

## 料理区分と1つの目安

## 料理例

主食  
(ごはん、パン、麺)

ごはん100g程度

1っ分 =



ごはん小盛り



おにぎり



食パン1枚



ロールパン2個

1.5っ分 =



ごはん中盛り



五熟うどん

2っ分 =



ちゃんぽん麺



大村南毛の飯

副菜  
(野菜、きのこ、  
いも、海藻料理)

主材料70g程度

1っ分 =



野菜サラダ

焼きしいたけと  
わかめの酢の物

具だくさんみそ汁



野菜のおひたし



ひじきの煮物

ゆで干し大根の  
炒め煮

煮豆



アスパラソーテー

2っ分 =



野菜の煮物



おっぺ



餅じゃが



野菜炒め

3っ分 =



ちゃんぽんの野菜

主菜  
(肉、魚、卵、大豆料理)

鶏卵1個程度

1っ分 =



冷や奴



納豆

板付きかまぼこ  
小1/2本てんぷら1枚  
(揚げかまぼこ)

目玉焼き



大村南毛の具

2っ分 =



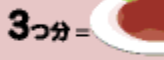
煮魚



あじの塩焼き



ちゃんぽんの具



ハンバーグステーキ



豚肉のしょうが焼き



鶏肉のからあげ



刺身盛り合わせ(長崎)

## 牛乳・乳製品

牛乳コップ半分程度

1っ分 =



牛乳コップ半分



チーズ1かけ



スライスチーズ1枚



ヨーグルト1パック

2っ分 =



牛乳びん1本分

## 果物

主材料100g程度

1っ分 =



みかん1個



いちご5個



びわ3個



バナナ小1本



かき小1個



なし半分



巨峰1/3房



りんご半分