

常食

		常食ハーフ	常食1600	常食1800	常食2000	常食2200
基準	エネルギー kcal	1000	1600	1800	2000	2200
	たんぱく質 g	40	65	70	75	80
	脂質 g	30	40	45	50	55
	炭水化物 g	160	240	280	300	340
	食塩相当量 g	6	8	8	8	8
主食量	米飯 g	100	150	180	200	230
	軟飯 g	130	200	230	260	300
	全粥 g	200	300	350	400	400
	パン	30g×1個	30g×2個	30g×3個	60g×2個	60g×2個
飲み物		ミニミルク	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
栄養成分	エネルギー kcal	1093	1619	1802	1975	2208
	水分量 ml	850	1406	1434	1450	1511
	たんぱく質 g	44.0	65.9	70.1	75.5	80.9
	脂質 g	25.8	41.5	43.2	50.6	56.4
	炭水化物 g	165.9	237.9	276.2	296.5	338.3
	カルシウム mg	419	643	706	763	789
	リン mg	698	1071	1134	1195	1277
	鉄分 mg	6.1	8.4	9.7	10.8	11.6
	ナトリウム mg	2489	3097	3128	3128	3180
	カリウム mg	1679	2435	2520	2613	2820
	レチノール当量 μg	799	1201	1217	1219	1237
	ビタミンB1 mg	0.72	1.01	1.21	1.44	1.51
	ビタミンB2 mg	0.74	1.13	1.26	1.37	1.42
	ナイアシン mg	11.8	18.5	19.1	20.5	22.0
	ビタミンC mg	73	98	102	101	110
	ビタミンD μg	4	6	6	6	6
	ビタミンE mg	4.9	7.7	8.0	9.0	10.3
	食塩相当量 g	6.3	7.8	7.8	7.9	8.0
	コレステロール mg	184	289	326	341	350
食物繊維 g	9.5	13.0	13.5	13.7	15.0	
		常食ハーフ	常食1600	常食1800	常食2000	常食2200
食糧構成	米類 g	130	190	230	250	290
	パン類 g	5	5	10	15	15
	麺類 g	10	15	15	15	15
	イモ類 g	20	40	40	50	50
	砂糖類 g	5	10	10	10	15
	油脂類 g	5	10	10	15	20
	種実類 g	1	2	2	2	2
	大豆製品 g	30	50	50	50	50
	豆類 g	1	1	1	1	1
	味噌類 g	8	10	10	12	12
	果実類 g	80	80	100	100	100
	緑黄色野菜 g	100	150	150	150	150
	淡色野菜 g	150	200	200	200	250
	海藻類 g	2	3	3	3	4
	魚介類 g	50	80	80	80	90
	獣鶏肉類 g	40	60	60	80	80
	卵類 g	25	40	50	50	50
乳類 g	110	210	210	210	210	