

※食事の回数：1日3回

後期の1回量の目安量

★炭水化物★
どれか一つ選んで使う



5倍粥80~100g

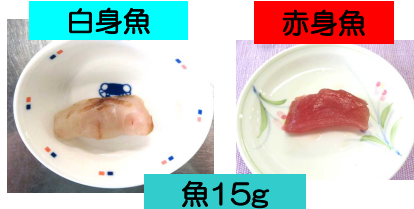


うどん



食パン

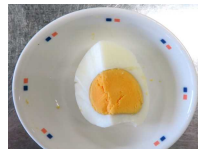
★たんぱく質★
どれか一つ選んで使う



魚15g



赤身肉15g



全卵1/2個



大豆製品 40g



乳製品80g

★ビタミン・ミネラル★
どれか一つ選んで使う

野菜30~40g
様々な組み合わせで



1日分の野菜



果物30~40g

※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。