

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)	%					
脂質(g)	目標量(%E)	mg	~	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					
	耐容上限量	mg					
ビタミンA(μgRAE)	推定平均必要量	μgRAE	~	μgRAE	→	~	μgRAE
	推奨量	μgRAE					
	耐容上限量	μgRAE					
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