

# 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
予想摂取カロリー	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	木の实		
	食物繊維	コンニャク	野菜類	キノコ				

買うもの

冷蔵庫にあるもの

日

---

火

---

水

---

木

---

金

---

土

---

日

---



※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】