献立表

記入の仕方
●朝食・昼食・夕食・間食ごとに料理名を記入します。さらに使用する食品名を記入し、食品の重量（g）から点数を記入します。1点重量は『食品80キロカロリー成分表』（女子栄養大学出版部）などを参照してください。
●朝食・昼食・夕食・間食それぞれの小計を算出します。さらに、この小計を合計して１日の合計点数を最下段に記入します。
●一番下の枠内に、該当する性別・年齢・身体活動レベルを記入し、標準となる点数構成を書き入れます。この点数と献立から計算された１日の合計点数が近い数字になるように、バランスのよい献立を立てましょう。"

年　　月　　日（　　曜日）

朝・昼・夕	献立・料理名	材料・食品	g	4つの食品群（点）										
				1群		2群		3群			4群			
				乳・乳製品	卵	魚介・肉	豆・豆製品	野菜	芋類	果物	穀類	砂糖	油脂	その他