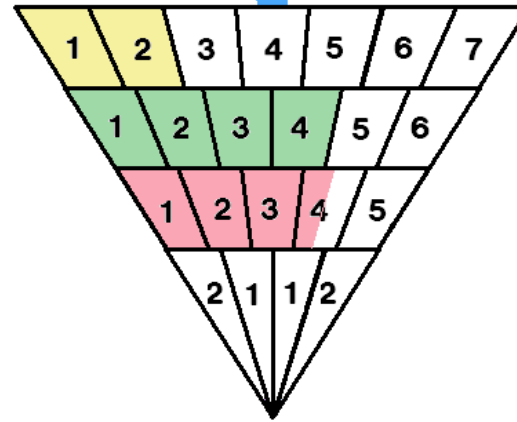


# 健康づくり推進店 《 東園 》 食事バランスガイド

“このメニューのサービング数(つ)”



|            |                    |
|------------|--------------------|
| 2.0<br>(つ) | 主食(ごはん・パン・麺)       |
| 4.0<br>(つ) | 副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理) |
| 3.5<br>(つ) | 主菜(肉・魚・卵・大豆料理)     |
| 0.0<br>(つ) | 牛乳・乳製品             |
| 0.0<br>(つ) | 果物                 |



チャンポン

※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         | 野菜量  |
|---------|-------|-------|-------|------------|------|
| 728kcal | 37.6g | 19.6g | 96.2g | 6.9g(4.4g) | 262g |

※スープを半分残すと、食塩は ( ) 内の数値になります。