

第2部 朝・昼・夕別の食事状況調査の結果

【第1表の1】 朝昼夕別にみた1日の食事構成 (全体・年齢階級別)

上段: 人数 下段: %	総数	1~6歳	7~14歳	15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~79歳	80歳以上	
調査人数	1192	44	103	48	84	114	151	179	193	155	121	
朝	家庭食	1046 87.8%	42 95.5%	99 96.1%	43 89.6%	60 71.4%	83 72.8%	119 78.8%	159 88.8%	184 95.3%	143 92.3%	114 94.2%
	外食	16 1.3%	0	0	1 2.1%	0	1 0.9%	6 4.0%	1 0.6%	3 1.6%	1 0.6%	3 2.5%
	調理済み食	15 1.3%	1 2.3%	2 1.9%	0	1 1.2%	4 3.5%	4 2.6%	1 0.6%	0	2 1.3%	0
	給食	3 0.3%	0	0	0	0	2 1.8%	0	0	0	1 0.6%	0
	その他	44 3.7%	1 2.3%	1 1.0%	0	8 9.5%	11 9.6%	6 4.0%	10 5.6%	3 1.6%	3 1.9%	1 0.8%
	欠食	68 5.7%	0	1 1.0%	4 8.3%	15 17.9%	13 11.4%	16 10.6%	8 4.5%	3 1.6%	5 3.2%	3 2.5%
	家庭食	752 63.1%	20 45.5%	16 15.5%	30 62.5%	53 63.1%	56 49.1%	93 61.6%	117 65.4%	142 73.6%	127 81.9%	98 81.0%
昼	外食	199 16.7%	0	3 2.9%	7 14.6%	21 25.0%	31 27.2%	35 23.2%	44 24.6%	31 16.1%	17 11.0%	10 8.3%
	調理済み食	56 4.7%	2 4.5%	1 1.0%	3 6.3%	4 4.8%	7 6.1%	5 3.3%	7 3.9%	13 6.7%	7 4.5%	7 5.8%
	給食	151 12.7%	22 50.0%	81 78.6%	8 16.7%	3 3.6%	12 10.5%	11 7.3%	8 4.5%	3 1.6%	3 1.9%	0
	その他	8 0.7%	0	0	0	0	1 0.9%	0	2 1.1%	0	1 0.6%	4 3.3%
	欠食	26 2.2%	0	2 1.9%	0	3 3.6%	7 6.1%	7 4.6%	1 0.6%	4 2.1%	0	2 1.7%
	家庭食	1118 93.8%	43 97.7%	99 96.1%	43 89.6%	69 82.1%	106 93.0%	140 92.7%	168 93.9%	181 93.8%	150 96.8%	119 98.3%
	夕	外食	28 2.3%	0	0	1 2.1%	8 9.5%	2 1.8%	5 3.3%	5 2.8%	5 2.6%	2 1.3%
調理済み食		38 3.2%	1 2.3%	4 3.9%	4 8.3%	5 6.0%	5 4.4%	5 3.3%	5 2.8%	5 2.6%	3 1.9%	1 0.8%
給食		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他		4 0.3%	0	0	0	1 1.2%	0	0	0	2 1.0%	0	1 0.8%
欠食		4 0.3%	0	0	0	1 1.2%	1 0.9%	1 0.7%	1 0.6%	0	0	0

【第1表の2】 朝昼夕別にみた1日の食事構成 (男・年齢階級別)

上段: 人数 下段: %	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	
調査人数	557	22	47	21	46	54	74	83	95	74	41	
朝	家庭食	473 84.9%	20 90.9%	43 91.5%	18 85.7%	31 67.4%	40 74.1%	55 74.3%	70 84.3%	89 93.7%	70 94.6%	37 90.2%
	外食	12 2.2%	0	0	1 4.8%	0	1 1.9%	3 4.1%	1 1.2%	3 3.2%	1 1.4%	2 4.9%
	調理済み食	7 1.3%	1 4.5%	2 4.3%	0	1 2.2%	1 1.9%	2 2.7%	0	0	0	0
	給食	1 0.2%	0	0	0	0	1 1.9%	0	0	0	0	0
	その他	22 3.9%	1 4.5%	1 2.1%	0	5 10.9%	2 3.7%	4 5.4%	5 6.0%	2 2.1%	1 1.4%	1 2.4%
	欠食	42 7.5%	0	1 2.1%	2 9.5%	9 19.6%	9 16.7%	10 13.5%	7 8.4%	1 1.1%	2 2.7%	1 2.4%
	家庭食	335 60.1%	9 40.9%	11 23.4%	11 52.4%	31 67.4%	24 44.4%	42 56.8%	52 62.7%	63 66.3%	60 81.1%	32 78.0%
昼	外食	113 20.3%	0	2 4.3%	6 28.6%	10 21.7%	18 33.3%	21 28.4%	22 26.5%	21 22.1%	9 12.2%	4 9.8%
	調理済み食	25 4.5%	2 9.1%	0	3 14.3%	1 2.2%	3 5.6%	2 2.7%	1 1.2%	6 6.3%	4 5.4%	3 7.3%
	給食	66 11.8%	11 50.0%	32 68.1%	1 4.8%	2 4.3%	6 11.1%	5 6.8%	6 7.2%	2 2.1%	1 1.4%	0
	その他	3 0.5%	0	0	0	0	0	0	1 1.2%	0	0	2 4.9%
	欠食	15 2.7%	0	2 4.3%	0	2 4.3%	3 5.6%	4 5.4%	1 1.2%	3 3.2%	0	0
	家庭食	511 91.7%	21 95.5%	44 93.6%	17 81.0%	40 87.0%	48 88.9%	68 91.9%	77 92.8%	86 90.5%	71 95.9%	39 95.1%
	外食	16 2.9%	0	0	0	4 8.7%	2 3.7%	2 2.7%	3 3.6%	4 4.2%	1 1.4%	0
夕	調理済み食	26 4.7%	1 4.5%	3 6.4%	4 19.0%	2 4.3%	3 5.6%	4 5.4%	2 2.4%	4 4.2%	2 2.7%	1 2.4%
	給食	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	その他	2 0.4%	0	0	0	0	0	0	0	1 1.1%	0	1 2.4%
	欠食	2 0.4%	0	0	0	0	1 1.9%	0	1 1.2%	0	0	0

【第1表の3】 朝昼夕別にみた1日の食事構成 (女・年齢階級別)

上段: 人数 下段: %	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	
調査人数	635	22	56	27	38	60	77	96	98	81	80	
朝	家庭食	573 90.2%	22 100.0%	56 100.0%	25 92.6%	29 76.3%	43 71.7%	64 83.1%	89 92.7%	95 96.9%	73 90.1%	77 96.3%
	外食	4 0.6%	0	0	0	0	0	3 3.9%	0	0	0	1 1.3%
	調理済み食	8 1.3%	0	0	0	0	3 5.0%	2 2.6%	1 1.0%	0	2 2.5%	0
	給食	2 0.3%	0	0	0	0	1 1.7%	0	0	0	1 1.2%	0
	その他	22 3.5%	0	0	0	3 7.9%	9 15.0%	2 2.6%	5 5.2%	1 1.0%	2 2.5%	0
	欠食	26 4.1%	0	0	2 7.4%	6 15.8%	4 6.7%	6 7.8%	1 1.0%	2 2.0%	3 3.7%	2 2.5%
	家庭食	417 65.7%	11 50.0%	5 8.9%	19 70.4%	22 57.9%	32 53.3%	51 66.2%	65 67.7%	79 80.6%	67 82.7%	66 82.5%
外食	86 13.5%	0	1 1.8%	1 3.7%	11 28.9%	13 21.7%	14 18.2%	22 22.9%	10 10.2%	8 9.9%	6 7.5%	
調理済み食	31 4.9%	0	1 1.8%	0	3 7.9%	4 6.7%	3 3.9%	6 6.3%	7 7.1%	3 3.7%	4 5.0%	
給食	85 13.4%	11 50.0%	49 87.5%	7 25.9%	1 2.6%	6 10.0%	6 7.8%	2 2.1%	1 1.0%	2 2.5%	0	
その他	5 0.8%	0	0	0	0	1 1.7%	0	1 1.0%	0	1 1.2%	2 2.5%	
欠食	11 1.7%	0	0	0	1 2.6%	4 6.7%	3 3.9%	0	1 1.0%	0	2 2.5%	
夕	家庭食	607 95.6%	22 100.0%	55 98.2%	26 96.3%	29 76.3%	58 96.7%	72 93.5%	91 94.8%	95 96.9%	79 97.5%	80 100.0%
	外食	12 1.9%	0	0	1 3.7%	4 10.5%	0	3 3.9%	2 2.1%	1 1.0%	1 1.2%	0
	調理済み食	12 1.9%	0	1 1.8%	0	3 7.9%	2 3.3%	1 1.3%	3 3.1%	1 1.0%	1 1.2%	0
	給食	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	その他	2 0.3%	0	0	0	1 2.6%	0	0	0	1 1.0%	0	0
	欠食	2 0.3%	0	0	0	1 2.6%	0	1 1.3%	0	0	0	0

【第2表の1】 朝昼夕別みみた外食*1の内容構成 (全体・年齢階級別)

	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	
朝	そば、うどん類	1						1				
	すし類											
	丼もの											
	カレーライス類											
	パスタ類											
	パン類	5					1	4				
	その他の和食	10			1			2		3	1	3
	その他の洋食											
	その他の中華											
	外食人数	16			1		1	6	1	3	1	3
昼	そば、うどん類	73		3	3	8	8	15	19	9	6	2
	すし類	4							1	2	1	
	丼もの	7					2	2		1	1	1
	カレーライス類	8					4	1	2	1		
	パスタ類	5				1	3	1				
	パン類	14			2	4	1	2	2	2	1	
	その他の和食	79			2	8	11	11	20	14	6	7
	その他の洋食	6					2	2		1	1	
	その他の中華	3						1		1	1	
	外食人数	199		3	7	21	31	35	44	31	17	10
夕	そば、うどん類	1				1						
	すし類	3				1			1	1		
	丼もの	1				1						
	カレーライス類	2				1	1					
	パスタ類	1						1				
	パン類											
	その他の和食	13				2	1	3	2	3	2	
	その他の洋食	6			1	2		1	1	1		
	その他の中華	1							1			
	外食人数	28			1	8	2	5	5	5	2	

*1 「外食」： 飲食店での食事、及び家庭以外の場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べるなど
 家庭で調理をせず、食べる場所も家庭ではない場合

【第2表の2】 朝昼夕別にみた外食の内容構成 (男・年齢階級別)

	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	
朝	そば、うどん類	1						1				
	すし類											
	丼もの											
	カレーライス類											
	パスタ類											
	パン類	3				1	2					
	その他の和食	8			1		1		3	1	2	
	その他の洋食											
	その他の中華											
	外食人数	12			1		1	3	1	3	1	2
昼	そば、うどん類	47		2	3	3	6	10	12	8	1	2
	すし類	2								1	1	
	丼もの	4					2	1			1	
	カレーライス類	5					2	1	1	1		
	パスタ類											
	パン類	7			1	1			2	2	1	
	その他の和食	41			2	6	6	6	7	8	4	2
	その他の洋食	4					2	2				
	その他の中華	3						1		1	1	
	外食人数	113		2	6	10	18	21	22	21	9	4
夕	そば、うどん類	1				1						
	すし類	1								1		
	丼もの	1				1						
	カレーライス類	2				1						
	パスタ類											
	パン類											
	その他の和食	7					1	1	2	2	1	
	その他の洋食	3				1		1		1		
	その他の中華	1							1			
	外食人数	16				4	2	2	3	4	1	

【第2表の3】 朝昼夕別にみた外食の内容構成 (女・年齢階級別)

	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	
朝	そば、うどん類											
	すし類											
	丼もの											
	カレーライス類											
	パスタ類											
	パン類	2						2				
	その他の和食	2						1			1	
	その他の洋食											
	その他の中華											
	外食人数	4						3			1	
昼	そば、うどん類	26		1		5	2	5	7	1	5	
	すし類	2							1	1		
	丼もの	3							1	1	1	
	カレーライス類	3					2		1			
	パスタ類	5				1	3	1				
	パン類	7			1	3	1	2				
	その他の和食	38				2	5	5	13	6	2	5
	その他の洋食	2								1	1	
	その他の中華											
	外食人数	86		1	1	11	13	14	22	10	8	6
夕	そば、うどん類											
	すし類	2				1			1			
	丼もの											
	カレーライス類											
	パスタ類	1						1				
	パン類											
	その他の和食	6				2		2		1	1	
	その他の洋食	3			1	1			1			
	その他の中華											
	外食人数	12			1	4		3	2	1	1	

【第3表の1】 朝昼夕別みみた調理済み食*2の内容構成 (全体・年齢階級別)

	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上
朝	そば、うどん類	1		1							
	すし類										
	丼もの										
	カレーライス類										
	パスタ類										
	パン類	14	1	1		1	4	4	1		2
	その他の和食										
	その他の洋食										
	その他の中華										
調理済み食人数	15	1	2		1	4	4	1		2	
昼	そば、うどん類	18		1			1	2	4	6	2
	すし類										
	丼もの	1							1		
	カレーライス類	2			1		1				
	パスタ類	3	1				1		1		
	パン類	15	1		1	2		2	1	2	2
	その他の和食	16			1	1	4	1	1	4	3
	その他の洋食	1				1					
	その他の中華										
調理済み食人数	56	2	1	3	4	7	5	7	13	7	
夕	そば、うどん類	4				1	2				1
	すし類	17	1	1	2	1	2	3	2	3	2
	丼もの	5					1	1	3		
	カレーライス類										
	パスタ類	3		2		1					
	パン類										
	その他の和食	7			1	2		1		2	
	その他の洋食	2		1	1						
	その他の中華										
調理済み食人数	38	1	4	4	5	5	5	5	5	3	

*2 「調理済み食」：すでに調理されてきたものを買ってきたり、出前をとって家庭で食べた場合

【第3表の2】 朝昼夕別みみた調理済み食の内容構成 (男・年齢階級別)

	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上
朝	そば、うどん類	1		1							
	すし類										
	丼もの										
	カレーライス類										
	パスタ類										
	パン類	6	1	1		1	1	2			
	その他の和食										
	その他の洋食										
調理済み食人数	7	1	2		1	1	2				
昼	そば、うどん類	7					1	1	3		1
	すし類	1							1		
	丼もの	2			1		1				
	カレーライス類	1									
	パスタ類	6	1								
	パン類	7	1		1				1	1	2
	その他の和食	1				1	1			3	
	調理済み食人数	25	2		3	1	3	2	1	6	4
夕	そば、うどん類	3				1				1	
	すし類	12	1	1	2		1	1	2	1	
	丼もの	2					1				
	カレーライス類										
	パスタ類	1		1							
	パン類	6			1	1		1	2		1
	その他の和食	2		1	1						
	調理済み食人数	26	1	3	4	2	3	4	2	4	2

【第3表の3】 朝昼夕別みみた調理済み食の内容構成 (女・年齢階級別)

	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上
朝	そば、うどん類										
	すし類										
	丼もの										
	カレーライス類										
	パスタ類										
	パン類	8					3	2	1		2
	その他の和食										
	調理済み食人数	8					3	2	1		2
昼	そば、うどん類	11		1			1	3	3	2	1
	すし類										
	丼もの										
	カレーライス類	2					1	1			
	パスタ類	9				2		1	1	1	2
	パン類	9				1	3	1	3		1
	その他の和食										
	調理済み食人数	31		1		3	4	3	6	7	3
夕	そば、うどん類	1				1					
	すし類	5				1		1	1	1	
	丼もの	3						1	2		
	カレーライス類										
	パスタ類	2		1		1					
	パン類	1				1					
	その他の和食										
	調理済み食人数	12		1		3	2	1	3	1	1

【第4表の1】 朝昼夕間食別栄養素摂取量 (全体)

1人1日当たり

栄養素	朝食	昼食	夕食	間食	合計
エネルギー (kcal)	440	569	726	164	1,899
たん白質 (g)	16.5	20.6	29.9	3.4	70.3
脂質 (g)	11.9	16.4	23.0	3.9	55.1
炭水化物 (g)	65.4	82.1	89.5	27.6	264.7
カルシウム (mg)	156	156	178	52	542
鉄 (mg)	2.3	2.1	3.3	0.5	8.2
ビタミンA (μ gRE)	136	137	254	33	560
ビタミンB1 (mg)	0.56	0.30	0.40	0.13	1.38
ビタミンB2 (mg)	0.35	0.34	0.39	0.40	1.48
ビタミンC (mg)	24	22	38	29	113

※N=1192で平均値算出

第4表は四捨五入の関係上、合計の値が第1部第1表と合わないことがある

【第4表の2】 朝昼夕間食別栄養素摂取量 (男・年齢階級別)

1人1日当たり

区分	栄養素	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上
朝食	エネルギー (kcal)	290	411	505	366	436	466	500	562	541	504
	たん白質 (g)	10.6	14.2	16.9	11.8	15.4	16.3	17.7	21.6	21.0	19.8
	脂質 (g)	9.9	12.3	15.9	8.6	12.1	12.2	11.9	13.4	14.0	11.4
	炭水化物 (g)	39.2	59.2	71.9	58.8	64.3	70.3	78.8	87.1	80.9	78.8
	カルシウム (mg)	111	133	140	91	113	125	137	196	222	213
	鉄 (mg)	1.2	1.4	1.5	1.3	1.7	1.9	2.4	3.1	3.2	4.3
	ビタミンA (μgRE)	80	138	157	104	101	122	141	147	175	144
	ビタミンB1 (mg)	0.12	0.16	0.21	0.13	0.16	0.32	0.30	0.91	1.32	0.71
	ビタミンB2 (mg)	0.26	0.29	0.36	0.19	0.25	0.40	0.41	0.42	0.42	0.44
	ビタミンC (mg)	13	11	20	10	14	15	21	48	29	24
昼食	エネルギー (kcal)	423	681	713	665	651	672	671	655	534	522
	たん白質 (g)	14.6	24.7	22.3	22.6	21.8	22.3	24.2	24.8	19.8	17.8
	脂質 (g)	11.0	20.0	22.5	23.2	19.8	19.3	18.6	17.8	12.7	10.9
	炭水化物 (g)	64.8	97.6	100.6	87.8	92.4	97.4	98.0	95.5	81.9	85.7
	カルシウム (mg)	144	310	118	116	132	127	133	159	148	172
	鉄 (mg)	1.4	2.3	1.9	2.0	2.1	2.1	2.3	2.5	2.3	2.4
	ビタミンA (μgRE)	113	218	108	122	124	111	117	132	138	132
	ビタミンB1 (mg)	0.20	0.38	0.32	0.29	0.29	0.32	0.35	0.30	0.62	0.26
	ビタミンB2 (mg)	0.22	0.49	0.31	0.31	0.30	0.32	0.37	0.35	0.37	0.32
	ビタミンC (mg)	20	20	14	17	13	20	24	27	26	33
夕食	エネルギー (kcal)	419	700	957	932	898	957	954	880	724	724
	たん白質 (g)	17.3	26.4	38.7	36.7	33.4	35.6	37.1	35.4	30.9	29.3
	脂質 (g)	15.3	24.1	28.0	30.2	26.6	27.9	28.7	24.6	21.3	22.9
	炭水化物 (g)	50.5	90.5	133.4	122.7	106.6	111.5	109.7	107.7	84.9	92.8
	カルシウム (mg)	107	143	215	225	170	193	228	214	187	197
	鉄 (mg)	1.8	2.8	3.4	3.7	3.5	3.6	4.0	3.8	3.4	4.3
	ビタミンA (IU)	136	143	191	206	423	247	268	225	220	190
	ビタミンB1 (mg)	0.26	0.37	0.43	0.50	0.43	0.45	0.48	0.36	0.75	0.40
	ビタミンB2 (mg)	0.24	0.30	0.48	0.44	0.43	0.44	0.48	0.43	0.44	0.43
	ビタミンC (mg)	19	23	54	36	35	36	45	39	36	40
間食	エネルギー (kcal)	240	309	305	102	141	112	174	178	163	201
	たん白質 (g)	8.2	5.8	4.6	2.0	2.3	2.3	2.9	3.4	2.8	4.3
	脂質 (g)	8.9	9.4	7.9	3.6	3.0	2.0	3.4	3.2	1.9	2.9
	炭水化物 (g)	32.5	50.8	55.0	12.6	22.9	15.2	26.4	30.7	30.6	37.0
	カルシウム (mg)	114	78	75	29	35	23	45	49	46	67
	鉄 (mg)	0.6	0.7	0.6	0.2	0.4	0.2	0.5	0.6	0.7	1.2
	ビタミンA (μgRE)	70	58	68	11	18	13	23	29	30	30
	ビタミンB1 (mg)	0.08	0.08	0.08	0.02	0.03	0.04	0.10	0.05	0.29	0.05
	ビタミンB2 (mg)	0.18	0.15	0.15	0.07	0.09	0.08	0.38	0.15	0.31	0.20
	ビタミンC (mg)	9	55	65	4	10	8	26	40	36	27
合計	エネルギー (kcal)	1,372	2,100	2,481	2,066	2,126	2,207	2,298	2,276	1,961	1,951
	たん白質 (g)	50.7	71.1	82.4	73.1	72.8	76.6	81.9	85.2	74.5	71.2
	脂質 (g)	45.1	65.8	74.2	65.6	61.4	61.4	62.6	59.1	49.9	48.1
	炭水化物 (g)	187.1	298.1	361.0	281.9	286.2	294.3	312.9	321.0	278.3	294.2
	カルシウム (mg)	475	664	548	462	450	468	543	619	603	648
	鉄 (mg)	5.0	7.2	7.4	7.3	7.6	7.9	9.2	10.1	9.5	12.0
	ビタミンA (μgRE)	398	558	524	443	665	492	549	533	563	497
	ビタミンB1 (mg)	0.66	0.99	1.04	0.94	0.91	1.12	1.23	1.62	2.98	1.42
	ビタミンB2 (mg)	0.90	1.23	1.30	1.01	1.07	1.25	1.64	1.36	1.54	1.39
	ビタミンC (mg)	61	110	153	68	71	79	114	154	128	123

【第4表の3】 朝昼夕間食別栄養素摂取量 (女・年齢階級別)

1人1日当たり

区分	栄養素	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上
朝食	エネルギー (kcal)	319	408	353	339	352	361	425	463	439	465
	たん白質 (g)	11.3	14.8	12.8	12.6	13.5	13.6	16.6	18.6	17.4	18.6
	脂質 (g)	10.5	13.0	10.4	10.6	10.9	10.3	11.3	12.5	12.3	11.9
	炭水化物 (g)	43.6	56.8	50.9	47.1	49.3	52.3	63.5	68.9	64.0	69.4
	カルシウム (mg)	115	132	115	104	126	126	152	209	191	190
	鉄 (mg)	1.0	1.6	1.2	1.6	1.7	1.6	2.5	2.8	2.8	2.7
	ビタミンA (μgRE)	61	101	87	103	130	108	146	154	168	198
	ビタミンB1 (mg)	0.14	0.17	0.15	0.25	0.16	0.21	1.10	1.56	0.18	0.60
	ビタミンB2 (mg)	0.20	0.27	0.26	0.29	0.24	0.32	0.37	0.41	0.36	0.50
ビタミンC (mg)	10	14	14	12	30	15	27	40	26	30	
昼食	エネルギー (kcal)	431	668	631	517	494	505	545	491	468	468
	たん白質 (g)	15.8	25.4	21.9	18.3	17.8	17.4	20.0	20.0	16.9	17.5
	脂質 (g)	13.0	21.9	20.8	18.0	15.4	15.2	16.4	13.3	11.7	12.6
	炭水化物 (g)	61.2	89.6	85.7	68.4	69.0	72.5	77.1	70.4	72.5	69.9
	カルシウム (mg)	179	353	149	115	135	115	132	152	139	153
	鉄 (mg)	1.4	2.3	1.9	1.9	2.1	1.7	2.1	2.3	2.1	2.1
	ビタミンA (μgRE)	136	233	127	115	136	104	154	127	150	135
	ビタミンB1 (mg)	0.21	0.38	0.27	0.28	0.21	0.24	0.25	0.25	0.23	0.21
	ビタミンB2 (mg)	0.32	0.58	0.32	0.31	0.28	0.29	0.30	0.34	0.32	0.30
ビタミンC (mg)	17	19	22	14	18	20	24	28	26	23	
夕食	エネルギー (kcal)	474	574	646	580	642	675	701	623	613	560
	たん白質 (g)	18.4	24.7	27.4	27.3	24.9	28.5	30.8	28.4	27.0	24.7
	脂質 (g)	16.3	17.8	22.2	22.1	23.4	23.4	24.7	19.8	19.3	17.4
	炭水化物 (g)	61.4	76.6	80.2	65.1	78.1	81.9	84.9	78.6	79.8	73.6
	カルシウム (mg)	124	127	140	140	146	178	183	191	176	151
	鉄 (mg)	2.2	2.5	2.7	3.0	2.7	3.0	3.4	3.3	3.1	3.2
	ビタミンA (IU)	341	153	182	515	173	280	365	238	206	284
	ビタミンB1 (mg)	0.22	0.31	0.35	0.33	0.36	0.38	0.39	0.32	0.34	0.30
	ビタミンB2 (mg)	0.29	0.30	0.35	0.38	0.32	0.37	0.42	0.36	0.39	0.33
ビタミンC (mg)	32	35	26	24	43	34	43	49	42	35	
間食	エネルギー (kcal)	194	193	163	85	110	110	186	167	157	154
	たん白質 (g)	4.6	4.2	3.3	1.9	3.2	3.3	3.7	3.3	3.2	2.9
	脂質 (g)	7.0	6.6	6.8	3.2	2.9	3.2	4.9	3.0	2.8	2.6
	炭水化物 (g)	28.8	30.1	22.9	11.0	18.0	16.0	32.1	32.3	31.1	30.0
	カルシウム (mg)	97	86	61	29	40	41	63	54	61	41
	鉄 (mg)	0.4	0.4	0.4	0.3	0.4	0.3	0.7	0.7	0.8	0.6
	ビタミンA (μgRE)	78	55	31	11	47	22	31	41	37	27
	ビタミンB1 (mg)	0.06	0.07	0.06	0.02	0.37	0.18	0.11	0.34	0.23	0.04
	ビタミンB2 (mg)	0.15	0.12	0.09	0.07	0.74	0.09	0.16	0.16	3.21	0.18
ビタミンC (mg)	14	16	15	3	15	19	36	51	38	40	
合計	エネルギー (kcal)	1,418	1,844	1,793	1,521	1,598	1,651	1,856	1,744	1,678	1,646
	たん白質 (g)	50.1	69.1	65.3	60.1	59.4	62.9	71.2	70.3	64.5	63.9
	脂質 (g)	46.7	59.3	60.2	53.9	52.6	52.1	57.3	48.7	46.1	44.6
	炭水化物 (g)	195.0	253.1	239.7	191.5	214.4	222.6	257.6	250.2	247.3	242.9
	カルシウム (mg)	516	699	466	388	447	460	531	606	567	535
	鉄 (mg)	5.1	6.8	6.1	6.8	6.9	6.6	8.7	9.0	8.9	8.7
	ビタミンA (μgRE)	616	541	428	744	485	514	697	559	561	643
	ビタミンB1 (mg)	0.63	0.93	0.84	0.88	1.09	1.01	1.85	2.48	0.97	1.14
	ビタミンB2 (mg)	0.96	1.28	1.02	1.06	1.58	1.07	1.25	1.28	4.27	1.31
ビタミンC (mg)	73	84	76	52	105	87	131	169	133	128	