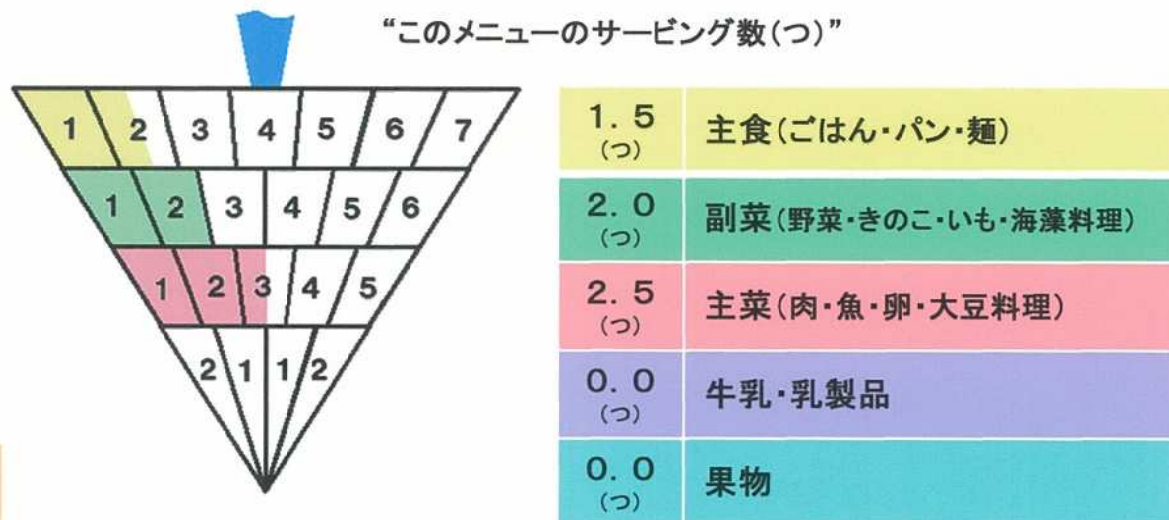




健康づくり推進店 《シーフードバルAzul》 食事バランスガイド



イベリコ豚のキーマカレー

※1日3回の食事で、上のコマが完成するように食べましょう！



| | | | | | |
|-----------|---------|-------|--------|-----|-----|
| 10 食品群 | 肉 | 卵 | 牛乳・乳製品 | 油脂類 | 魚介類 |
| | 大豆・大豆製品 | 緑黄色野菜 | 芋類 | 果物 | 海藻類 |

※低栄養予防には10食品群をまんべんなく食べましょう。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 野菜量 |
|---------|-------|-------|-------|------|------|
| 664kcal | 25.2g | 22.1g | 87.6g | 3.2g | 135g |

※ランチセットのドリンクの栄養価は含まれていません