





1日3食の合計、1回でも食べた場合に○をつけてください

毎日のおかず・10品目チェックシート

低栄養予防には毎日の栄養管理が大切です！

毎日10品目（満点）目指しましょう！！

	1日目 /	2日目 /	3日目 /	4日目 /	5日目 /	6日目 /	7日目 /
肉類 							
卵 							
牛乳 							
油脂類 							
魚 							
大豆 							
緑黄野菜 							
いも類 							
果物 							
海藻類 							
○の合計							

出典：「介護されたくないなら粗食はやめなさい（講談社・熊谷修）より引用改変」
〈ご注意〉慢性のご病気があり、栄養指導を受けている方は主治医にご相談下さい。



介護食・病態食、全国宅配サービス
【メディカルズ本舗】TEL 0120-358-378