品名	一日一人ノ規定量	蛋白質 含有量	蛋白質 カロリー	脂肪質 含有量	脂肪質 カロリー	含水炭素 含有量	含水炭素 カロリー	「カロリー」合計
蓮根	五〇匁	二、七八	一一、四〇	〇、一五	一、三九	一八、三二	七五、一一	八七、九〇
馬鈴薯	三〇匁	二、二五	九、二三	〇、一七	一、六〇	二三、五七	九六、六三	一〇七、四六
玉葱	二〇匁	一、二六	五、一六	〇、〇八	〇、七四	六、〇三	二四、七二	三〇、六二
味噌	一〇匁	三、七三	一五、二九	—	—	六、七二二	二七、五五	四二、八四
豆腐	二〇匁	四、九二	二〇、一三	二、二一	二、〇六	〇、七九	三、二四	二五、四三
煮物砂糖	一匁二分	—	—	—	—	二、〇五	八、四〇	八、四〇
醤油	一〇匁	三、三九	一三、八九	—	—	一、九六	八、〇四	二二、九三
澤庵	三〇匁	一、五六	六、三九	〇、〇六八	〇、六三	六、七九	二七、八四	三四、八六
梅干	四匁	—	—	—	—	—	—	—
合計	—	九八、五九	四〇四、二〇	一六、五九	一五六、三四	六四七、八七	三、六五六、二五	三二一六、七九
體重一吉瓦ニ付熱量	—	一、八三	—	〇、三二	—	一二、〇	—	—
同カロリー量	—	—	—	—	—	—	—	五九、五七七

脚氣獲防上若クハ外航船ニテ日本食ノ材料ヲ得ルコト困難ナル關係上三食ノ内二食ヲ「パン」食トシ左記一日ノ食量ニ付(カロリー)ヲ算定スレバ

品名	一日一人ノ規定量	蛋白質 含有量	蛋白質 カロリー	脂肪質 含有量	脂肪質 カロリー	含水炭素 含有量	含水炭素 カロリー	「カロリー」合計
白米	一〇〇匁	二一、三九	八七、七〇	三、五三	三二、八〇	二七二、七五	一一一八、二	一、二三八、七〇
麥粉	一五〇匁	五〇、三二	二〇六、二二	六、七六	六二、九六	四〇三、四	—	一、九二三、〇六
牛肉(中肉)	五〇匁(骨付正味三五匁)	二四、一〇	九八、八一	六、八七	六三、三三	—	—	一六二、一四
生魚	三五匁(骨付正味二一匁)	一六、八九	六九、二四	五、三〇	四九、三〇	—	—	一一八、五四
野菜	二〇〇匁	八、九七	三六、七	〇、六七	六、二三	九四、一	三八五、八	四二八、七三
味噌	一〇匁	三、八三	一、五七	—	—	六、九	二八、二九	四三、九九
醤油	一〇匁	三、四〇	一、三、九	—	—	二、〇	八、二	二二、一
澤庵	一〇匁	〇、五二	二、一	—	—	二、二	九、〇	一一、一
梅干	四匁	—	—	—	—	—	—	—
味噌漬	五匁	—	—	—	—	三七、九〇	一五五、四〇	一五五、四〇
砂糖	一〇匁	—	—	—	—	—	—	—
紅茶	一匁	—	—	—	—	一、七〇	七、〇	七、〇〇
煮物砂糖(黑糖)	一匁	—	—	—	—	—	—	—
乳	一〇匁(十日ニ一罐)	—	一六、三一	三、八二	三五、五九	一九、三九	七九、五〇	一三一、四〇
鰊	—	三、九八	五四六、六六	二六、八九	二五〇、二一	八四〇、三四	三、四四五、二九	四、二四二、一六
計	—	一三三、三九	—	〇、五	—	一五、五六	—	七八、五六
體重一吉瓦ニ付熱量	—	—	—	—	—	—	—	—
同上カロリー	—	二、四七	—	—	—	—	—	—