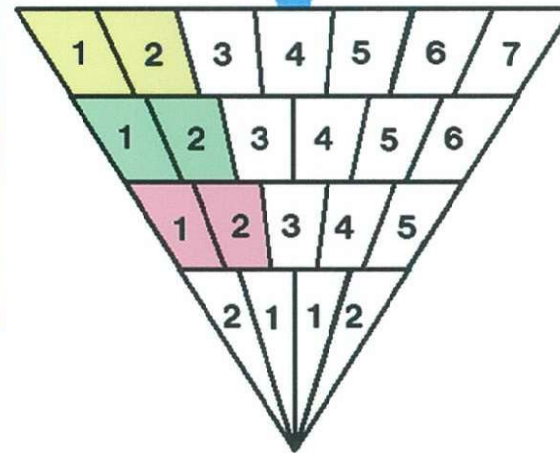




# 健康づくり推進店 ≪ Cafeふれあい 十条店 ≫

## 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)
2.0 (つ)	主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
0.0 (つ)	牛乳・乳製品
0.0 (つ)	果物

### キーマカレー

※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
758kcal	19.4g	23.7g	104.4g	3.8g	159g

※ご飯の量は、中(約220g)で栄養価計算しています。