

# お食事イメージシート 1600kcal



**副 菜**  
1食1 ~ 2皿



**主 菜**  
1食手のひら1個分



**果 物**  
1日1回



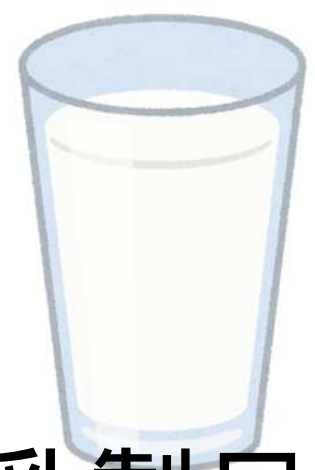
**副 菜**  
1食1 ~ 2皿



1食150g  
**主 食**



**汁 物**  
具たくさんで、1日1回を  
目安にしましょう



**乳製品**  
1日1杯