

目標エネルギー量 () kcalのお食事

食品構成

使い方：可食量欄に各食品群の摂取目安量を入力し、下記の栄養量を確認して下さい

	可食量 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)
魚介類	60	95	11.8	4.8
獣鳥肉類		0	0.0	0.0
卵類		0	0.0	0.0
牛乳		0	0.0	0.0
緑黄色野菜		0	0.0	0.0
その他の野菜		0	0.0	0.0
海草類		0	0.0	0.0
いも類		0	0.0	0.0
フルーツ		0	0.0	0.0
米飯		0	0.0	0.0
その他穀類		0	0.0	0.0
大豆製品		0	0.0	0.0
みそ類		0	0.0	0.0
油脂類		0	0.0	0.0
さとう類		0	0.0	0.0
その他				
主食量 (1食)				
栄養量		95	11.8	4.8