

## シート2 食事摂取基準を参考とした給与栄養目標量算出表

令和 年 月 日 ( ) クラス: \_\_\_\_\_ 班: \_\_\_\_\_ 担当者: \_\_\_\_\_

対象者の年齢: \_\_\_\_\_ 歳

性別: \_\_\_\_\_

身体活動レベル: \_\_\_\_\_

その他: 妊婦 (初期・中期・後期)、授乳婦、月経 (有・無)

栄養素	食事摂取基準 (1日当たり)		給与栄養目標量 (1日当たり)	給与栄養目標量 昼食( / )
エネルギー(kcal)	推定エネルギー必要量	kcal	kcal	→ kcal
たんぱく質(g)	推定平均必要量	g	～ g	～ g
	推奨量	g		
	目標量(%E)	%E		
脂質(g)	目標量(%E)	%E	～ g	～ g
カルシウム(mg)	推定平均必要量	mg	～ mg	～ mg
	推奨量	mg		
	耐容上限量	mg		
鉄(mg)	推定平均必要量	mg	～ mg	～ mg
	推奨量	mg		
ビタミンA(μgRAE)	推定平均必要量	μ gRAE	～ μ gRAE	～ μ gRAE
	推奨量	μ gRAE		
	耐容上限量	μ gRAE		
ビタミンB1(mg)	推定平均必要量	mg	～ mg	～ mg
	推奨量	mg		
ビタミンB2(mg)	推定平均必要量	mg	～ mg	～ mg
	推奨量	mg		
ビタミンC(mg)	推定平均必要量	mg	～ mg	～ mg
	推奨量	mg		
食物繊維(g)	目標量	g	g	g