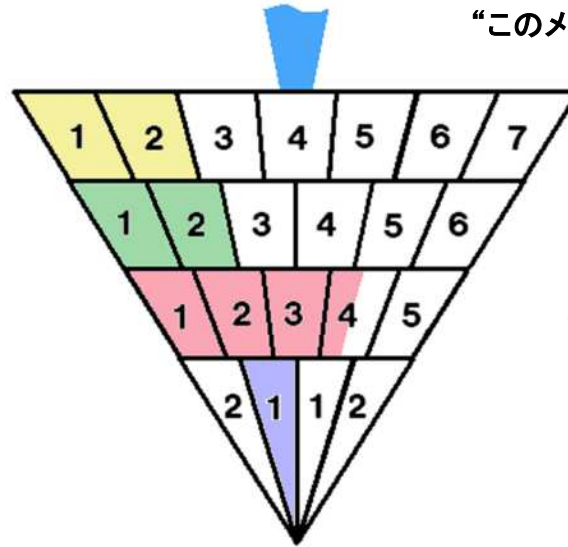


健康づくり推進店 《マーサーズ・キッチン》 食事バランスガイド



“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)
3.5 (つ)	主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
1.0 (つ)	牛乳・乳製品
0.0 (つ)	果物

イタリアンハンバーグ(ランチ)

※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！



**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	食塩相当量	野菜量
740kcal	34.5g	27.4g	96.8g	3.4g	145g

※ドリンクの栄養価は含まれていません。