

(タイトル)
バランスのとれた
1日の食事作り94

摂取目安
18歳:★ 活動量→「低い」1800kcal±200
・主食:4~5 ・副菜:5~6 ・主菜:3~4
・牛乳、乳製品:2 ・果物:2

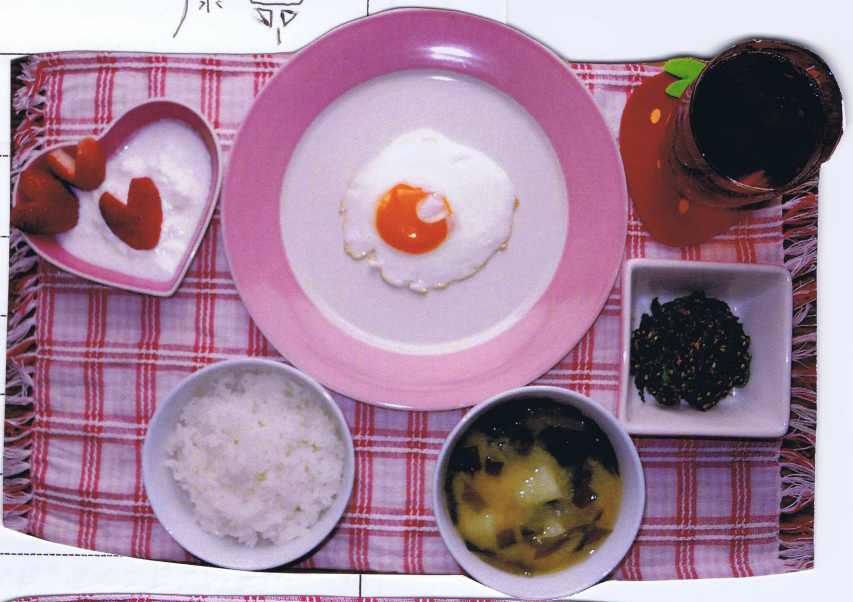


☀ 朝・主食…ごはん小盛り1杯 (SV:1) (170kcal)

・副菜…じゃが芋のみそ汁 (SV:1) (70kcal)
・主菜…目玉焼き (SV:1) (110kcal)

・乳製品、果物…ヨーグルト1パック (SV:1) (60kcal)
・いちご5粒 (SV:1) (34kcal)

合計 510 kcal



🌱 昼・主食…パン2枚 (SV:2) (316kcal)

・副菜…サラダ (SV:1) (13kcal)

・主菜…ハム、卵、シーチキン (SV:1) (241kcal)

・乳製品…スライスチーズ (SV:1) (56kcal)

合計 626 kcal



🌙 晩・主食…ごはん大盛り1杯 (SV:2) (340kcal)

・副菜…さつま芋、タマネギ (SV:2)

・主菜…豚肉 (SV:2)

・果物…りんご半分 (SV:1) (50kcal)

合計 810 kcal

1日の合計…1946kcal
・主食:5 ・副菜:5 ・主菜:4
・乳製品:2 ・果物:2

感想…3食の食事を栄養のバランスとカロリーを考えて
作るのとはとても大変でした。食材選びや、料理の味付け
など、実際にやってみて勉強になりました。ありがとうございました。

