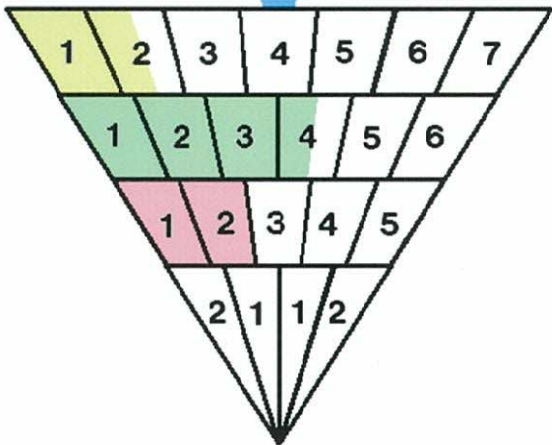




長崎ちゃんぽん

健康づくり推進店 《 長 崎 》 食事バランスガイド

“このメニューのサービング数(つ)”



| | |
|------------|--------------------|
| 1.5 (つ) | 主食(ごはん・パン・麺) |
| 3.5 (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 |

※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!



| | | | | | |
|-----------|---------|-------|--------|-----|-----|
| 10 食品群 | 肉 | 卵 | 牛乳・乳製品 | 油脂類 | 魚介類 |
| | 大豆・大豆製品 | 緑黄色野菜 | 芋類 | 果物 | 海藻類 |

※低栄養予防には10食品群をまんべんなく食べましょう。

| | | | | | |
|---------|-------|-------|-------|------|------|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 野菜量 |
| 512kcal | 27.0g | 12.3g | 70.3g | 3.9g | 224g |

※スープを1/2程度残した場合の栄養価を表示しています。