食品構成表（I）　〔1人1日当たり〕

食品群別		純使用量(g)	熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	レチノール当量(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)
動物性食品	魚介類												
	獣鳥肉類												
	乳・乳製品												
	卵類												
野菜・果実類	緑黄色野菜類												
	その他の野菜類												
	海藻類												
	いも類												
	果実類												
穀類													
豆類													
油脂類・調味料	油脂類												
	砂糖類												
	その他の調味料												
合計													
栄養比率			穀類エネルギー比 %	動物性たんぱく質比 %	脂肪エネルギー比 %								
荷重平均栄養所要量													