



1食分(120g)の野菜の目安

生野菜は両手

ゆで野菜は片手



朝食

昼食

夕食

大根 80g  
4cm位  
大根おろし

卵焼

にら 30g  
一束 100g  
にらのみそ汁

ごはん

キャベツ一枚 40g

トマト 1/8切 20g

キャベツのせん切り

魚のソテー

ごはん

スープ

かぶ小1個 50g

かぶの甘酢

煮魚

付け合せ

ごぼう 20g  
1本 100g

ごぼう

ほうれん草のごま和え

ごはん

玉ねぎ 1/8個 20g

にんじんうす切一枚 10g

ほうれん草 約1/2把 80g

野菜350gの献立例