

「3・1・2 弁当箱法」のロゴマークメニューの事例

食事レベル



弁当箱で



いつもの食器（碗や皿）で

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	煎茶

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	いも類	果物	乳類	他
食材料	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		煎茶
合計重量(g)	120	15	90			11	115	35	12		50	10		100
目指す量(g)	120	102				10	200							
目指す量に対する割合	100	103				110	111							

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	405	87.4	5.4	1.5	32	0.5	0	0.06	0.03	0	4.0	0.0
主菜	197	8.7	15.6	10.3	23	0.5	50	0.15	0.15	15	0.7	0.7
副菜	138	12.8	4.9	6.1	168	2.9	336	0.23	0.19	38	5.3	1.8
その他	2	0.3	0.2	0.0	3	0.2	0	0.00	0.05	6	0.0	0.0
合計	742	109.2	26.1	17.9	226	4.1	386	0.44	0.42	59	10.0	2.5
目指す量	750	107.8	31.9	20.8	250	2.3	300	0.37	0.53	33	7.3	2.5
バランス得点 (目指す量を100としたときの割合)	99	101	82	86	90	178	129	119	79	179	137	100

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 50～64歳男性 身体活動レベル低いの約1/3量
(女子栄養大学出版部「八訂 食品成分表2025」)
栄養素レベル：日本人の食事摂取基準（2025年版）50～64歳男性 身体活動レベル低いの約1/3量
日本食品標準成分表（八訂）増補2023年