

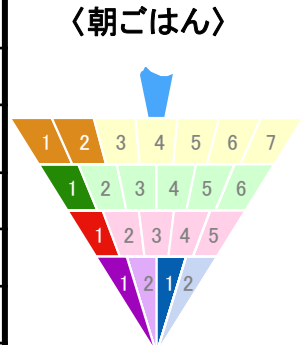
# 「食事バランスガイド」食事例

「食事バランスガイド」に沿って、1日2,200kcal(1日デスクワークをしている男性、身体活動量が普通の女性の適量)の食事例をご紹介します。

## 朝ごはん



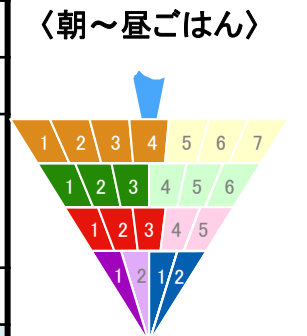
	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん(大盛り)	2				
切干大根の煮物		1			
アスパラガス入り炒り卵			1		
野菜スープ					
牛乳				1	
いちご					1
朝ごはん合計	2	1	1	1	1



## 昼ごはん



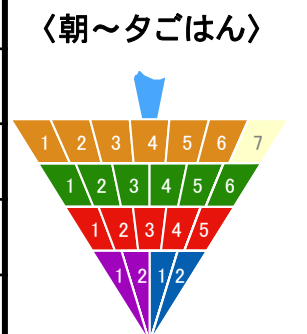
	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
菜めし	2				
鶏肉の照り煮			2		
じゃがいもとにんじんのサラダ 小松菜のごまあえ ミニトマト		2			
巨峰					1
昼ごはん合計	2	2	2	0	1



## 夕ごはん



	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
きのこごはん	2				
里いもと白菜のみそ汁		1			
水菜とベーコンのサラダ		1			
さけのちゃんちゃん焼き		1	2		
ヨーグルト				1	
夕ごはん合計	2	3	2	1	0



単位: つ(SV)

昼ごはん、夕ごはん 『2007年版食育カレンダー』より 監修: 足立己幸(女子栄養大学名誉教授)

調理監修: 針谷順子(高知大学教育学部教授) 製作・発行: (株)グレイン・エス・ピー

農林水産省