

	あたり		栄養素等表示基準値(1食分)	Calorie(1食)	栄養素等表示基準(1食)比較	1食あたりの充足値(%)
	熱量 kcal (エネルギー)		733.33	334.40	-398.93	46%
	タンパク質 g		27.00	32.48	5.48	120%
	脂質 g		20.67	13.04	-7.63	63%
	飽和脂肪酸		5.33	2.96	-2.37	56%
	n-6系脂肪酸		3.00	3.23	0.23	108%
	n-3系脂肪酸		0.67	0.84	0.17	126%
	炭水化物 g		106.60	28.48	-78.12	27%
		糖質 g	100.27	19.68	-80.59	20%
		食物繊維 g	6.33	8.80	2.47	139%
	ビタミンA μg		256.67	300.00	43.33	117%
	ビタミンD μg		1.83	4.16	2.33	227%
	ビタミンE mg		2.10	4.56	2.46	217%
	ビタミンK μg		50.00	50.00	0.00	100%
	ビタミンB1 mg		0.40	1.05	0.65	262%
	ビタミンB2 mg		0.47	1.31	0.85	281%
	ナイアシン mg		4.33	14.80	10.47	342%
	ビタミンB6 mg		0.43	1.22	0.78	281%
	ビタミンB12 μg		0.80	3.92	3.12	490%
	葉酸 μg		80.00	168.00	88.00	210%
	パントテン酸 mg		1.60	3.82	2.22	239%
	ビオチン μg		16.67	33.00	16.33	198%
	ビタミンC mg		33.33	62.40	29.07	187%
	食塩相当量 g		2.45	0.60	-1.85	25%
	カリウム mg		933.33	1344.00	410.67	144%
	カルシウム mg		226.67	518.40	291.73	229%
	マグネシウム mg		106.67	127.20	20.53	119%
	リン mg		300.00	549.60	249.60	183%
	鉄 mg		2.27	6.13	3.86	270%
	亜鉛 mg		2.93	3.80	0.87	130%
	銅 mg		0.30	0.35	0.05	118%
	マンガン mg		1.27	2.10	0.83	166%
	ヨウ素 μg		43.33	80.00	36.67	185%
	セレン μg		9.33	31.20	21.87	334%
	クロム μg		3.33	4.80	1.47	144%
	モリブデン μg		8.33	69.60	61.27	835%
加栄養	ラクtofelin mg			96.00	96.00	100%

食事摂取基準2020項目

(共役リノール酸含む)