

	主食		副菜		主菜		牛乳・乳製品		果物		コマのバランス
朝食	ベーグルサンド (ベーグル)	2つ	野菜スープ	1つ	ベーグルサンド (スモークサーモン)	1つ	カフェオレ (牛乳)	1つ			
昼食	エビのトマトソース スパゲティ (スパゲティ)	1. 5つ			エビのトマトソース スパゲティ(エビ)	1つ					
夕食	ごはん	1. 5つ	鰯のおろし煮 (付け合せ)	2つ	カレーのおろし煮 (カレー)	2つ					
			ひじきの炒り煮	1つ							
			焼きなす	1つ							
間食							ヨーグルト 1個	1つ	みかん2個	2つ	
合計	5つ		5つ		4つ		2つ		2つ		
摂取量の目安	4つ~5つ		5つ~6つ		3つ~4つ		2つ		2つ		

コマのバランスは第一出版「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル付属のCDを使用し作成