

食事の目安量1600kcal(朝食)

野菜 120g

牛乳 200ml

大豆製品
60g

牛乳は、
間食で飲んでも
いいでしょう。



ごはん 150g

✨ 簡単献立例 ✨



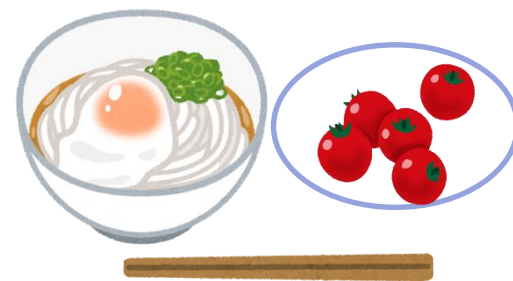
食事の目安量1600kcal(昼食)

魚 80g

野菜 120g

ごはん 150g

✧ 簡単献立例 ✧



食事の目安量1600kcal(夕食)

野菜 120g

肉 60g

果物100g

果物は、
間食で食べても
いいでしょう。



ごはん 150g

✨簡単献立例✨



年齢、性別、体格によって目安量は変わります