

《料理区分の単位と目安基準量・オフィスもぐもぐ編》

料理（区分別）		サービング数：つ（SV）			
主食	米類 (めし)	0.5	1	1.5	2
			ごはん軽く1杯(100g) おにぎり中1個(100g) いなり寿司2個 雑炊・お茶づけ(ごはん100g) 丸もち2個(80g)	ごはん中1杯(150g)	ごはん 大盛1杯(200g) 丼飯(200g) 弁当飯(200g)
	パン類	ロールパン1個 クロワッサン(40g) フランスパン(35g)	食パン1枚(60g~90g) ロールパン2~3個 クロワッサン2個 コーンフレーク(50g)		
	めん類			即席めん(乾麺100g)	うどん・そば・そうめん(ゆで麺300g) 中華麺(生めん140g・蒸麺200g) スパゲティ・マカロニ(乾麺100g)
ドレッシング・揚げ物の油は1回量を0.5と数えて主食でチェック					
副菜	野菜類・いも類 きのこ類・海藻類 大豆製品・豆類 (豆腐・納豆・油揚げ)	1~2			
		<ul style="list-style-type: none"> 野菜は制限なくたくさん食べることがよい。 いも類・かぼちゃ・ゴマ以外の種実類はチェックしましょう。 大豆・豆腐類は肉類・魚類と同じたんぱく源ですが、栄養内容は野菜と同じなので副菜でチェックしましょう。 			
主食	肉類	1	2	3	
		ハム(40g) ウィンナー2本(40g) ベーコン(45g)	焼き鳥2本(70g)	ハンバーグ(100g程度の肉) 豚肉生姜焼き(肉90g) 鶏肉のから揚げ(肉100g)	
	魚類	はんぺん1枚(60g) ちくわ(50g) かまぼこ(50g) さつま揚げ(50g) エビフライ1個(30g)	さしみ(60g) 焼き魚(80g) 天ぷら(60g) 煮魚(60g)		
	卵類	卵1個(50g)			
牛乳・乳製品		1	2		
		牛乳(90ml) ヨーグルト1個(100g) スライスチーズ1枚(20g)	牛乳・飲むヨーグルト(180ml)		
果物	全部1	みかん・キューウィ・バナナ・柿・桃(=各1個) リンゴ・梨(=各1/2) いちご(6個) ぶどう(半房) 果汁100%ジュース(200ml)			

