

「長生きサポート」1日の給与量

シニアのためのごはん

6才以上

総合栄養価(100g当り)

357kcal／100g

体重(Kg)	給与量(g)
1	15～16
1.1	16～18
1.2	18～19
1.3	19～21
1.4	20～23
1.5	22～24
1.6	23～26
1.7	25～27
1.8	26～29
1.9	28～31
2	29～32
2.2	32～35
2.4	35～38
2.6	38～42
2.8	41～45
3	44～48
4	55～66
5	64～77
6	72～87
7	80～96
8	88～105
9	95～114
10	102～122
11	109～130
12	115～138
13	122～146
14	128～153
15	134～161