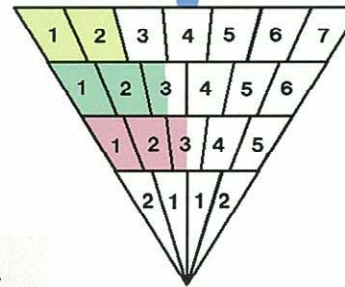


健康づくり推進店 << オキナワンカフェ・コザ >>
食事バランスガイド



ゴーヤチャンプルー定食

“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)
2.5 (つ)	副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
2.5 (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	カルシウム	食塩	野菜量
624kcal	24.6g	18.5g	86.3g	213mg	3.7g	187g