

【栄養バランスのチェックシート】

	朝			昼			夜		
月	主菜	副菜1	乳製品	主菜	副菜1	乳製品	主菜	副菜1	乳製品
	主食	副菜2	果物	主食	副菜2	果物	主食	副菜2	果物
火	主菜	副菜1	乳製品	主菜	副菜1	乳製品	主菜	副菜1	乳製品
	主食	副菜2	果物	主食	副菜2	果物	主食	副菜2	果物
水	主菜	副菜1	乳製品	主菜	副菜1	乳製品	主菜	副菜1	乳製品
	主食	副菜2	果物	主食	副菜2	果物	主食	副菜2	果物
木	主菜	副菜1	乳製品	主菜	副菜1	乳製品	主菜	副菜1	乳製品
	主食	副菜2	果物	主食	副菜2	果物	主食	副菜2	果物
金	主菜	副菜1	乳製品	主菜	副菜1	乳製品	主菜	副菜1	乳製品
	主食	副菜2	果物	主食	副菜2	果物	主食	副菜2	果物
土	主菜	副菜1	乳製品	主菜	副菜1	乳製品	主菜	副菜1	乳製品
	主食	副菜2	果物	主食	副菜2	果物	主食	副菜2	果物
日	主菜	副菜1	乳製品	主菜	副菜1	乳製品	主菜	副菜1	乳製品
	主食	副菜2	果物	主食	副菜2	果物	主食	副菜2	果物