

料理名	食品名	1人分		人分			備考(調味%, 目安量など)	食品番号	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンB1	レチノール 活性当量 (ビタミンA)	ビタミンC	食塩相当量	
		使用量g (正味量g)	目安量 (さじ・cup・ 枚・個など)	使用量g (正味量g)	廃棄%	購入量g			目安量 (さじ・cup・ 枚・個など)	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	g
ポテトサラダ	じゃがいも 塊茎,皮なし,生	60					1個()g 式										
	にんじん 根,皮なし,生	10					1本()g 式										
	塩				0		じゃがいもと人参の 0.3%塩分 (式)										
	きゅうり	15					1本()g 式										
	塩				0		きゅうりの 0.5 %塩分 (式)										
	マヨネーズ 半固形型 ^ト レツ ツグ,マヨネー ズ,卵黄型				0		全食材(調味料以外)gの10% (式)										
	酢(穀物)				0		全食材(調味料以外)gの1.5% (式)										
								小計									
グ レ ー プ ゼ リ ー	粉ゼラチン 肉類,その他, ゼラチン	2			0		水とジュースの()%										
	水(ゼラチンをふやかす)	10			0												
	水	30			0												
	砂糖	7			0												
	グレープ ジュース (100%) 果実類,ぶどう, 果実飲料,濃縮還 元ジュース	50			0												
									小計								
No.1からの小計を すべて合計する→								1食合計									
日本人の食事摂取基準2020年版・18~29歳・女性・身体活動レベルII・に示されている1日分の目標量または推奨量 を1食あたりに換算(朝:昼:夕=2:3:3)した値と1食合計を比較してみよう。※()は1日当りの値								基準値	750kcal (2000kcal)	24~38g (65~100g)	17~25g (44~67g)	244mg (650mg)	0.4mg (1.1mg)	244μg (650μg)	38mg (100mg)	2.4g (6.5g)	
									%エネルギー (13~20%)	%エネルギー (20~30%)							