

《栄養バランスチェックシート》

●1食ごとに食べた食品の欄に○をしましょう。

月/日 食事帯	主食	主菜					副菜				その他			
	ご飯・パン・麺類 	肉類 	魚類 	卵類 	とうふ・豆類 	緑黄色野菜 	淡色野菜 	いも類 	きのこ・海藻 	牛乳・乳製品 	果物 	油脂類 	お茶・水 	
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼														
／夕														
／朝														
／昼				</										