

日本人用ベジタリアンフードガイドが供給するサンプルメニュー（1600kcal）

			日本人用ベジタリアンフード ガイドの各食品群				
			野菜	穀物	蛋白	乳	果物
朝食	食パン：全粒粉、6枚切り、黒ゴマクリーム	1枚		1			
	いんげんと大豆のハム ^a のソテー	小1/2皿	1		0.5		
	海藻サラダ 亜麻仁油ドレッシングがけ	中1皿	0.5				
	牛乳（豆乳）	コップ1杯				2	
	柿	1/2個					0.5
	アーモンド	約20g			(1)		
	野菜そば	2/3枚		1.5			
昼食	具：人参、もやし、椎茸、きゅうり、大豆ソーセージ ^b 、油揚げ	小1皿	1		0.5		
	枝豆	小1/2皿			0.5		
	みかん	1/2個					0.5
	具だくさんみそ汁：小松菜、舞茸、豆腐	お椀1杯	1				
	玄米ごはん	小盛り1杯		1			
夕食	ミネストローネスープ	お椀1杯	1				
	豆腐ハンバーグ ひじき入り	小1個			1.5		
	青梗菜ときくらげのソテー	小1皿	1				
	キャベツの浅漬け大葉和え	小1/2皿	0.5				
	（豆乳）ヨーグルトのキウイ添え	小1皿				1	0.5
	サービング合計		6	3.5	3	3	1.5

*メニューの()内は乳群を摂取しない場合に摂取する食品。卵・乳製品を摂取しない場合はビタミンB₁₂強化食品、あるいはサプリメントを摂取すること。また、カルシウム豊富な食品を摂ること。

- a. 大豆のハム： 大豆から作られたハム状の肉代替品
 b. 大豆ソーセージ： 大豆から作られたソーセージ状の肉代替品