亜鉛	二・五五ミリグラム（一・二八ミリグラム）	○・八五ミリグラム	一・二八ミリグラム（〇・六四ミリグラム）	○・四三ミリグラム	三十五ミリグラム	七十ミリグラム（七十ミリグラム）	○・八五ミリグラム（〇・八五ミリグラム）
［略］							
カルシウム	二百十ミリグラム（百五ミリグラム）	七十ミリグラム	百五ミリグラム（五十三ミリグラム）	○・三三ミリグラム	三十五ミリグラム	七十ミリグラム（七十ミリグラム）	○・六五ミリグラム（〇・六五ミリグラム）
鉄	一・九五ミリグラム（〇・九八ミリグラム）	○・六五ミリグラム	○・九八ミリグラム（〇・四九ミリグラム）	○・一二ミリグラム	○・〇四ミリグラム	○・〇八ミリグラム（〇・〇八ミリグラム）	○・六五ミリグラム（〇・六五ミリグラム）
銅	○・二四ミリグラム（〇・一二ミリグラム）	○・〇八ミリグラム	○・一二ミリグラム（〇・〇六ミリグラム）	○・〇四ミリグラム	○・〇四ミリグラム	○・〇八ミリグラム（〇・〇八ミリグラム）	○・〇八ミリグラム（〇・〇八ミリグラム）
［略］							
パントテン酸	一・六五ミリグラム（〇・八三ミリグラム）	○・五五ミリグラム	○・八三ミリグラム（〇・四一ミリグラム）	○・二八ミリグラム	○・二八ミリグラム	○・五五ミリグラム（〇・五五ミリグラム）	○・五五ミリグラム（〇・五五ミリグラム）
［略］							
ビタミンB_1	○・三〇ミリグラム（〇・一五ミリグラム）	○・一〇ミリグラム	○・一五ミリグラム（〇・〇八ミリグラム）	○・〇五ミリグラム	○・〇五ミリグラム	○・一〇ミリグラム（〇・一〇ミリグラム）	○・一〇ミリグラム（〇・一〇ミリグラム）
［略］							
ビタミンB_{12}	一・二〇マイクログラム（〇・六〇マイクログラム）	○・四〇マイクログラム	○・六〇マイクログラム（〇・三〇マイクログラム）	○・二〇マイクログラム	○・二〇マイクログラム	○・四〇マイクログラム（〇・四〇マイクログラム）	○・四〇マイクログラム（〇・四〇マイクログラム）
［略］							

亜鉛	二・六四ミリグラム（一・三二ミリグラム）	○・八八ミリグラム	一・三二ミリグラム（〇・六六ミリグラム）	○・四四ミリグラム	三十四ミリグラム	六十八ミリグラム（六十八ミリグラム）	○・八八ミリグラム（〇・八八ミリグラム）
［同上］							
カルシウム	二百四ミリグラム（百二ミリグラム）	六十八ミリグラム	百二ミリグラム（五十一ミリグラム）	○・三四ミリグラム	三十四ミリグラム	六十八ミリグラム（六十八ミリグラム）	○・六八ミリグラム（〇・六八ミリグラム）
鉄	二・〇四ミリグラム（一・〇二ミリグラム）	○・六八ミリグラム	一・〇二ミリグラム（〇・五一ミリグラム）	○・〇五ミリグラム	○・〇五ミリグラム	○・〇九ミリグラム（〇・〇九ミリグラム）	○・〇九ミリグラム（〇・〇九ミリグラム）
銅	○・二七ミリグラム（〇・一四ミリグラム）	○・〇九ミリグラム	○・一四ミリグラム（〇・〇七ミリグラム）	○・〇五ミリグラム	○・〇五ミリグラム	○・〇九ミリグラム（〇・〇九ミリグラム）	○・〇九ミリグラム（〇・〇九ミリグラム）
［同上］							
パントテン酸	一・四四ミリグラム（〇・七二ミリグラム）	○・四八ミリグラム	○・七二ミリグラム（〇・三六ミリグラム）	○・二四ミリグラム	○・二四ミリグラム	○・四八ミリグラム（〇・四八ミリグラム）	○・四八ミリグラム（〇・四八ミリグラム）
［同上］							
ビタミンB_1	○・三六ミリグラム（〇・一八ミリグラム）	○・一二ミリグラム	○・一八ミリグラム（〇・〇九ミリグラム）	○・〇六ミリグラム	○・〇六ミリグラム	○・一二ミリグラム（〇・一二ミリグラム）	○・一二ミリグラム（〇・一二ミリグラム）
［同上］							
ビタミンB_{12}	○・七二マイクログラム（〇・三六マイクログラム）	○・二四マイクログラム	○・三六マイクログラム（〇・一八マイクログラム）	○・一二マイクログラム	○・一二マイクログラム	○・二四マイクログラム（〇・二四マイクログラム）	○・二四マイクログラム（〇・二四マイクログラム）
［同上］							