

「食事バランスガイド」チェック表

記載例

◆ほとんどの女性、身体活動量の低い(高齢者を含む)男性(2200kcal±200kcal)

	料理区分	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	Kcal
	SV数	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ	2つ	
7月3日	朝食	1	0	1	4	1	427
	昼食	2	2	2	0	0	635
	夕食	2	3	4	0	0	997
	間食	0	0	0	0	1	46
	合計	5	5	7	4	2	2,105
7月4日	朝食	1	2	1	3	1	452
	昼食	2	2	2	0	0	591
	夕食	2	5	3	0	0	1,009
	間食	0	0	0	0	1	46
	合計	5	9	6	3	2	2,098
月	朝食	0	0	0	0	0	0
	昼食	0	0	0	0	0	0
	夕食	0	0	0	0	0	0
	間食	0	0	0	0	0	0
	合計	0	0	0	0	0	0
月	朝食	0	0	0	0	0	0
	昼食	0	0	0	0	0	0
	夕食	0	0	0	0	0	0
	間食	0	0	0	0	0	0
	合計	0	0	0	0	0	0
月	朝食	0	0	0	0	0	0
	昼食	0	0	0	0	0	0
	夕食	0	0	0	0	0	0
	間食	0	0	0	0	0	0
	合計	0	0	0	0	0	0
月	朝食	0	0	0	0	0	0
	昼食	0	0	0	0	0	0
	夕食	0	0	0	0	0	0
	間食	0	0	0	0	0	0
	合計	0	0	0	0	0	0
一週間の平均	朝食	0.3	0.3	0.3	1.0	0.3	125.6
	昼食	0.6	0.6	0.6	0.0	0.0	175.1
	夕食	0.6	1.1	1.0	0.0	0.0	286.6
	間食	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	13.1
	合計	1.4	2.0	1.9	1.0	0.6	600.4

～メモ～

日付は"6/1"のように入力する

日付 7月3日の食事

朝食	チーズトースト	牛乳 (200cc)	りんご (半分)	ウィンナーのソ	ヨーグルト				
昼食	ご飯・L(茶碗)	ほうれん草のお浸し	煮魚	じゃが芋のみ					
夕食	すし(にぎり)	天ぷら(盛り合わせ)	海藻とツナの	根菜の汁					
間食	みかん	菓子パン							

日付 7月4日の食事

朝食	チーズトースト	牛乳 (200cc)	冷やしトマト	ウィンナーのソ	野菜スープ	りんご (半分)			
昼食	ご飯・L(茶碗)	さんまの塩焼き	ほうれん草の	根菜の汁					
夕食	カレーライス	冷奴	冷やしトマト	野菜の煮しめ					
間食	みかん	ケーキ							

日付

朝食									
昼食									
夕食									
間食									

日付

朝食									
昼食									
夕食									
間食									

日付

朝食									
昼食									
夕食									
間食									

日付

朝食									
昼食									
夕食									
間食									

日付

朝食									
昼食									
夕食									
間食									

(注) 空白の欄には、文字列の空白を入れておくこと。