

「朝食」に「主食」としてよく食べるものを選んでください。

※ 3つまで選択可能です



白ごはん



食パン  
ロールパン



サンドイッチ  
惣菜パン



ソース焼きそば  
お好み焼き



チャーハン  
オムライス



炊き込みご飯



そば・うどん



スパゲッティ



ラーメン



カレーライス



かつ丼・牛丼  
親子丼



いなり寿司  
太巻き寿司

◀ 1つ前に戻る

該当なし/朝主食は食べない

「朝食」に「主菜」としてよく食べるものを選んでください。

※ 3つまで選択可能です



肉野菜炒め  
レバニラ



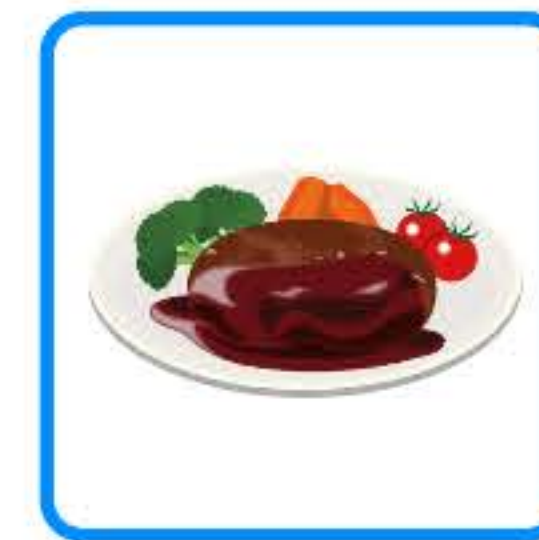
卵（目玉）焼き  
オムライス



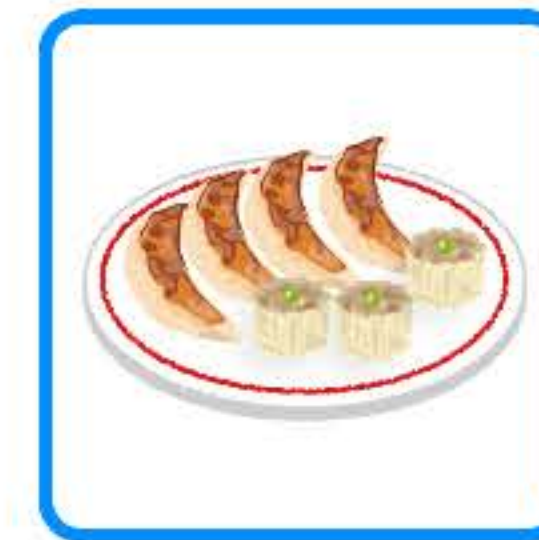
からあげ  
天ぷら・豚かつ



お刺身  
たたき



ハンバーグ  
ミートボール



餃子・焼売



ソーセージ  
ハム



焼き魚・煮魚



焼き肉・焼き鳥



中華  
酢豚・麻婆豆腐



野菜の煮物



おでん

◀ 1つ前に戻る

該当なし/朝主菜は食べない

「朝食」に「副菜」としてよく食べるものを選んでください。

※ 3つまで選択可能です



みそ汁



納豆



サラダ  
ゆで野菜



チーズ



キムチ  
浅漬け



酢の物



コーンスープ



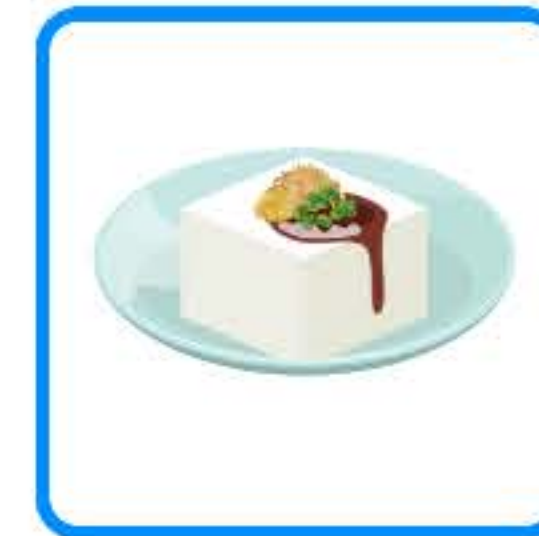
梅干し  
たくあん



魚の缶詰  
サバ・サンマ等



豚汁



冷奴



ひじき煮  
きんぴら

◀ 1つ前に戻る

該当なし/朝副菜は食べない

「昼食」に「主食」としてよく食べるものを選んでください。

※ 3つまで選択可能です



白ごはん



食パン  
ロールパン



サンドイッチ  
惣菜パン



ソース焼きそば  
お好み焼き



チャーハン  
オムライス



炊き込みご飯



そば・うどん



スパゲッティ



ラーメン



カレーライス



かつ丼・牛丼  
親子丼



いなり寿司  
太巻き寿司

◀ 1つ前に戻る

該当なし/昼主食は食べない

「昼食」に「主菜」としてよく食べるものを選んでください。

※ 3つまで選択可能です



肉野菜炒め  
レバニラ



卵（目玉）焼き  
オムライス



からあげ  
天ぷら・豚かつ



お刺身  
たたき



ハンバーグ  
ミートボール



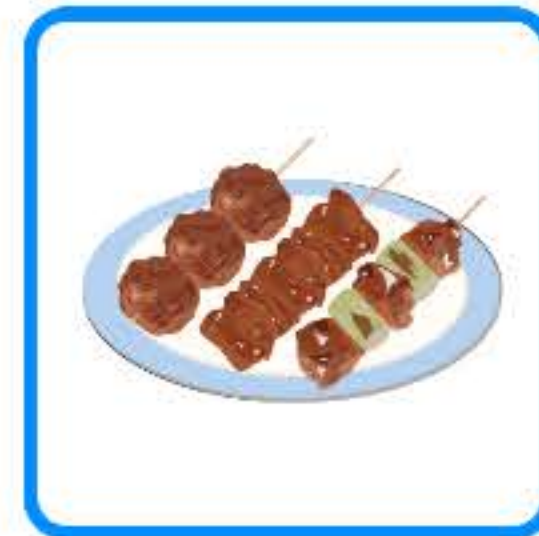
餃子・焼売



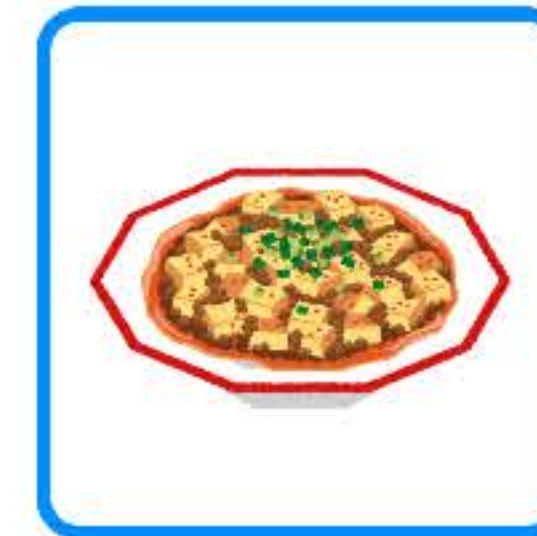
ソーセージ  
ハム



焼き魚・煮魚



焼き肉・焼き鳥



中華  
酢豚・麻婆豆腐



野菜の煮物



おでん

◀ 1つ前に戻る

該当なし/昼主菜は食べない

「昼食」に「副菜」としてよく食べるものを選んでください。

※ 3つまで選択可能です



みそ汁



納豆



サラダ  
ゆで野菜



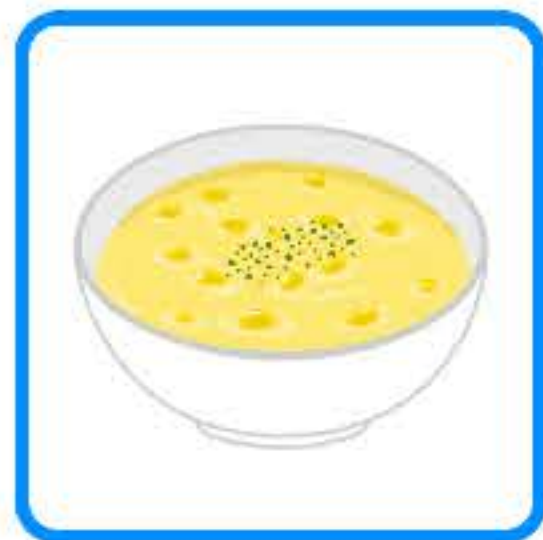
チーズ



キムチ  
浅漬け



酢の物



コーンスープ



梅干し  
たくあん



魚の缶詰  
サバ・サンマ等



豚汁



冷奴



ひじき煮  
きんぴら

◀1つ前に戻る

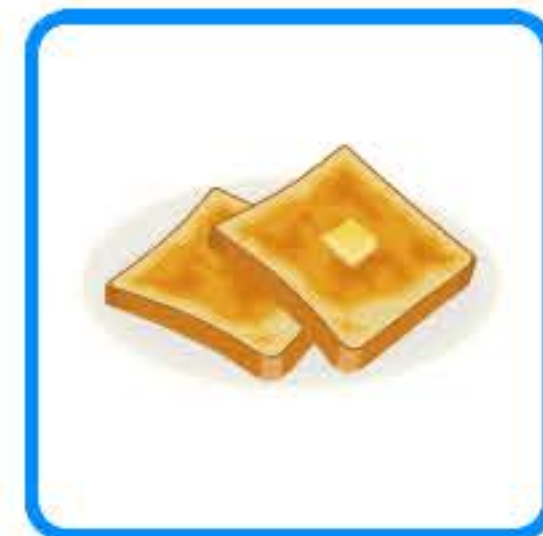
該当なし/昼副菜は食べない

「夜食」に「主食」としてよく食べるものを選んでください。

※ 3つまで選択可能です



白ごはん



食パン  
ロールパン



サンドイッチ  
惣菜パン



ソース焼きそば  
お好み焼き



チャーハン  
オムライス



炊き込みご飯



そば・うどん



スパゲッティ



ラーメン



カレーライス



かつ丼・牛丼  
親子丼



いなり寿司  
太巻き寿司

◀ 1つ前に戻る

該当なし/夜主食は食べない

「夜食」に「主菜」としてよく食べるものを選んでください。

※ 3つまで選択可能です



肉野菜炒め  
レバニラ



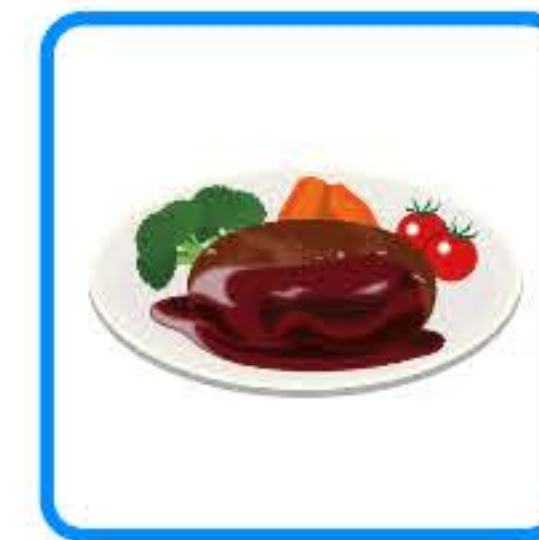
卵（目玉）焼き  
オムライス



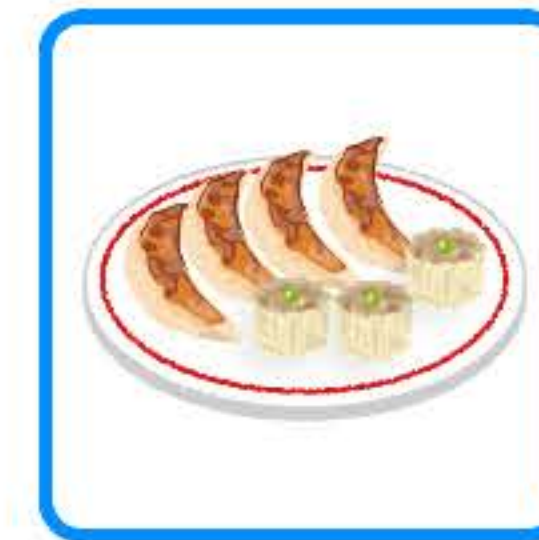
からあげ  
天ぷら・豚かつ



お刺身  
たたき



ハンバーグ  
ミートボール



餃子・焼売



ソーセージ  
ハム



焼き魚・煮魚



焼き肉・焼き鳥



中華  
酢豚・麻婆豆腐



野菜の煮物



おでん

◀ 1つ前に戻る

該当なし/夜主菜は食べない



「夜食」に「副菜」としてよく食べるものを選んでください。

※ 3つまで選択可能です



みそ汁



納豆



サラダ  
ゆで野菜



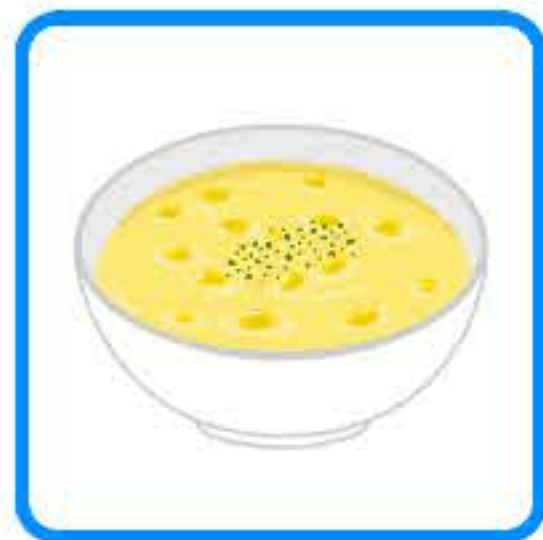
チーズ



キムチ  
浅漬け



酢の物



コーンスープ



梅干し  
たくあん



魚の缶詰  
サバ・サンマ等



豚汁



冷奴



ひじき煮  
きんぴら

◀ 1つ前に戻る

該当なし/夜副菜は食べない

「間食」としてよく食べるものを選んでください。

※ 3つまで選択可能です



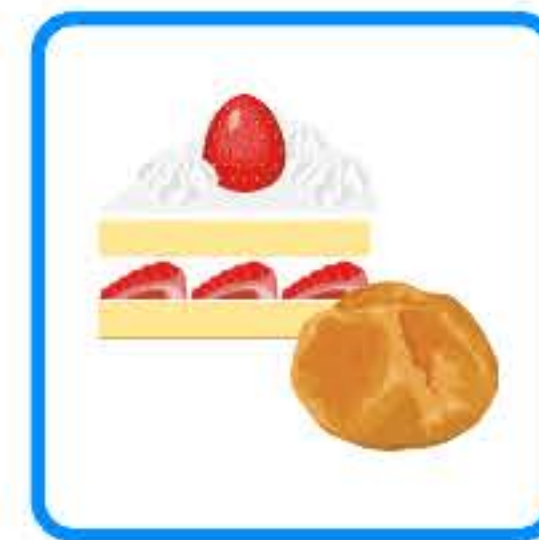
スナック菓子  
ポテチなど



せんべい  
あられ菓子



アイスクリーム



ケーキ  
シュークリーム



アップルパイ  
チョコパイ



どら焼き  
大福・饅頭



プリン・ゼリー



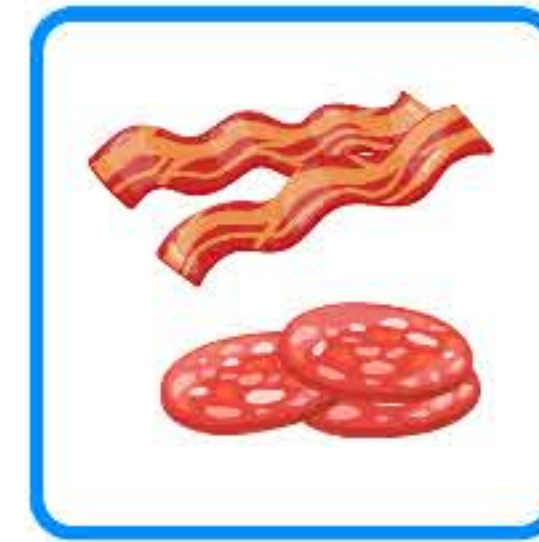
菓子パン  
ドーナツ



肉まん  
フライドポテト



さきいか  
するめ



ビーフジャー  
キー・サラミ



野菜ジュース

◀ 1つ前に戻る

該当なし/間食は食べない