



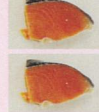
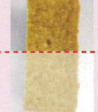











# 1日のたんぱく質摂取目安量 60g

区分	朝食	昼食	夕食	間食等	
メニュー例	食パン ゆで卵、ヨーグルト サラダ	沖縄そば 野菜炒め 和え物	ご飯、味噌汁 魚の塩焼き 煮物、酢の物		計
主菜 肉 魚 大豆製品 乳製品 卵	1個 1個   ゆで卵 50g ヨーグルト 100g	1個 0.5個   三枚肉 45g かまぼこ 25g	2個 0.5個   鮭 60g 厚揚げ 30g		6個
副菜 野菜 海藻 きのこ こんにゃく	小鉢 1~2皿 	小鉢 2皿  	小鉢 2皿  		0.5個 350~400g 食べよう
主食 ごはん パン 麺 いも類	1個  食パン 6枚切 1枚	2個   沖縄そば 200g	0.5個  白米 120g		3.5個

## 実際のたんぱく質摂取量チェック表 ( g )

区分	朝食	昼食	夕食	間食等	
メニュー					計
主菜 肉 魚 大豆製品 乳製品 卵					
副菜 野菜 海藻 きのこ こんにゃく					
主食 ごはん パン 麺 いも類					