

記載例

日付 曜日		6/1 日曜日	6/2 月曜日	6/3 火曜日	6/4 水曜日	6/5 木曜日	6/6 金曜日	6/7 土曜日	回数が少ないのは？	備考
朝 五つの輪	主食	おにぎり	ごはん	菓子パン	菓子パン	ごはん	おにぎり	食べなかった	主食	来週は夕食に乳製品を取るよう頑張ってみよう！
	汁物	いもと油揚げみそ汁			コーンスープ				汁物	
	主菜		あじの干物			鮭の塩焼き			主菜	
	牛乳・乳製品	ヨーグルト		牛乳		ヨーグルト	牛乳		牛乳・乳製品	
	副菜		納豆・お浸し			納豆・お浸し・ひじきの煮物			副菜	
	プラスα果物		みかん			パイナップル			プラスα果物	
昼 五つの輪	主食	わかめうどん	カレーライス	ごはん	タンメン	食べなかった	のり弁(のりごはん)	パンケーキ	主食	
	汁物			豆乳スープ						汁物
	主菜	きのこかき揚げ		がりばたちきん	餃子			のり弁魚フライ		主菜
	牛乳・乳製品	牛乳							ミルクティ	牛乳・乳製品
	副菜		サラダ	サラダ				のり弁きんぴら牛蒡		副菜
	プラスα果物			りんご						プラスα果物
夕 五つの輪	主食	ごはん	食べなかった	牛丼	きのこのペペロンチーノ	焼きおにぎり	ごはん	ごはん	主食	
	汁物				ミネストラスープ		豆腐のみそ汁	きのこかき玉汁	汁物	
	主菜	焼肉					焼き鳥・焼き野菜各種	金目鯛の煮付け	ひじき入り卵焼 鶏の照り焼き	主菜
	牛乳・乳製品									牛乳・乳製品
	副菜	ナムル			海藻サラダ	豆入りサラダ	海鮮サラダ	胡桃和え・筑前煮	鯖と若布の酢の物 お浸し	副菜
	プラスα果物	すいか						デコポン		プラスα果物

		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	21回の食事中○	備考		
食材確認	ま	豆類	○		○			○			○	○				○				6	豆類	種実がなかなか取れない！サラダに刻んだ胡桃やピーナッツはどうでしょうか？	
	ご	種実		○									○			○				3	種実		
	に	肉類		○		○		○	○				○			○				9	肉類		
	わ	海藻		○					○			○			○					6	海藻		
	や	野菜類		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				12		野菜類
	さ	魚類			○							○		○		○					5		魚類
	し	きのこ類		○					○					○							5		きのこ類
い	いも類	○			○								○		○					4	いも類		

