

■あなたの夕食献立表

主菜	副菜1	副菜2
キャベツ入りマカロニグラタン	ひじきとしめじの春巻き	新キャベツと桜えびの煮びたし
		
ごはん		
		

■必要摂取量に対する現在の各栄養素摂取割合（選択された主菜・副菜1・副菜2を食べた場合）

不足栄養素順割合	カロリー	ビタミンE	ビタミンvb1	カルシウム	食物繊維	炭水化物	脂質	ビタミンA	亜鉛	ビタミンD	ビタミンC	ビタミンB2	塩分	コレステロール	蛋白質	リン	鉄分
	78.58%	89.97%	90.49%	101.58%	104.42%	100.91%	102.55%	117.57%	107.85%	107.49%	157.83%	115.23%	130.64%	127.19%	150.54%	152.15%	194.61%

[1回目のアンケートの入力へ](#)