

★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人分が目安です。（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

主食	米・パン・麺を使った料理	エネルギー源	} 低栄養予防に重要
主菜	肉・魚・卵・大豆製品を使った料理	たんぱく質源	
副菜	野菜・海藻類を使った料理		
汁物	汁物		
お楽しみ	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。

お茶も
忘れずに

主食

主なエネルギー源

●ごはん●パン●麺



副菜

体の調子を整える

●野菜●海草●きのこ

乳製品・果物

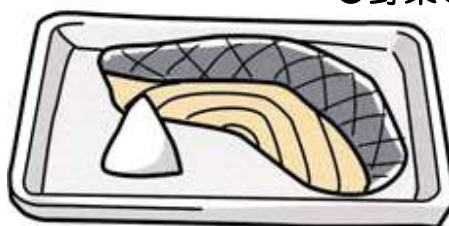
《1日の目安》



牛乳
コップ1杯



りんご
半分



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。