
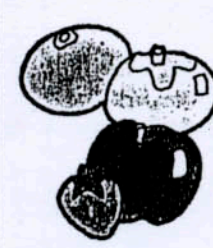




○便が 2~3日でなかつたら下記の食材 で食べて下さい。

バランスの良い食品構成表

群	分類	適した食品	控えめにする食品
1群	穀類・芋類 	米飯 軟飯 かゆ パン うどん 餅 マカロニ ジャがいも 長いも さといも	冷飯 赤飯 麦飯 まぜごはん 玄米飯 炒飯 寿司 ラーメン さつまいも そば
2群	果物類 ジュースは可。 	熟したくだもの バナナ 桃・洋梨・ りんご メロン イチゴ 皮をむいて煮たくだもの 袋ぬきみかん ↑ ジュース 缶詰 (いちぢく) (もも、洋なし、りんご)	未熟なくだもの 酸味の強いくだもの (レモン・夏みかん) 繊維の多いくだもの (いちぢく)
3群	卵・豆・魚介・ 肉類及・加工品 	卵・豆腐・ ささみ 納豆 皮なしとり肉・ ひね肉 とりささみ・牛肉 豚もも肉 ・ 仔牛肉 ・ ゆば 魚(かれい・たい すすき・ひらめ) 貝類(かき) 魚 はんぺん 1-2本 は可。	味噌漬・塩漬 佃煮・塩辛類・干物・くんせい 油で揚げた魚・肉類 (フライ・トンカツ・天ぷら) 脂の多い魚・肉類 (いわし・うなぎ・さば さんま・にしん・ぶり・ ロースハム 銀だし ウインナー) ほけ たろうあ 魚 やめておくれ 豆類(大豆・小豆) 豆 マヨネーズ
4群	牛乳及乳製品 	牛乳 ← 400ml. ヨーグルト スキムミルク チーズ スライスチーズ 2枚まで カッテージチーズ	