

No.	001	対象者名	栄養 花子	年齢区分	30～49歳	生年月日	1970/01/05	食事記録表
				性別	女性	身体活動	(ふつう)	

	2016/07/20(水)	2016/07/21(木)	2016/07/22(金)				
	体重：58.5 歩数：8000 運動：普通	体重：58.4 歩数：8000 運動：普通	体重：58.5 歩数：10000 運動：多				
朝食	ベーグル スクランブルエッグ 野菜サラダ りんご カフェオレ	野菜サンドイッチ ポテトサラダ 牛乳(グラス)	トマトのサラダ ハムとピーマン入りオムレツ 野菜ジュース ロールパン1個				
昼食	ごはん マグロステーキ ごまあえ みそ汁 お茶	きのこスパゲティ ささ身とみかんのヨーグルトサラダ	豚肉のオートミールフライ さつま芋とりんごの重ね煮 ごはん(茶わん普通盛り少なめ)				
夕食	菜飯 豚肉とじゃがいもの煮物 梅肉あえ お茶	大豆の煮物 アジの塩焼き 切り干し大根のみそ汁 ごはん(茶わん普通盛り少なめ)	混ぜずし(精白米ごはん) アサリのすまし汁 フルーツ				
間食1	バナナヨーグルト						
間食2							
間食3							
間食4							

No.	001	対象者名	栄養 花子	年齢区分	30 - 49歳	生年月日	1970/01/05
				性別	女性	身体活動	(ふつう)

日付 : 対象日々情報		エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	コレステロール	炭水化物	食物繊維総量	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	レチノール活性当量	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE : トコフェロール
		kcal	g	g	g	g	g	mg	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg
(1)	2016/07/20(水)	朝食	581	24.2	20.8	9.16	5.77	2.70	263	75.5	6.3	797	840	276	74	412	2.9	2.6	0.25	0.60	216	1.6	2.6
(2)		昼食	467	28.4	7.2	0.96	2.42	2.97	44	71.0	5.3	999	1230	119	125	385	4.4	2.4	0.40	1.48	296	3.5	3.2
(3)		夕食	534	20.6	9.3	2.26	3.04	2.92	27	89.9	5.5	899	1109	207	100	298	3.1	2.8	0.48	1.88	165	0.0	1.4
(4)		間食1	83	2.9	2.1	1.22	0.47	0.09	8	14.4	0.6	31	291	81	24	79	0.2	0.4	0.05	0.13	24	0.0	0.3
(5)		間食2	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
(6)		間食3	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
(7)		間食4	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
(8)		備考:																					
(9)		合計	1666	76.1	39.4	13.60	11.70	8.67	343	250.8	17.6	2726	3469	684	323	1172	10.6	8.1	1.18	4.09	701	5.1	7.5
(10)	2016/07/21(木)	朝食	567	15.8	28.4	9.37	10.51	5.51	63	63.0	4.4	758	1107	277	74	341	1.4	1.8	0.29	0.39	220	0.8	3.2
(11)		昼食	562	32.9	13.8	2.19	7.12	2.92	65	75.2	6.1	1424	984	86	99	404	2.1	2.5	0.42	0.97	102	0.4	1.9
(12)		夕食	544	31.9	9.1	1.65	2.08	3.88	61	81.4	9.6	2099	1310	327	130	473	4.3	3.1	0.50	1.28	231	6.3	1.3
(13)		間食1	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
(14)		間食2	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
(15)		間食3	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
(16)		間食4	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
(17)		備考:																					
(18)		合計	1673	80.6	51.3	13.20	19.71	12.31	189	219.7	20.1	4280	3401	690	302	1217	7.8	7.5	1.21	2.63	554	7.6	6.3
(19)	2016/07/22(金)	朝食	440	20.8	23.6	8.73	8.39	2.68	442	36.8	3.6	1013	691	123	48	342	2.9	2.2	0.23	0.34	288	2.0	2.8
(20)		昼食	799	30.7	23.4	6.22	8.20	6.32	101	112.5	5.2	437	1119	73	82	405	2.5	3.8	0.47	1.02	86	0.5	3.9
(21)		夕食	310	15.3	5.6	1.24	2.06	1.41	42	47.6	1.9	1364	412	81	79	217	2.3	1.5	0.26	0.60	31	9.2	0.7
(22)		間食1	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
(23)		間食2	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
(24)		間食3	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
(25)		間食4	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
(26)		備考:																					
(27)		合計	1548	66.7	52.5	16.19	18.65	10.41	585	196.8	10.7	2815	2222	277	209	964	7.7	7.4	0.95	1.96	405	11.7	7.4

No.	001	対象者名	栄養 花子	年齢区分	30 - 49歳	生年月日	1970/01/05
				性別	女性	身体活動	(ふつう)

	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	食塩相当量	第1群	エネルギー量点数	第2群	エネルギー量点数	第3群	エネルギー量点数	第4群	エネルギー量点数	合計	エネルギー量点数	主食	食事バランスガイド	副菜	食事バランスガイド	主菜	食事バランスガイド	牛乳・牛製品	食事バランスガイド	果物	食事バランスガイド	合計	食事バランスガイド				
	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	g	点	点	点	点	点	点	点	点	点	SV	SV	SV	SV	SV	SV	SV	SV	SV	SV	SV	SV	SV	SV	SV	SV	
(1)	101	0.37	0.70	3.6	0.34	1.0	198	2.69	66	2.0	2.5	0.0	1.2	0.5	4.1	5.8	1.5	2	3	0	0	6.5														
(2)	260	0.21	0.32	11.8	1.19	1.9	244	1.10	46	2.5	0.0	1.2	0.5	4.1	5.8	1.5	2	3	0	0	6.5															
(3)	99	0.59	0.31	5.3	0.56	0.1	136	1.73	76	2.3	0.0	1.7	1.5	3.5	6.7	1.5	4	2.5	0	0	8															
(4)	1	0.05	0.11	0.4	0.22	0.1	20	0.54	9	0.1	0.5	0.0	0.5	0.0	1.0	0	0	0	1	0.5	1.5															
(5)	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0														
(6)	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0														
(7)	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0														
(8)	460	1.22	1.43	21.0	2.30	3.1	598	6.07	196	6.9	3.0	2.9	3.5	11.4	20.8	4	8	6.5	3	1.5	23															
(9)	61	0.29	0.43	2.9	0.37	0.7	99	2.37	56	1.9	1.7	0.0	1.3	4.0	7.1	1	4	0	2	0	7															
(10)	58	0.40	0.40	15.2	0.77	0.1	93	4.29	29	3.6	0.2	1.1	0.5	5.3	7.0	3	1.5	3	0.5	0.5	8.5															
(11)	80	0.23	0.24	7.3	0.40	6.5	99	1.15	23	5.3	0.0	2.4	0.5	3.9	6.8	1.5	2	4	0	0	7.5															
(12)	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0														
(13)	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0														
(14)	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0														
(15)	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0														
(16)	198	0.92	1.06	25.5	1.54	7.3	291	7.81	108	10.9	1.9	3.4	2.4	13.2	20.9	5.5	7.5	7	2.5	0.5	23															
(17)	87	0.31	0.56	2.8	0.32	1.0	133	2.18	58	2.6	2.0	0.5	0.8	2.2	5.5	0.5	2	2.5	0	0.5	5.5															
(18)	43	1.52	0.37	8.4	0.91	0.6	82	2.53	47	1.1	0.1	1.6	2.0	6.3	10.0	1.5	2	4	0	0.5	8															
(19)	17	0.16	0.17	4.0	0.35	23.7	46	1.18	32	3.5	0.0	1.1	0.5	2.2	3.9	1	1.5	2	0	0.5	5															
(20)	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0														
(21)	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0														
(22)	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0														
(23)	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0														
(24)	147	1.99	1.10	15.2	1.58	25.3	261	5.89	137	7.1	2.1	3.3	3.2	10.7	19.4	3	5.5	8.5	0	1.5	18.5															