

## 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 (2400kcal)

			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、8枚切り、黒ゴマクリーム	1枚		0.5			
	ピザトースト：(ビーガン) チーズ、ケチャップ、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ	1枚	0.5	0.5		1	
	いんげんと大豆のハム <sup>a</sup> のソテー	小1皿	1		1		
	海藻サラダ 亜麻仁油ドレッシングがけ	大1皿	1				
	牛乳(豆乳)	コップ1.5杯				3	
	柿	1個					1
	アーモンド	約20g			(1)		
昼食	野菜そば	1枚		2			
	具：人参、もやし、椎茸、きゅうり、大豆ソーセージ <sup>b</sup> 、油揚げ	中1皿	2		0.5		
	枝豆	小1皿			1		
	みかん	1個					1
	具だくさんみそ汁：小松菜、舞茸、豆腐	お椀1杯	1				
夕食	玄米ごはん	大盛り1杯		2			
	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	大1個			2.5		
	青梗菜ときくらげのソテー	小1.5皿	1.5				
	キャベツの浅漬け大葉和え	小1.5皿	1.5				
	(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			9.5	5	5	5	2.5

\*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B<sub>12</sub>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