

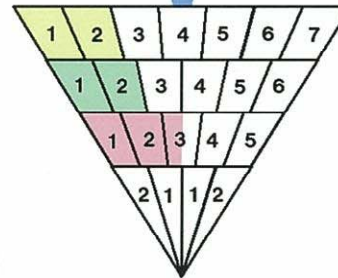


## 島豆腐チャンプルー定食



## 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

“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)
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
609kcal	24.1g	18.2g	83.9g	262mg	3.9g	124g