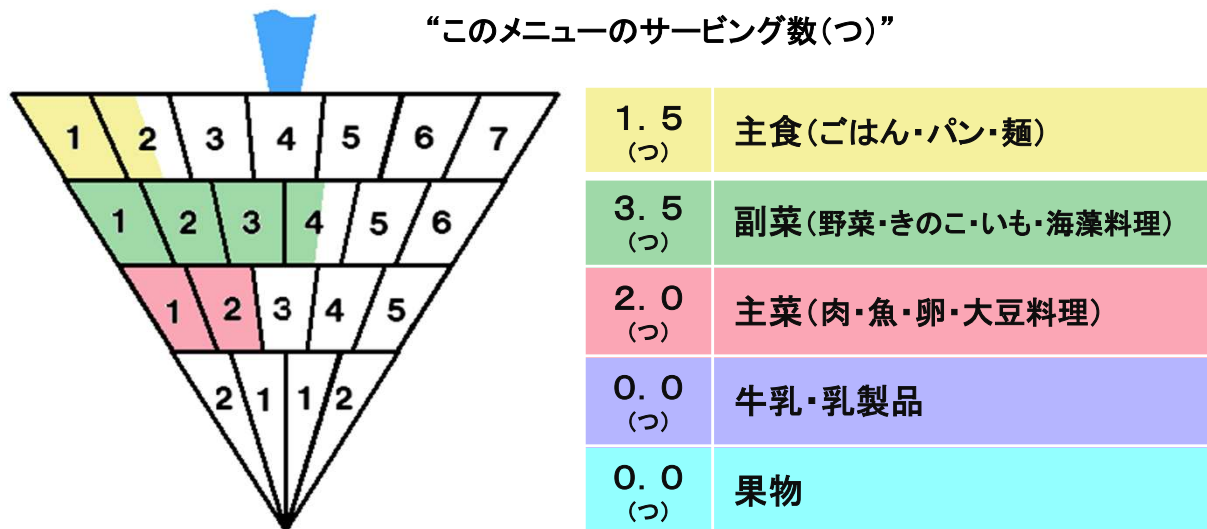




スパイシーカレーランチ



健康づくり推進店 《Gourmandise Alvino》 食事バランスガイド



※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
642kcal	19.5g	26.2g	90.6g	3.0g	239g

※ドリンクの栄養価は含まれていません