食事レベル

主食	主菜 副菜

マイボックスに詰めた写真

マイボックス
（ 600 ）mL

いつもの食器に盛りかえた写真

料理レベル

核料理	主食	主菜	副菜	その他
料理名	ごはん	さけの照り焼き	根菜の煮物 青菜の炒め物 サラダ菜・プチトマト	

食材料レベル

食材(食品)群	穀類	肉類	魚介類	卵類	大豆・大豆製品	砂糖・油脂など	緑黄色野菜	淡色野菜	きのこ類・種実類	海藻類	芋類	果物	乳類	他
食材料(重量g)	米	ハム	さけ			砂糖 油	にんじん さやいんげん 小松菜 トマト	たけのこ ごぼう サラダ菜	ごま しいたけ		さといも こんにゃく	レモン		
合計重量(g)	90	9	70			8.0	78	31	10		38	10		
目指す量(g)	80	83				8	187							
目指す量に対する割合	112.5	95.2				100.0	89.3							

栄養素レベル

栄養素 (単位)	エネルギー (Kcal)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
主食	328	70.0	5.7	1.3	17	0.8	0	0.07	0.02	0	0.6	0.0
主菜	164	3.7	14.1	9.0	14	0.4	42	0.12	0.13	10	0.2	0.5
副菜	114	13.8	4.1	5.4	109	1.9	222	0.16	0.16	29	4.1	1.1
合計	**606**	**87.5**	**23.9**	**15.7**	**140**	**3.1**	**264**	**0.35**	**0.31**	**39**	**4.9**	**1.6**
目指す量	617	88.6	25.4	17.1	217	2.7	167	0.30	0.40	20	4.0	1.8
バランス得点 (目指す量を100としたときの割合)	98	99	94	92	65	115	158	117	78	195	123	89

目指す量とは、食材料レベル：4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成
栄養素レベル：食事摂取基準2015年版　8～9歳　男　身体活動レベルⅡ

エネルギー産生栄養素バランス	たんぱく質	15.8 %
	脂質	23.3 %
	炭水化物	57.8 %