栄養価計算表

年　　月　　日（　　曜日）

記入の仕方

- ●使用した食品名をすべて記入し、その重量（g）分の栄養素量をそれぞれ記入します。
- ●一番下の枠内に、該当する性別・年齢・身体活動レベルを記入し、それに適した「食事摂取基準」の値を書き入れます。数日ないしは１週間の平均が「食事摂取基準」の摂取範囲に入ることをめざします。

朝・昼・夕	献立・料理名	材料・食品	g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB_1 mg	ビタミンB_2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	ナトリウム（食塩） mg(g)
		１日の合計	点											

食事摂取基準値

男 ・ 女	歳	身体活動レベル	合計　点											

※食事摂取基準値は、『食事摂取基準早わかり一献立かんたんガイドー』（女子栄養大学出版部）などを参照してください。

※栄養補助食品やサプリメントを服用している人はそれらの栄養素摂取量も記入します。この場合、食事摂取基準の上限量を超えないように注意が必要です。