



# バランスランチョンマツト

## 主菜 肉・魚・卵・大豆製品



注意

豚バラ・ベーコン・カルビは脂質が多いので量に注意!

## 牛乳・乳製品

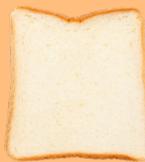


牛乳・乳製品、果物は1日1回を目安に食べましょう!

## 果物



## 主食 ごはん・パン・麺類



## 副菜①

野菜・きのこ・海藻・こんにゃく

実際だとこのくらい

1日の野菜摂取目標 350g以上



野菜炒め 140g



かぼちゃの煮物 70g



きんぴらごぼう 70g



ほうれん草のお浸し 70g



野菜サラダ 70g

注意

野菜多めのだしを効かせた汁物でもOK!



芋・かぼちゃ・れんこん・とうもろこしは糖質が多いので量に注意!

※食べる量や、食事内容については個人差があります。あくまで目安としてご活用下さい。特に糖尿病や高血圧などで医師や管理栄養士の指導を受けている方はその指示に従って下さい。

