



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

ごはん

にらのみそ汁

にら 30g
一束 100g

キャベツ一枚 40g

トマト 1/8切 20g

キャベツのせん切

魚のソテー

ごはん

スープ

かぶ小1個 50g

かぶの甘酢

煮魚

ごはん

ほうれん草のごま和え

ごぼう 20g
1本 100g

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

付け合せ

野菜350gの献立例