週 間 献 立 表

月　日 ～ 月　日

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
朝食 Breakfast							
菓子・果物 Snack							
昼食 Lunch							
菓子・果物 Snack							
夕食 Dinner							
お酒 Liquors							
Notes	栄養素 品目 点個	栄養素 品目 点個	栄養素 品目 点個	栄養素 品目 点個	栄養素 品目 点個	栄養素 品目 点個	栄養素 品目 点個
予想摂取カロリー	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal

一日に必要な６点の栄養素

	たんぱく質	牛肉	豚肉	鶏肉	魚	卵	大豆類	
	脂質	バター	植物油					
	炭水化物	白米 玄米 雑穀米	もち	パン	うどん そうめん パスタ	そば	イモ	糖類
	ビタミン	レバー	葉野菜	根野菜	果物			
	ミネラル	牛乳	乳製品	海藻類	小魚	木の実		
	食物繊維	コンニャク		野菜類	キノコ			

MEMO

Office Yamanouchi
※無断配布は禁止です。【イラスト素材は「いらすとやさん」より、お借りしています】