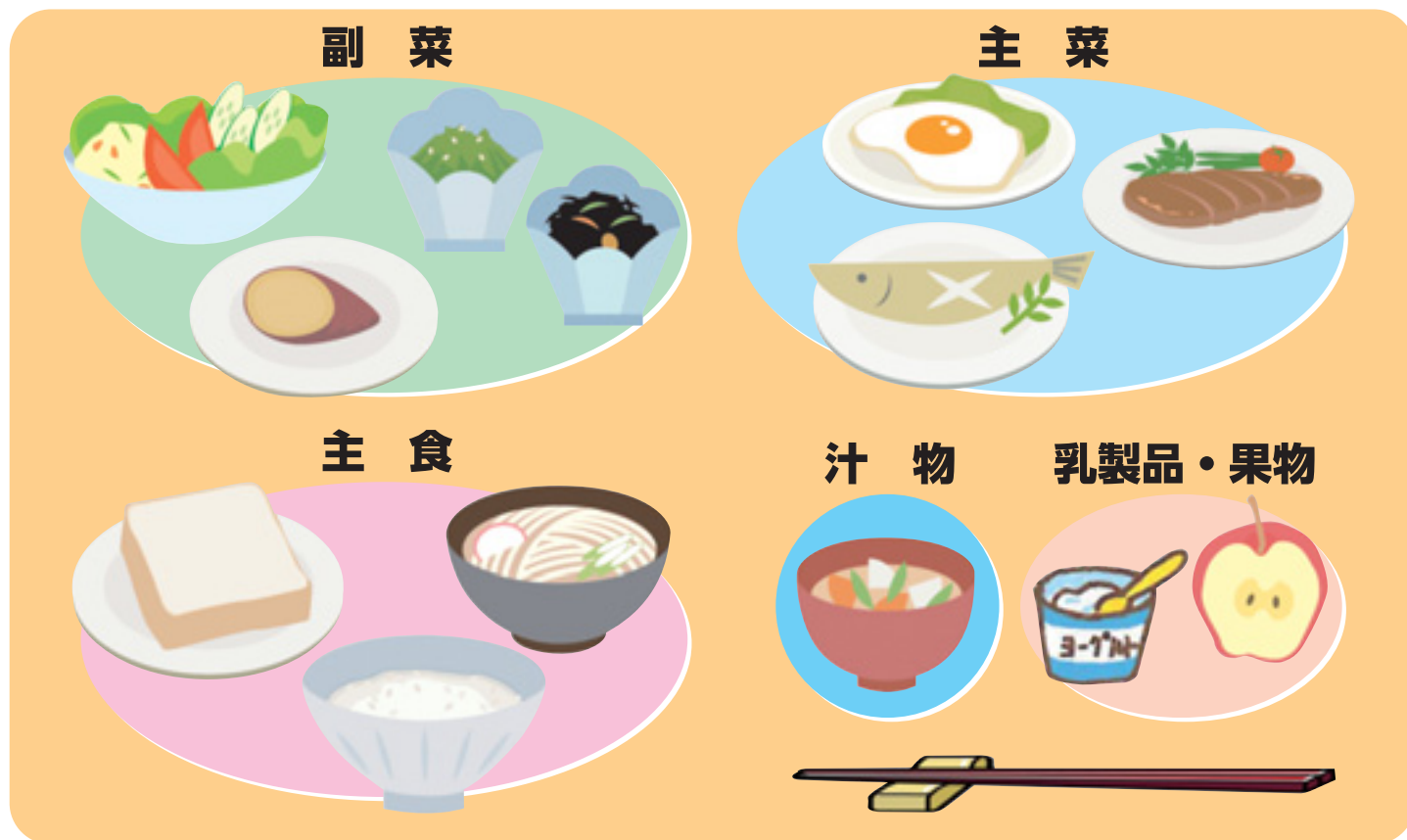


「バランス御膳」(1日)



「バランス御膳 点数表」

| 食品分類 | 主 菜 | | | 副 菜 | | | | 主 食 | 乳製品 | 果 物 | 10点満点のうち… |
|---|-----|---|---|------|-----------|----------|-------|-----|-------|-----|-----------|
| | 肉 | 魚 | 卵 | 緑黄 | その他 | 豆類 | 海藻・小魚 | | | | |
| 朝食 (食べたもの) | | | | | | | | | | | |
| 例 (肉じゃが) | 豚肉 | | | ニンジン | 玉ねぎ 大根 | 豆腐 みそ | わかめ | ごはん | ヨーグルト | りんご | 8点 |
| 評価：9点以上…御立派です 8点…まあまあです 7点…ちょっと心配です 6点以下…大変心配です | | | | | | | | | | | |

※「バランス御膳」・「バランス御膳 点数表」は連合会ホームページにも掲載中！

岡山県国保連合会

検索