

食事区分	正味重量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	P(%)	脂質(g)	F(%)	炭水化物(g)	C(%)	無機質:ナトリウム(mg)	無機質:カリウム(mg)	無機質:カルシウム(mg)	無機質:マグネシウム(mg)	無機質:リン(mg)	無機質:鉄(mg)	無機質:亜鉛(mg)	無機質:銅(mg)	無機質:マンガン(mg)	無機質:セレン(μg)	
試合1週間前	朝食合計	749.2	658	25	15.2	16.4	22.4	100.6	62.4	918	967	275	109	477	5	3.1	0.38	2.04	23
	昼食合計	807	933	35.8	15.3	28.3	27.3	132.6	57.4	1512	1895	213	152	670	7	6.6	0.78	2.23	26
	夕食合計	737.5	828	29	14.0	25.6	27.8	112.1	58.2	1563	1219	110	129	452	3.6	3.1	0.52	2.58	15
	補食合計	190	143	2.9	8.1	0.3	1.9	32.1	90.0	19	63	8	11	37	0.7	0.4	0.09	0.58	0
	1日合計	2483.7	2562	92.7	14.5	70.6	24.8	377.4	60.7	4012	4144	606	401	1636	16.3	13.2	1.77	7.43	64
試合5日前	朝食合計	699.5	675	26.9	15.9	13.8	18.4	115.2	65.7	1063	1790	303	212	465	7.6	4.1	0.79	2.03	16
	昼食合計	528.2	718	27.4	15.3	26	32.6	94.2	52.1	944	891	191	92	411	2.6	2.6	0.4	0.57	47
	夕食合計	776.6	887	39.9	18.0	28.4	28.8	114.1	53.2	1081	1437	181	143	605	3.2	5	0.57	2.44	11
	補食合計	200	223	4.1	7.4	2.5	10.1	47.6	82.6	29	325	29	19	75	0.7	0.5	0.1	0.09	7
	1日合計	2204.3	2503	98.3	15.7	70.7	25.4	371.1	58.9	3117	4443	704	466	1556	14.1	12.2	1.86	5.13	81
試合4日前	朝食合計	674.4	671	28.9	17.2	15.6	20.9	100.9	61.8	1135	1153	408	116	602	4.8	3.6	0.44	2.02	38
	昼食合計	681.1	715	31.6	17.7	15.2	19.1	111.2	63.2	1715	1353	837	143	528	3.7	2.7	0.9	1.22	4
	夕食合計	783.5	885	35.3	16.0	24.7	25.1	124.4	58.9	2169	1329	165	157	457	4.4	3.4	0.55	2.56	64
	補食合計	213	251	7.1	11.3	5.4	19.4	43.4	69.3	114	285	124	23	141	0.5	0.7	0.08	0.02	3
	1日合計	2352	2522	102.9	16.3	60.9	21.7	379.9	61.9	5133	4120	1534	439	1728	13.4	10.4	1.97	5.82	109
試合3日前	朝食合計	847.8	733	31.8	17.4	11.6	14.2	125.5	68.4	1148	1526	260	173	546	4.9	3.4	0.54	2.35	29
	昼食合計	678.3	686	28.2	16.4	12.7	16.7	110.9	66.9	1238	1046	73	116	331	2.9	3.2	0.52	0.68	70
	夕食合計	826.9	801	37.9	18.9	14.1	15.8	126.1	65.2	1765	1398	121	143	544	5.5	7.1	0.67	2.54	12
	補食合計	228	200	7.7	15.4	5.4	24.3	31.5	60.3	197	471	202	38	177	0.4	0.8	0.08	0.18	2
	1日合計	2581	2420	105.6	17.5	43.8	16.3	394	66.3	4348	4441	656	470	1598	13.7	14.5	1.81	5.75	113
試合2日前	朝食合計	802.3	689	23.4	13.6	14.7	19.2	116.3	67.2	1503	1326	233	141	477	4.3	3.5	0.56	1.83	32
	昼食合計	794.9	755	23.1	12.2	8.2	9.8	142.8	78.0	1642.0	1208	183.0	129	370	3.5	3	0.5	2.43	11
	夕食合計	571.5	696	23.3	13.4	12.2	15.8	121.3	70.8	1163	1076	185	117	437	2.3	3.4	0.65	2.45	24
	補食合計	72	184	3.2	7.0	2.3	11.3	38.5	81.8	28	56	16	5	50	0.6	0.3	0.06	0.04	7
	1日合計	2240.7	2324	73	12.6	37.4	14.5	418.9	73.0	4336	3666	617	392	1334	10.7	10.2	1.77	6.75	74
試合前日	朝食合計	830.6	751	24.2	12.9	11.6	13.9	132.9	73.2	1003	1132	231	95	444	2.6	4	0.57	1.78	23
	昼食合計	1101.2	592	26	17.6	6.6	10.0	105	72.4	2169	1231	342	114	428	3.1	2.7	0.42	0.92	9
	夕食合計	652.5	768	33.6	17.5	7.6	8.9	138.4	73.6	966	1250	161	135	518	4	5.3	0.61	2.78	12
	補食合計	200	190	4	8.4	0.4	1.9	42.4	89.7	41	69	13	15	48	1	0.7	0.14	0.37	0
	1日合計	2784.3	2301	87.8	15.3	26.2	10.2	418.7	74.5	4179	3682	747	359	1438	10.7	12.7	1.74	5.85	44
試合当日	朝食合計	882.2	742	26.7	14.4	8.9	10.8	141.6	74.8	1068	1605	220	126	477	3	3	0.61	1.26	15
	昼食合計	131.2	403	10	9.9	3.6	8.0	80.1	82.0	378.0	252	49	65.0	208	1.3	1.8	0.26	1.68	3
	夕食合計	937.7	692	35.7	20.6	13.9	18.1	100.7	61.3	1346	1302	168	167	570	3.9	4	0.52	2.66	18
	補食合計	1951.1	1837	72.4	15.8	26.4	12.9	322.4	71.3	2792	3159	437	358	1255	8.2	8.8	1.39	5.6	36
	1日合計	1951.1	1837	72.4	15.8	26.4	12.9	322.4	71.3	2792	3159	437	358	1255	8.2	8.8	1.39	5.6	36
試合翌日	朝食合計	769	568	20.1	14.2	11.0	17.4	96	68.4	1092.0	850	314.0	127	429	3.6	3	0.43	2.44	9
	昼食合計	542.8	745	24.6	13.2	23	27.8	105.9	59.0	493.0	966.0	52	110	378.0	2.5	3.7	0.44	2.5	16
	夕食合計	819.4	761	30.6	16.1	21.4	25.3	109.2	58.6	1017.0	1200	199.0	131	538	2.6	3.4	0.49	2.28	30
	補食合計	240	153	2.3	6.0	3.1	18.2	32	75.8	25	455	34	26	53	0.5	0.3	0.13	0.28	0
	1日合計	2371.2	2227	77.6	13.9	58.5	23.6	343.1	62.4	2627	3471	599	394	1398	9.2	10.4	1.49	7.5	55

ビタミンA:レチノール当量(μg)	ビタミン:ビタミンD(μg)	ビタミンE:α-トコフェロール(mg)	ビタミン:ビタミンK(μg)	ビタミン:ビタミンB1(mg)	ビタミン:ビタミンB2(mg)	ビタミン:ナイアシン(mg)	ビタミン:ビタミンB6(mg)	ビタミン:ビタミンB12(μg)	ビタミン:葉酸(μg)	ビタミン:パントテン酸(mg)	ビタミン:ビタミンC(mg)	脂肪酸:飽和(g)	脂肪酸:一価不飽和(g)	脂肪酸:多価不飽和(g)	コレステロール(mg)	食物繊維:総量(g)	食塩相当量(g)	食品群別熱量 点数:第1群(点)	食品群別熱量 点数:第2群(点)	食品群別熱量 点数:第3群(点)	食品群別熱量 点数:第4群(点)	食品群別熱量 点数:合計(点)
213	3.5	3.1	106	0.51	0.7	9.6	0.53	2.1	175	2.49	30	4.4	4.32	3.61	234	4.6	2.3	1.7	0.4	0.3	4.9	8.2
4532	0.6	5.6	49	0.78	1.01	11.7	1.28	14.6	523	6.67	124	8.49	11.69	4.31	188	8.8	3.8	0.8	2.6	2.3	5.9	11.6
133	15.2	3	45	0.47	0.44	12.6	0.91	14.9	133	2.55	59	4.55	11.05	5.02	60	5.3	4	0	3.4	1.1	5.9	10.4
0	0	0.1	1	0.03	0.07	0.6	0.04	0	23	0.24	7	0.08	0.05	0.09	0	0.8	0	0	0	0	1.8	1.8
4878	19.3	11.8	201	1.79	2.22	34.5	2.76	31.6	854	11.95	220	17.52	27.11	13.03	482	19.5	10.1	2.5	6.4	3.7	18.5	32
228	1.2	3.3	404	0.49	0.72	6.9	0.71	0.5	213	4.11	29	3.45	2.49	4.52	14	11.4	2.6	0.8	1.4	0.9	5.1	8.4
159	1.9	3	43	0.41	0.42	6.7	0.37	1	85	2.24	57	5.68	10.21	7.16	144	7	2.3	1.2	1	0.8	6	8.9
94	0.9	3	56	1.22	0.54	15.6	0.98	1.1	130	3.54	72	8.64	12.36	4.46	174	6	2.7	0.9	2.6	1.5	6	11
30	0	0.9	2	0.13	0.24	0.6	0.11	0.2	44	0.68	63	0.7	0.81	0.42	80	0.6	0.1	0	0	0	2.8	2.8
511	4	10.2	505	2.25	1.92	29.8	2.17	2.8	472	10.57	221	18.47	25.87	16.56	412	25	7.7	2.9	5	3.2	19.9	31.1
249	5.6	2.5	94	0.38	0.61	5.6	0.46	4.6	153	3.38	29	4.58	5.57	2.74	295	4.5	2.8	1.6	1	0.4	5.4	8.3
365	0.3	4.7	55	0.79	0.39	6.7	0.61	1.3	126	2.63	148	3.46	4.43	5.09	89	8.3	4.3	0.3	1.1	1.4	6.2	9
147	8.1	3.9	50	0.62	0.6	16.2	0.92	4.5	147	2.85	47	5.75	6.95	6.16	72	5.2	5.5	0	3.6	0.9	6.7	11.1
54	0.7	0.3	4	0.09	0.22	0.6	0.06	0.4	15	0.85	1	2.74	1.32	0.47	60	2.1	0.3	0.8	0	0	2.3	3.1
815	14.7	11.4	203	1.88	1.82	29.1	2.05	10.8	441	9.71	225	16.53	18.27	14.46	516	20.1	12.9	2.7	5.7	2.7	20.6	31.5
293	19.4	4.6	196	0.71	0.69	10.8	1.01	4	293	2.98	74	3.09	2.54	2.43	47	7.3	2.9	0.8	1.5	1	5.1	9.1
82	0.1	1.7	40	0.44	0.28	6.7	0.48	0.3	104	2.58	107	3.11	5.79	2.11	51	7.6	3.1	0	1.2	0.9	6.4	8.6
165	4.5	2.8	66	0.56	0.43	11.6	0.95	1.4	148	3.26	97	3.29	6.21	2.73	103	6.4	4.5	0	1.9	1.3	6.6	9.9
35	0	0.7	2	0.12	0.29	0.7	0.24	0.5	26	1.09	15	2.35	2.03	0.28	12	1	0.5	1	0	0.5	1	2.5
575	24	9.8	304	1.83	1.69	29.8	2.68	6.2	571	9.91	293	11.84	16.57	7.55	213	22.3	11	1.8	4.6	3.7	19.1	30.1
190	0.9	3.7	43	0.51	0.58	6.3	0.65	11.4	160	3.16	63	4.28	4.84	3.12	230	6	3.8	1.7	0.1	1.2	5.6	8.6
194	0.6	2.2	71	0.47	0.37	9.3	0.69	0.8	111	2.74	27	2.4	2.23	2.43	26	7.5	4.2	0.3	0.9	1.7	6.6	9.4
121	0.2	3.3	28	0.5	0.33	6.4	0.59	0.7	124	2.91	64	4.66	4.55	1.54	76	5.6	2.9	0.4	0.9	1.2	6.1	8.7
24	0	0.4	2	0.03	0.21	0.1	0.03	0.2	6	0.36	8	0.7	0.81	0.42	80	0.3	0.1	0	0	0	2.3	2.3
529	1.7	9.6	144	1.51	1.49	22.1	1.96	13.1	401	9.17	162	12.04	12.43	7.51	412	19.4	11	2.4	1.9	4.1	20.6	29
175	0.9	2.2	53	0.39	0.52	5.4	0.56	1.2	133	3.39	83	4.19	3.66	1.75	237	3.6	2.5	1.7	0.4	0.8	6.5	9.4
152	2	1.7	45	0.57	0.47	5.9	0.43	1.7	108	2.07	36	1.98	1.46	1.94	39	7.9	5.5	0.9	0.6	0.8	5.1	7.5
109	0.2	3.2	102	1.22	0.44	11.1	0.84	0.5	192	3.18	112	1.79	2.06	1.24	62	6.7	2.5	0	1.5	1.2	6.8	9.5
0	0	0	2	0.02	0.08	0.4	0.03	0	21	0.25	7	0.08	0.06	0.09	0	2	0.1	0	0	0	2.4	2.4
436	3.1	7.1	202	2.2	1.51	22.8	1.86	3.4	454	8.89	238	8.04	7.24	5.02	338	20.2	10.6	2.6	2.5	2.8	20.8	28.8
95	0.5	2.2	34	0.5	0.43	7.4	0.7	0.8	248	3.47	150	2.85	2.45	1.83	123	7.5	2.7	0.6	1.7	1	6	9.3
39	3.5	1.3	27	0.26	0.07	4.2	0.32	0.8	35	1.19	5	0.9	1.12	1.15	12	2.1	1	0	0.2	0	4.6	4.8
184	3.2	3.5	80	0.54	0.54	11.2	0.98	13.6	184	2.9	77	3.02	4.92	3.17	90	6	3.4	0	2.4	1	5.1	8.6
318	7.2	7	141	1.3	1.04	22.8	2	15.2	467	7.56	232	6.77	8.49	6.15	225	15.6	7.1	0.6	4.3	2	15.7	22.7
60	4.6	2.1	75	0.33	0.33	4.9	0.44	6.9	146	1.95	34	3.44	2.4	3.91	44	4.5	2.7	0.8	1.1	0.5	4.8	7.1
196	0.1	4.2	78	0.41	0.36	9.4	0.61	0.4	104	3.26	43	5.46	9.87	5.55	94	5.5	1.3	0	2.3	1.1	6	9.3
155	16.7	3.6	65	0.59	0.49	10.2	0.89	8.9	157	3.36	61	5.83	7.35	5.16	69	5.3	2.6	0.8	1.1	1	5.2	9.4
26	0	1.2	1	0.17	0.06	0.9	0.16	0	65	0.65	101	1.24	0.89	0.18	6	1.7	0.1	0	0	0.5	1.5	2
437	21.4	11.1	219	1.5	1.24	25.4	2.1	16.2	472	9.22	239	15.97	20.51	14.8	213	17	6.7	1.6	4.5	3.1	17.5	27.8