

# 1840Kcal の献立例 (6回食)

## 食事 1200Kcal + 補食3回 (1食約 200Kcal)

### 朝食

400Kcal

食パン (6枚切) 1枚  
低カロリージャム 1p (15g)  
目玉焼き 1個 (油少量)  
野菜サラダ (トマト・レタス・キュウリ等)  
ノンオイルレッシング (小2)  
牛乳 200cc



### 補食

220Kcal

おにぎり 100g  
野菜スーパ (ハム1枚・白菜・柿等)



### 昼食

400Kcal

煮込みうどん 240g (茹でうどん1玉)  
(豚肉0.5 40g・ねぎ・かまぼこ等)  
みかん 1個



### 補食

200Kcal

フルーツヨーグルトパフェ  
プレーンヨーグルト 120g  
バナナ (50g・1/2本)  
シリアル (加糖) 20g

### 夕食

400Kcal

米飯 100g  
魚煮付け (金目鯛1切れ 60g)  
酢の物 (きゅうり・わかめ等)  
サラダ (ブロッコリー・レタス・トマト等)  
ノンオイルレッシング (小2)  
仔ゴ (5粒程度)



### 補食

210Kcal

バターロール (小1個 30g)  
牛乳 200cc