

ンスガイド

あなたの食事は大丈夫？

分	料理例
(ごはん、パン、麺) り) だったら4杯程度	1つ分 =  =  =  =  ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個
	1.5つ分 =  2つ分 =  =  =  ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ
(野菜、きのこ、 いも、海藻料理) 皿程度	1つ分 =  =  =  =  =  =  =  野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 俱たくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのごソテー
	2つ分 =  =  =  野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮ころがし
(肉、魚、卵、 大豆料理) 豆料理から3皿程度	1つ分 =  =  =  2つ分 =  =  =  冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身
	3つ分 =  =  =  ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ
乳製品 ら1本程度	1つ分 =  =  =  =  2つ分 =  牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分
たら2個程度	1つ分 =  =  =  =  =  =  みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略