

# ★メニュー集の見方★

- ◇ 四季の食材を使用し、春の献立（P3～8）、夏の献立（P9～14）、秋の献立（P15～20）、冬の献立（P21～26）を掲載しています。
- ◇ 見開き2ページで一食の組み合わせ例を掲載しています。手に入る食材で「主食」「主菜」「副菜」を変更したり、お好みで「汁物」「お楽しみ」を加えたり減らしたりしてください。
- ◇ 分量は2人分の目安です。（一部作りやすい分量で記載しています。）
- ◇ エネルギーと塩分は1人分を表示しています。
- ◇ メニューの前にある記号の意味

	米・パン・麺を使った料理	エネルギー源	低栄養予防に重要
	肉・魚・卵・大豆製品を使った料理	たんぱく質源	
	野菜・海藻類を使った料理		
	汁物		
	おやつメニュー		

## 健康・長寿のための ★食事のポイント★

### 毎食3つのお皿を揃えて適量食べましょう (主食・主菜・副菜)

バランスのとれた  
食事をしている人  
ほど元気です。



#### 主食 主なエネルギー源

- ごはん●パン●麺



#### 主菜 血・肉・骨をつくる

- 魚●肉●卵●大豆製品

\*よくかんで、おいしく楽しく食べましょう。

#### 乳製品・果物

《1日の目安》



牛乳  
コップ1杯



りんご  
半分

#### 副菜 体の調子を整える

- 野菜●海草●きのこ