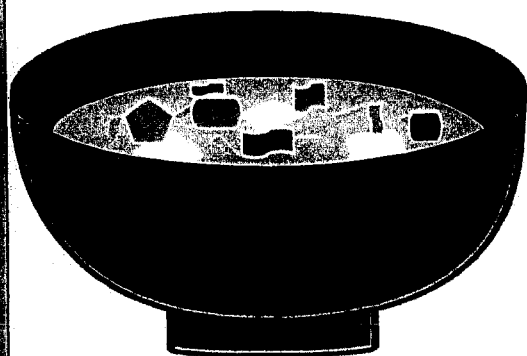


福岡県宇美町

〔野菜摂取量増加目標の提案〕

方法は？

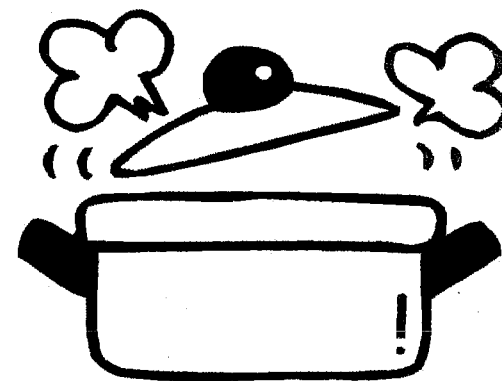
味噌汁



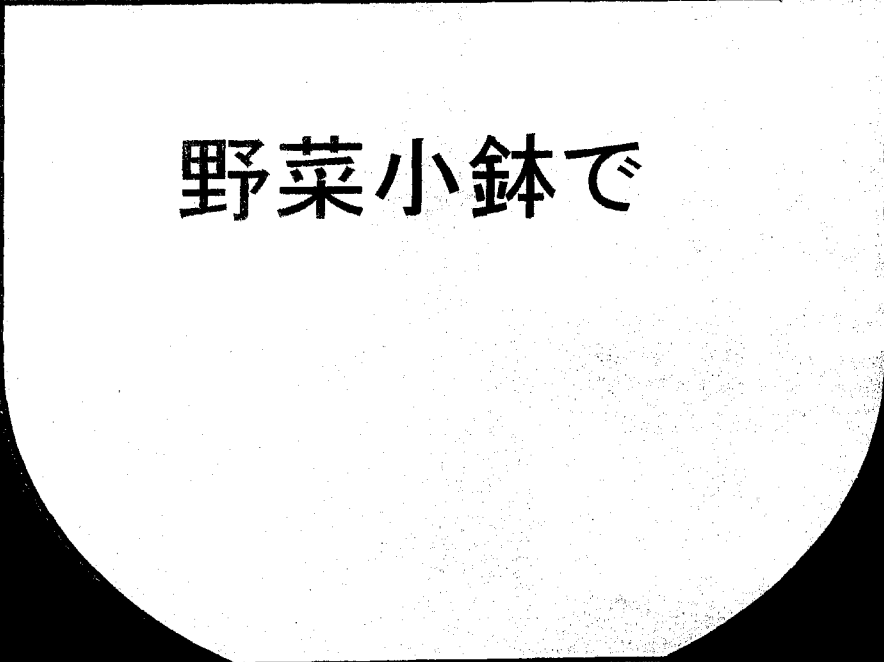
サラダ



調理献立

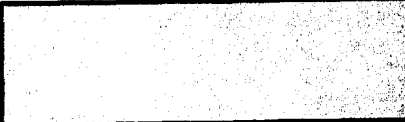


量は？



野菜小鉢で

()分目



〔活動量増加目標の提案〕

方法は？

ウォーキング



自宅周辺の
その周り



スーパーの
の周り



量は？



()g

または

()分

《 野菜だけ小鉢チェック票 》

2005.12

【記入例】

No.() 氏名[]

献立名 ① 野菜いため	
生野菜	調理野菜
	キャベツ にんじん ピーマン
(③ 7)分目	

→ ①献立名を記入。(和え物、野菜炒め、煮物、みそ汁、など)

→ ②野菜の名前だけを、生野菜、調理野菜と別に分け記入。
その中で一番多い野菜を、○で囲んでください。

→ ③何分目食べたかを記入。

☆「イモ類」「海藻類」「豆腐」「あげ」「厚あげ」「納豆」「高野豆腐」などは記入しません。

☆[外食、弁当、野菜なし]の食事であれば、○をつけてください。

()月 ()日 ()曜日

朝 (外食・弁当・野菜なし)	昼 (外食・弁当・野菜なし)	夕 (外食・弁当・野菜なし)																		
<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目		<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目		<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目	
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目		<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目		<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目	
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目		<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目		<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目	
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目		<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目		<table border="1"> <tr><td colspan="2">献立名</td></tr> <tr><td>生野菜</td><td>調理野菜</td></tr> <tr><td colspan="2">()分目</td></tr> </table>	献立名		生野菜	調理野菜	()分目	
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				
献立名																				
生野菜	調理野菜																			
()分目																				