

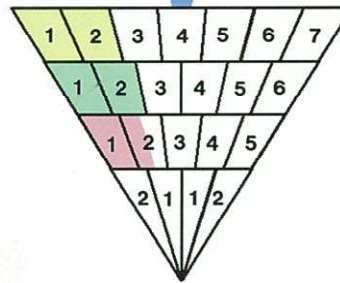
健康づくり推進店 《オキナワンカフェ・コザ》
食事バランスガイド



麩チャンプルー定食



“このメニューのサービング数(つ)”



2.0 (つ)	主食(ごはん、パン、麺)
2.0 (つ)	副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
1.5 (つ)	主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
	牛乳・乳製品
	果物

野菜は毎食たっぷりとりましょう!
1日にとりたい野菜の目標は成人で**350g以上**です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	野菜量
565kcal	19.4g	14.1g	86.4g	3.2g	128g