

あなたの1日の食事をチェックしてみよう

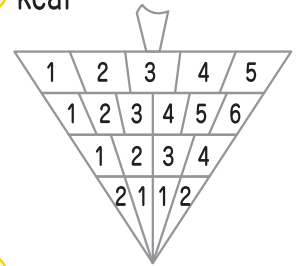
食事バランスガイドのイラストメニューを参考に、コマを塗ってみましょう

月 日 ()

	料理	主食 (つ)	副菜 (つ)	主菜 (つ)	牛乳・ 乳製品 (つ)	果物 (つ)
朝						
昼						
夕						
間食		(kcal)				

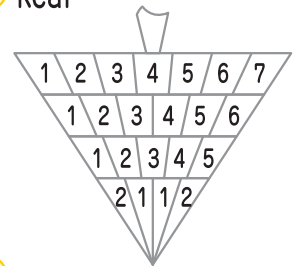
1,400~2,000 kcal

の場合



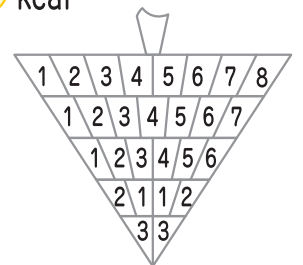
2,200±200 kcal

の場合



2,400~3,000 kcal

の場合

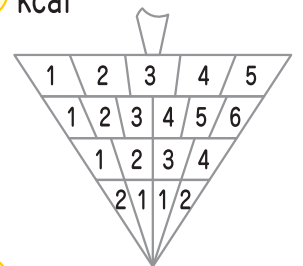


月 日 ()

	料理	主食 (つ)	副菜 (つ)	主菜 (つ)	牛乳・ 乳製品 (つ)	果物 (つ)
朝						
昼						
夕						
間食		(kcal)				

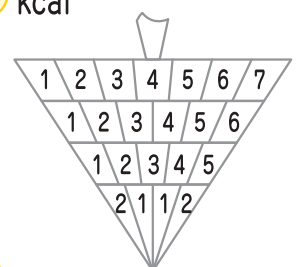
1,400~2,000 kcal

の場合



2,200±200 kcal

の場合



2,400~3,000 kcal

の場合

