.2	3.7	75	0.11	0.12	1.6	0.12	0.4	35	0.41	5	5.7	21.6	16.9	31	0.4	1.0	1.5	4.9
	-6	641	224.6	14.3	47.3	36.9	3.1	1,767	243	35	24	155	4.9	1.2	0.09	0.29	5	0	580	598	53	1.4	6.8	0.4	21.8	3.8	96	0.07	0.18	5.0	0.18	10.9	40	0.41	17	5.9	21.4	16.5	27	0.2	0.7	1.1	4.3
	-7	745	207.4	12.7	54.1	49.6	2.8	1,751	243	13	18	132	0.6	0.6	0.06	0.03	6	0	27	27	13	1.2	6.9	0.5	24.0	3.8	87	0.06	0.16	2.2	0.11	1.1	10	0.53	2	5.9	24.6	18.4	14	0.1	0.6	0.9	4.5
平均	679	216.2	12.9	49.0	44.6	3.2	1,826	270	25	23	134	1.2	0.7	0.09	0.12	28	73	499	545	75	1.5	6.7	0.4	22.1	3.7	86	0.08	0.18	2.3	0.13	2.2	30	0.48	11	5.7	21.9	16.8	30	0.2	0.7	1.0	4.5	
4週目	-1	670	219.7	12.2	49.5	42.7	2.8	1,674	326	32	29	124	0.7	0.8	0.10	0.20	53	2	550	553	99	0.7	7.1	0.4	22.8	3.8	106	0.07	0.22	2.0	0.12	2.2	56	0.60	7	5.6	22.4	17.5	22	0.2	0.7	1.3	4.1
	-2	659	214.4	15.8	46.0	43.4	3.1	1,819	308	34	20	158	0.8	0.6	0.10	0.10	121	251	590	717	180	2.6	6.0	0.3	20.3	3.5	80	0.14	0.25	4.2	0.12	1.6	30	0.65	8	5.2	20.3	15.7	30	0.4	1.1	1.6	4.5
	-3	706	214.5	12.9	52.9	42.6	3.7	1,904	238	35	23	129	4.6	0.9	0.10	0.30	13	0	45	50	22	0.6	6.8	0.4	23.1	3.9	78	0.09	0.21	1.0	0.07	9.2	15	0.36	2	6.4	23.8	17.8	51	0.1	0.2	0.5	4.8
	-4	671	218.5	12.1	49.8	41.9	2.6	1,632	222	25	27	132	0.5	0.6	0.10	0.10	3	0	30	38	6	2.4	6.4	0.4	22.2	3.6	83	0.07	0.14	1.7	0.10	0.8	22	0.52	3	5.5	22.6	17.1	20	0.2	0.7	1.0	4.0
	-5	678	218.9	11.1	50.8	42.7	3.3	1,775	271	39	20	102	0.6	0.6	0.10	0.10	3	1	1,084	1,103	94	1.5	7.5	0.5	23.3	3.9	117	0.03	0.18	1.3	0.11	0.5	32	0.32	20	6.1	23.2	17.3	24	0.2	0.9	1.4	4.4
	-6	746	207.0	14.2	55.4	45.1	3.1	1,861	321	25	21	132	0.6	0.7	0.10	0.10	7	251	528	654	61	1.4	7.1	0.4	24.0	3.9	80	0.15	0.19	4.4	0.17	1.3	21	0.59	5	6.3	25.0	18.8	24	0.3	0.6	1.2	4.7
	-7	713	212.3	12.5	52.8	46.1	3.4	1,858	243	36	18	117	0.8	0.4	0.10	0.10	5	0	384	397	38	0.8	7.1	0.4	23.8	4.0	104	0.09	0.17	1.6	0.12	0.5	32	0.33	20	6.2	23.2	18.3	17	0.2	0.9	1.3	4.7
平均	692	215.0	13.0	51.0	43.5	3.1	1,789	276	32	23	128	1.2	0.7	0.10	0.14	29	72	459	502	71	1.4	6.9	0.4	22.8	3.8	93	0.09	0.19	2.3	0.12	2.3	30	0.48	9	5.9	22.9	17.5	27	0.2	0.7	1.2	4.5	
総平均	683	215.6	13.0	49.6	44.4	3.2	1,819	274	28	22	131	1.1	0.7	0.08	0.12	25	55	424	459	64	1.4	6.6	0.4	22.2	3.7	88	0.09	0.19	2.4	0.12	2.0	28	0.48	8	5.8	22.2	17.0	29	0.2	0.7	1.1	4.5	



# 【1人前セット】の時間帯別栄養成分表(改定版)

4週間メニューの栄養成分表 (ムース食とソースのみ計算)

2018年2月改定

栄養成分 (五訂増補に基づく自社計算値) 1パック当り		エネルギー (kcal)	一般成分					無機質								ビタミン						食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)		
			水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	銅 (mg)	ビタミンA		ビタミンD (μg)	ビタミンK (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)			ビタミンC (mg)	
																レチノール (μg)	レチノール当量 (μg)								
商品名	時間帯																								
1 週 目	-1	朝	166	60.9	3.3	10.7	13.2	0.6	476	57	5	5	35	0.1	0.1	0.02	1	1	2.4	16	0.01	0.03	0	0.4	1.1
		昼	218	73.0	4.6	15.3	15.1	1.1	584	109	13	12	56	0.1	0.2	0.08	1	63	0.0	47	0.01	0.05	4	0.6	1.4
		夕	278	79.1	5.1	19.4	20.4	1.4	709	115	7	6	51	0.3	0.2	0.01	4	9	0.3	28	0.04	0.09	1	0.1	1.7
		小計	662	213.0	13.0	45.4	48.7	3.0	1,768	282	25	22	142	0.6	0.5	0.11	5	72	2.7	92	0.07	0.17	5	1.2	4.2
	-2	朝	185	59.1	3.9	13.9	11.1	1.0	630	54	6	4	30	0.1	0.2	0.01	10	10	0.4	21	0.01	0.10	0	0.3	1.6
		昼	232	73.0	4.6	18.8	11.2	1.3	576	134	12	8	48	0.2	0.2	0.01	3	59	1.0	29	0.02	0.08	0	0.4	1.4
		夕	258	87.5	4.3	18.9	16.9	1.4	647	112	5	7	42	0.2	0.2	0.03	1	4	0.1	26	0.07	0.05	1	0.3	1.6
		小計	676	219.7	12.8	51.5	39.2	3.6	1,854	300	22	19	120	0.5	0.5	0.06	14	72	1.4	76	0.10	0.24	2	1.0	4.6
	-3	朝	178	58.9	3.9	12.9	11.1	0.8	522	53	11	11	34	0.1	0.1	0.01	1	1	1.3	20	0.00	0.05	0	0.1	1.2
		昼	213	72.9	4.3	14.5	15.8	1.2	637	100	18	5	41	0.5	0.3	0.02	2	23	0.1	35	0.02	0.06	3	0.2	1.6
		夕	272	86.3	4.0	20.9	16.4	1.4	648	102	18	12	50	0.2	0.2	0.04	1	55	0.1	33	0.02	0.05	1	0.8	1.6
		小計	662	218.1	12.1	48.3	43.2	3.4	1,807	256	47	28	126	0.7	0.6	0.07	3	78	1.4	88	0.05	0.16	4	1.1	4.4
	-4	朝	155	63.8	3.6	10.6	10.5	0.5	427	63	3	4	32	0.1	0.2	0.01	46	46	0.0	21	0.01	0.06	1	0.2	1.1
		昼	193	79.0	5.2	14.5	9.5	0.9	531	98	5	7	49	0.3	0.1	0.02	2	10	1.0	34	0.02	0.06	5	0.4	1.3
		夕	272	83.3	4.4	19.4	18.9	1.3	665	83	8	12	43	0.3	0.4	0.02	1	8	0.1	27	0.02	0.06	13	0.3	1.6
		小計	620	226.1	13.2	44.6	38.9	2.6	1,623	244	16	23	125	0.7	0.7	0.05	50	64	1.1	83	0.05	0.18	19	0.8	4.0
	-5	朝	176	61.2	3.4	13.2	10.5	0.8	519	86	4	11	41	0.3	0.4	0.03	1	4	0.0	20	0.01	0.06	2	0.2	1.2
		昼	235	72.1	2.9	18.2	14.4	1.3	688	56	4	5	26	0.0	0.1	0.03	0	0	0.0	28	0.01	0.02	0	0.2	1.7
		夕	269	81.8	6.0	16.7	22.6	1.5	868	90	7	6	68	0.4	0.3	0.03	2	1	0.2	23	0.08	0.07	2	0.4	2.1
		小計	680	215.1	12.3	48.2	47.5	3.6	2,075	232	14	22	135	0.7	0.8	0.09	3	5	0.2	70	0.09	0.15	4	0.8	5.1
	-6	朝	206	56.8	3.9	15.9	11.3	1.1	595	68	13	6	28	0.1	0.1	0.01	11	13	0.2	26	0.01	0.10	0	0.2	1.5
		昼	223	70.7	4.6	14.7	17.8	0.8	529	97	21	6	54	0.3	0.2	0.03	115	115	1.4	21	0.07	0.08	0	0.7	1.5
		夕	269	83.4	5.1	19.0	18.8	0.9	652	122	6	7	54	0.3	0.4	0.03	2	2	0.2	27	0.07	0.07	2	0.5	1.6
		小計	698	210.8	13.6	49.5	47.9	2.8	1,775	286	39	20	136	0.7	0.7	0.07	128	130	1.9	74	0.15	0.25	3	1.4	4.7
	-7	朝	202	57.2	3.6	14.9	12.4	1.0	575	78	4	5	33	0.0	0.1	0.01	1	3	0.4	22	0.03	0.03	1	0.1	1.5
		昼	245	69.1	5.5	17.1	15.9	0.5	551	119	5	7	60	0.1	0.4	0.02	3	3	0.2	31	0.05	0.08	4	0.2	1.4
		夕	305	80.7	4.9	23.2	18.8	1.3	698	118	10	11	40	0.2	0.1	0.02	4	67	0.7	57	0.03	0.09	4	0.7	1.8
		小計	752	207.0	14.1	55.2	47.1	2.8	1,824	314	19	23	133	0.4	0.6	0.05	8	72	1.2	110	0.12	0.20	9	1.1	4.6
平均		679	215.7	13.0	49.0	44.6	3.1	1,818	274	26	22	131	0.6	0.6	0.07	30	71	1.4	85	0.09	0.19	6	1.0	4.5	



## 【1人前セット】の時間帯別栄養成分表(改定版)

4週間メニューの栄養成分表 (ムース食とソースのみ計算)

2018年2月改定

栄養成分  (五訂増補に基づく自社計算値)  1パック当り		エネルギー (kcal)	一般成分					無機質							ビタミ						食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)			
			水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	銅 (mg)	ビタミンA		ビタミンD (μg)	ビタミンK (μg)	ビタミンB1 (mg)			ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	
																レチノール (μg)	レチノール当量 (μg)								
商品名	時間帯																								
2週目	-1	朝	159	63.4	3.5	11.4	9.8	0.6	476	55	4	3	35	0.1	0.1	0.01	1	1	2.4	16	0.02	0.04	0	0.1	1.1
		昼	216	75.8	3.9	17.6	11.0	1.0	520	120	18	11	49	0.6	0.5	0.02	1	31	0.0	43	0.02	0.09	17	0.3	1.2
		夕	265	83.6	4.6	17.6	21.6	1.4	762	84	5	6	45	0.3	0.2	0.03	1	1	0.1	25	0.05	0.05	0	0.5	1.9
		小計	640	222.7	12.0	46.7	42.4	3.0	1,759	258	27	20	129	0.9	0.7	0.06	3	33	2.5	84	0.09	0.18	17	0.9	4.2
	-2	朝	202	56.4	3.8	14.8	12.9	1.2	669	65	7	5	29	0.2	0.1	0.02	10	10	0.2	22	0.01	0.09	0	0.1	1.7
		昼	215	68.9	4.6	14.5	16.4	1.0	582	102	9	5	40	0.3	0.1	0.01	4	9	0.0	34	0.03	0.07	6	0.5	1.4
		夕	297	82.1	4.5	22.7	18.3	1.6	714	138	9	8	49	0.2	0.2	0.02	1	5	0.7	33	0.04	0.06	1	0.3	1.8
		小計	715	207.4	12.9	52.0	47.5	3.7	1,964	306	25	18	118	0.6	0.4	0.05	14	25	0.9	89	0.07	0.23	7	0.9	4.9
	-3	朝	178	61.2	4.0	13.7	9.9	0.7	396	92	7	6	41	0.3	0.1	0.01	2	2	1.0	19	0.02	0.04	0	0.2	1.0
		昼	228	72.4	4.9	17.1	13.2	1.1	554	67	24	13	58	4.4	0.5	0.05	1	63	0.0	50	0.01	0.05	4	0.5	1.3
		夕	262	83.7	5.1	17.0	21.3	1.4	753	116	7	8	57	0.2	0.4	0.03	2	2	0.2	23	0.05	0.07	4	0.3	1.9
		小計	668	217.2	14.0	47.7	44.4	3.3	1,702	276	38	28	156	4.9	1.1	0.10	5	67	1.2	91	0.07	0.16	8	1.1	4.2
	-4	朝	156	62.5	3.1	10.4	11.7	1.0	623	85	16	5	32	0.4	0.3	0.02	1	22	0.1	31	0.01	0.05	3	0.2	1.6
		昼	222	72.1	5.0	16.6	12.6	1.2	629	118	12	17	54	0.2	0.2	0.03	2	2	1.0	24	0.02	0.07	0	0.5	1.6
		夕	280	85.0	4.9	21.3	16.4	1.2	681	82	6	5	47	0.3	0.1	0.02	3	6	0.9	35	0.03	0.07	1	0.2	1.7
		小計	658	219.6	13.0	48.3	40.7	3.4	1,933	285	33	26	133	0.9	0.6	0.06	6	30	1.9	90	0.07	0.19	5	0.9	4.8
	-5	朝	197	57.0	4.5	14.1	12.0	1.0	714	54	7	5	41	0.1	0.2	0.01	10	10	0.4	21	0.03	0.11	1	0.0	1.8
		昼	242	70.7	3.8	18.3	15.2	1.3	607	117	8	7	43	0.1	0.2	0.01	1	1	0.6	27	0.04	0.04	0	0.3	1.6
		夕	269	86.7	4.6	20.0	16.4	1.4	602	111	24	9	48	0.4	0.3	0.04	1	27	0.1	41	0.08	0.06	4	0.3	1.5
		小計	707	214.4	12.9	52.5	43.5	3.7	1,923	282	39	21	131	0.6	0.7	0.06	12	38	1.1	89	0.15	0.21	5	0.7	4.8
	-6	朝	213	55.3	3.6	15.7	13.7	1.0	576	67	3	5	35	0.0	0.1	0.00	1	1	0.4	22	0.03	0.03	0	0.2	1.5
		昼	199	74.9	4.8	12.2	16.5	0.7	481	73	6	5	49	0.3	0.2	0.02	47	47	0.0	23	0.01	0.06	1	0.4	1.2
		夕	288	84.2	4.4	22.5	16.5	1.3	617	123	15	9	47	0.1	0.1	0.01	2	31	0.1	50	0.02	0.06	7	0.8	1.5
		小計	701	214.3	12.7	50.4	46.6	3.0	1,674	263	24	19	131	0.4	0.4	0.04	49	79	0.4	96	0.06	0.15	8	1.5	4.1
	-7	朝	180	58.0	3.7	12.1	14.0	1.1	688	62	2	4	33	0.1	0.1	0.02	1	1	0.1	16	0.05	0.04	0	0.1	1.7
		昼	242	70.6	4.1	18.1	15.0	1.3	660	105	6	6	43	0.1	0.1	0.03	1	3	0.4	31	0.04	0.05	2	0.4	1.6
		夕	266	83.3	5.0	18.4	19.7	0.8	597	118	7	8	54	0.4	0.4	0.03	1	3	0.2	28	0.07	0.07	1	0.7	1.5
		小計	688	211.9	12.7	48.6	48.8	3.2	1,945	285	14	18	130	0.7	0.6	0.08	2	7	0.7	75	0.15	0.16	3	1.2	4.8
平均		<b>682</b>	<b>215.4</b>	<b>12.9</b>	<b>49.5</b>	<b>44.8</b>	<b>3.3</b>	<b>1,843</b>	<b>279</b>	<b>29</b>	<b>21</b>	<b>133</b>	<b>1.3</b>	<b>0.6</b>	<b>0.06</b>	<b>13</b>	<b>40</b>	<b>1.3</b>	<b>88</b>	<b>0.09</b>	<b>0.18</b>	<b>8</b>	<b>1.0</b>	<b>4.6</b>	



# 【1人前セット】の時間帯別栄養成分表(改定版)

4週間メニューの栄養成分表 (ムース食とソースのみ計算)

2018年2月改定

栄養成分 (五訂増補に基づく自社計算値) 1パック当り		エネルギー (kcal)	一般成分					無機質							ビタミン						食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)			
			水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	銅 (mg)	ビタミンA (μg)		ビタミンD (μg)	ビタミンK (μg)	ビタミンB1 (mg)			ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	
																レチノール (μg)	レチノール当量 (μg)								
商品名	時間帯																								
3週目	-1	朝	141	66.9	3.4	10.5	7.2	0.6	489	65	4	4	34	0.0	0.1	0.02	1	3	2.4	20	0.02	0.05	1	0.2	1.1
		昼	226	70.8	4.8	16.0	14.9	1.0	579	97	12	15	58	0.1	0.2	0.08	1	23	0.0	26	0.01	0.04	2	0.4	1.4
		夕	222	91.9	4.8	15.4	15.7	1.0	619	126	9	11	49	0.2	0.3	0.03	46	86	0.3	51	0.02	0.09	4	0.5	1.5
		小計	589	229.6	13.0	41.9	37.8	2.6	1,687	288	25	30	140	0.3	0.7	0.13	47	112	2.7	97	0.06	0.18	7	1.1	4.0
	-2	朝	189	56.9	3.1	12.6	15.2	1.1	647	62	3	5	30	0.2	0.3	0.02	1	6	0.1	15	0.01	0.04	1	0.0	1.6
		昼	213	72.1	4.4	14.1	16.9	0.9	566	104	18	5	50	0.2	0.2	0.04	115	170	1.4	21	0.07	0.09	3	0.4	1.5
		夕	317	78.4	4.9	24.4	18.4	1.3	672	109	9	13	39	0.3	0.1	0.02	4	33	0.7	37	0.03	0.08	15	0.5	1.7
		小計	719	207.4	12.4	51.1	50.5	3.3	1,885	275	30	24	119	0.7	0.6	0.07	121	209	2.2	73	0.11	0.21	18	0.9	4.8
	-3	朝	184	59.1	4.0	13.5	11.3	1.0	634	64	7	5	27	0.2	0.1	0.01	10	12	0.2	21	0.01	0.10	1	0.1	1.6
		昼	219	72.1	4.3	14.9	16.4	1.2	615	63	12	8	45	0.4	0.3	0.03	2	2	0.1	18	0.02	0.05	0	0.1	1.5
		夕	250	89.7	3.5	19.5	14.6	1.4	706	111	21	7	36	0.3	0.1	0.04	0	81	0.0	61	0.02	0.05	8	0.8	1.8
		小計	654	220.9	11.8	48.0	42.2	3.6	1,956	238	40	20	108	0.8	0.5	0.08	11	95	0.3	100	0.05	0.20	9	1.0	4.9
	-4	朝	178	60.1	3.7	12.9	11.8	0.8	515	59	6	4	33	0.0	0.1	0.00	1	1	1.3	19	0.01	0.06	0	0.2	1.2
		昼	238	69.0	4.1	17.1	16.2	0.7	585	104	4	7	40	0.2	0.3	0.03	1	1	0.1	25	0.07	0.06	2	0.3	1.5
		夕	281	84.9	5.2	22.2	15.4	1.6	693	145	4	8	58	0.2	0.2	0.02	2	13	1.2	30	0.03	0.10	13	0.1	1.7
		小計	697	214.0	12.9	52.1	43.4	3.2	1,793	308	14	20	132	0.4	0.7	0.05	4	15	2.6	75	0.10	0.22	16	0.6	4.5
	-5	朝	186	57.3	4.3	11.8	15.0	0.8	512	63	7	7	54	0.2	0.2	0.08	1	1	0.0	18	0.01	0.02	0	0.4	1.3
		昼	258	68.2	4.7	19.0	16.1	1.3	666	97	7	6	45	0.1	0.1	0.01	1	1	0.4	26	0.04	0.03	1	0.2	1.7
		夕	262	84.3	4.5	17.9	20.7	1.5	768	133	8	11	51	0.3	0.2	0.04	1	26	0.1	30	0.06	0.07	4	0.9	1.9
		小計	706	209.8	13.5	48.7	51.9	3.7	1,946	293	22	24	149	0.5	0.6	0.14	2	28	0.4	75	0.11	0.12	5	1.5	4.8
	-6	朝	178	60.7	4.4	13.4	9.5	0.9	505	36	18	8	53	4.3	0.5	0.05	1	3	0.0	25	0.01	0.04	1	0.2	1.2
		昼	219	73.2	3.7	15.6	15.2	1.0	599	73	2	4	35	0.2	0.4	0.01	1	8	0.2	21	0.01	0.06	13	0.4	1.4
		夕	244	90.8	6.2	18.3	12.2	1.2	663	134	15	12	67	0.4	0.3	0.03	3	42	1.2	50	0.05	0.08	3	0.5	1.7
		小計	641	224.6	14.4	47.4	36.9	3.1	1,767	243	35	24	155	4.9	1.2	0.09	5	53	1.4	96	0.07	0.18	17	1.1	4.3
	-7	朝	208	55.0	3.5	14.5	15.2	0.9	566	58	6	4	36	0.1	0.1	0.02	1	1	0.1	22	0.01	0.03	0	0.4	1.4
		昼	252	70.2	4.6	19.2	14.0	0.6	497	85	2	6	44	0.1	0.3	0.01	2	7	0.0	33	0.02	0.06	1	0.0	1.3
		夕	285	82.3	4.6	20.4	20.4	1.3	689	100	5	8	53	0.3	0.2	0.03	3	5	1.2	31	0.03	0.07	1	0.5	1.8
		小計	745	207.4	12.7	54.0	49.7	2.8	1,751	243	13	18	132	0.6	0.6	0.06	6	13	1.2	87	0.06	0.16	2	0.9	4.4
平均		679	216.2	12.9	49.0	44.6	3.2	1,826	270	25	23	134	1.2	0.7	0.09	28	75	1.5	86	0.08	0.18	11	1.0	4.5	





## 【1人前セット】の時間帯別栄養成分表(改定版)

4週間メニューの栄養成分表 (ムース食とソースのみ計算)

2018年2月改定

栄養成分 (五訂増補に基づく自社計算値) 1パック当り		エネルギー (kcal)	一般成分					無機質							ビタミ						食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)			
			水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	銅 (mg)	ビタミンA レチノール レチノール当量		ビタミンD (μg)	ビタミンK (μg)	ビタミンB1 (mg)			ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	
																(μg)	(μg)								
商品名	時間帯																								
4週目	-1	朝	160	63.4	3.4	11.6	10.0	0.5	413	78	9	6	34	0.1	0.2	0.01	47	49	0.0	25	0.01	0.06	1	0.3	1.0
		昼	255	68.9	4.2	19.6	15.1	1.2	633	110	14	9	32	0.2	0.1	0.02	4	44	0.7	50	0.03	0.07	2	0.5	1.6
		夕	255	87.4	4.6	18.3	17.6	1.2	628	138	9	14	58	0.4	0.5	0.04	1	6	0.0	31	0.03	0.09	5	0.5	1.5
		小計	670	219.7	12.2	49.5	42.6	2.8	1,674	326	32	29	124	0.7	0.8	0.07	53	99	0.7	106	0.07	0.22	7	1.3	4.1
	-2	朝	178	61.3	4.5	13.2	9.1	1.1	596	109	3	6	42	0.1	0.1	0.01	2	2	1.0	18	0.02	0.07	1	0.2	1.5
		昼	225	67.9	5.8	15.5	14.7	1.0	620	95	9	3	51	0.3	0.2	0.01	4	58	0.2	24	0.05	0.09	2	0.2	1.4
		夕	256	85.3	5.5	17.3	19.6	1.0	603	104	22	11	65	0.4	0.3	0.05	115	121	1.4	38	0.07	0.10	5	1.2	1.6
		小計	659	214.4	15.7	46.0	43.4	3.1	1,819	308	34	20	158	0.8	0.6	0.07	121	180	2.6	80	0.14	0.25	8	1.6	4.5
	-3	朝	187	58.6	3.7	13.5	12.0	1.0	633	64	7	5	27	0.2	0.1	0.01	10	12	0.2	21	0.01	0.10	1	0.1	1.7
		昼	235	71.0	5.0	17.6	14.0	1.3	635	65	18	11	62	4.3	0.6	0.06	1	1	0.3	27	0.02	0.05	0	0.1	1.5
		夕	284	84.8	4.2	21.8	16.6	1.4	635	109	10	8	40	0.1	0.2	0.02	2	9	0.1	30	0.06	0.06	1	0.3	1.6
		小計	706	214.5	12.9	53.0	42.6	3.7	1,904	238	35	23	129	4.6	0.9	0.09	13	22	0.6	78	0.09	0.21	2	0.5	4.8
	-4	朝	189	59.5	2.4	14.6	11.6	1.0	571	30	10	7	27	0.1	0.1	0.04	0	0	0.0	21	0.01	0.02	0	0.2	1.5
		昼	232	71.9	5.4	16.8	13.8	0.6	502	103	5	6	54	0.2	0.3	0.02	3	6	0.0	34	0.04	0.08	2	0.2	1.2
		夕	250	87.1	4.3	18.4	16.5	1.1	559	89	10	14	52	0.3	0.2	0.03	1	1	2.4	27	0.02	0.04	0	0.6	1.3
		小計	672	218.5	12.1	49.8	41.9	2.6	1,632	222	25	27	132	0.5	0.6	0.10	3	6	2.4	83	0.07	0.14	3	1.0	4.0
	-5	朝	173	60.7	3.9	12.4	11.3	0.8	552	66	12	7	33	0.1	0.1	0.01	1	40	1.3	41	0.00	0.07	2	0.3	1.3
		昼	234	73.3	3.1	19.0	12.3	1.2	609	72	9	7	29	0.0	0.1	0.03	1	3	0.1	31	0.01	0.04	0	0.5	1.6
		夕	271	85.0	4.1	19.4	19.1	1.2	615	133	17	6	40	0.5	0.4	0.02	1	51	0.1	45	0.02	0.08	18	0.6	1.5
		小計	678	218.9	11.0	50.8	42.6	3.3	1,775	271	39	20	102	0.6	0.6	0.05	3	94	1.5	117	0.03	0.18	20	1.4	4.4
	-6	朝	227	52.6	3.8	16.5	15.2	0.9	557	86	5	5	25	0.2	0.1	0.02	4	4	0.7	22	0.03	0.06	2	0.2	1.4
		昼	240	71.6	5.5	18.3	12.1	1.2	725	83	6	4	57	0.2	0.2	0.01	2	1	0.6	27	0.05	0.07	1	0.1	1.8
		夕	279	82.8	4.9	20.6	17.8	1.0	579	151	14	12	51	0.3	0.4	0.03	1	55	0.1	31	0.07	0.07	2	0.9	1.5
		小計	747	207.0	14.1	55.4	45.1	3.1	1,861	321	25	21	132	0.6	0.7	0.07	7	61	1.4	80	0.15	0.19	5	1.2	4.7
	-7	朝	205	57.2	3.3	15.6	12.0	1.0	552	60	4	3	32	0.0	0.1	0.01	1	7	0.1	24	0.01	0.04	13	0.2	1.4
		昼	212	73.4	4.0	15.3	15.0	1.3	673	93	15	4	38	0.3	0.1	0.02	1	22	0.1	37	0.05	0.05	3	0.2	1.7
		夕	296	81.7	5.2	21.9	19.1	1.2	632	89	16	10	47	0.4	0.2	0.04	4	10	0.7	43	0.03	0.07	4	0.9	1.6
		小計	713	212.3	12.5	52.8	46.0	3.4	1,858	243	36	18	117	0.8	0.4	0.06	5	38	0.8	104	0.09	0.17	20	1.3	4.6
平均		692	215.0	12.9	51.0	43.5	3.1	1,789	275	32	23	128	1.2	0.7	0.07	29	72	1.4	93	0.09	0.19	9	1.2	4.4	