朝食

【主食】
もち麦、玄米、五穀米、雑穀米

【分量】
・おにぎり1個分
・しゃもじ2杯分（100g）

【おかず2品】
・卵焼きor焼き魚
・＋納豆orヨーグルト（無脂肪）

【分量】
卵2個、魚1人前（100g）、
納豆１パック、ヨーグルト1個（100g）

【補助食品】
・白湯（コップ1杯）※常温も可
・サラダ
※かぼちゃ、れんこん、とうもろこし
大豆以外の豆類除く

パターン①

パターン②

昼食

【主食】
もち麦、玄米、五穀米、雑穀米
サンドイッチ

【分量】
・おにぎり2個（脂質が少ないもの）
・しゃもじ4杯分
・サンドイッチ（揚げ物以外）

【おかず2品】
・サラダチキン（ムネ肉）or焼き鳥（皮除く）or焼き魚
・＋ヨーグルト（無脂肪）or無し

【分量】
サラダチキン（1袋）、焼き鳥（2本）
魚1人前（100g）、ヨーグルト（100g）

【補助食品】
・水、炭酸水、お茶（コップ2杯）
・サラダ（両手のひら1～2杯分）

パターン①

パターン②

【補足】
・焼き鳥の時にヨーグルトをお勧めします！

夕食

【主食】
もち麦、玄米、五穀米、雑穀米

【分量】
・おにぎり1個
・しゃもじ2杯分（100g）

【おかず2品】
・魚缶（ツナ缶除く）or魚介系（イカ/タコ）
・＋豆腐（レモン汁）※醤油（少々）

【分量】
魚缶（1缶）※汁は残す
イカ/タコ（100g）、豆腐（半丁）

【補助食品】
・水、炭酸水、お茶（コップ1杯）
・サラダ（両手のひら1杯分）

パターン①

パターン②

【補足】
・家族との食事時は調整し、塩分量に気をつける
・夜9時以降は野菜をもずく、めかぶに変更　※汁は残す