


主食・主菜・副菜をそろえて

1日の食事の組み合わせ例

	料理例	朝食	10時	昼食	3時	夕食
主食	 <p>ごはん パン類 麺類</p>	<p>ごはん</p>  <p>1杯(140g) =235kcal</p>		<p>トースト</p>  <p>6枚切り1枚(60g) =158kcal</p>		<p>ごはん</p>  <p>1杯(140g) =235kcal</p>
主菜	 <p>奴豆腐 豚肉生姜焼 ゆで卵 納豆 焼魚</p>	<p>納豆 (ねぎ・のり)</p>  <p>約110kcal</p>		<p>温泉卵 (レンジ卵)</p>  <p>約80kcal</p>		<p>焼魚 大根おろし</p>  <p>約150kcal</p>
副菜	 <p>野菜たっぷりみそ汁 野菜煮物 お浸し 野菜炒め</p>	<p>野菜たっぷりみそ汁</p>  <p>約100kcal</p>		<p>肉入り野菜炒め</p>  <p>約200kcal</p>		<p>お浸し</p>  <p>野菜煮物 約30kcal</p> <p>約100kcal</p>
その他	 <p>牛乳 水 お茶 果物</p>	<p>お茶</p>  <p>果物 約40kcal</p>	<p>お茶</p> 	<p>牛乳 水</p>  <p>180ml=126kcal</p>	<p>お茶</p>  <p>果物 約40kcal</p>	<p>お茶</p>  <p>水</p> 