

※食事の回数：1日2回

中期の1回量の日安量

★炭水化物★
どれか一つ選んで使う



7倍粥70~80g

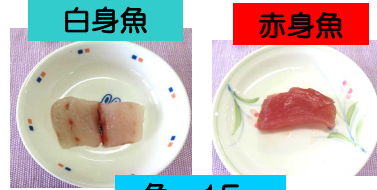


うどん



食パン（耳なし）

★たんぱく質★
どれか一つ選んで使う



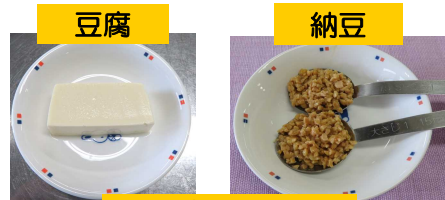
魚 15g



鶏ささみ10~15g



卵黄1個~全卵1/3個



大豆製品 40g

★ビタミン・ミネラル★
どれか一つ選んで使う

野菜20~30g
様々な組み合わせで



1日分の野菜



果物10g



乳製品50g~70g

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える。