食事チェックシート

食べたものに〇をつけましょう。目標は1つでも多く〇がつくことです。

	主食			主菜				副菜		その他				合計
	ごはん・パン・麺類			肉	魚	卵	大豆・大豆製品	野菜	海藻	牛乳・乳製品	果物	いも類	油・バター類	
	朝	昼	夕											
／														
／														
／														
／														
／														
／														
／														
合計														