年　月　日	名前	

献立		朝食	昼食	夕食	食品 1群 魚	肉	卵	大豆製品	2群 牛乳・乳製品	海藻・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜	きのこ類	果物	5群 御飯	パン	めん類	いも・まめ類	6群 油脂類	種実類	その他 アルコール	菓子・ジュース
主食	ごはん	□	□	□																		
	めん	□	□	□																		
	パン	□	□	□																		
主菜	なま物(さしみ)	□	□	□																		
	いため物	□	□	□																		
	あげ物	□	□	□																		
	焼き物	□	□	□																		
	むし物	□	□	□																		
	煮物	□	□	□																		
	なべ物	□	□	□																		
副菜・汁物	なま物(サラダ)	□	□	□																		
	いため物	□	□	□																		
	煮物・ひたし	□	□	□																		
	あえ物	□	□	□																		
	酢の物	□	□	□																		
	つけ物	□	□	□																		
	汁物(スープ)	□	□	□																		
間食	乳製品(牛乳)	□	□	□																		
	果物	□	□	□																		
	菓子	□	□	□																		
	ジュース(コーヒ、茶)	□	□	□																		
	アルコール(ビール・酒)	□	□	□																		
計																						
総計																						