

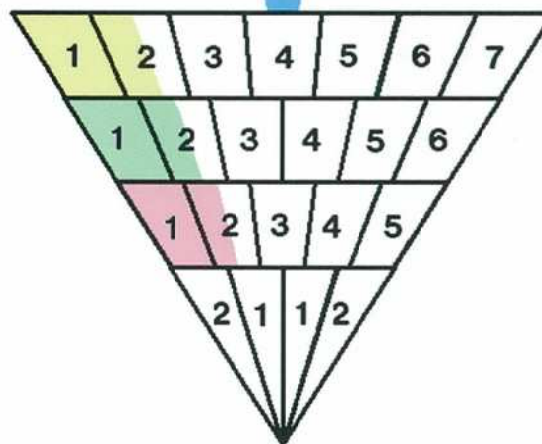
健康づくり推進店 《エルミタージュ香味》 食事バランスガイド



蝦仁湯麺 海老と野菜のあんかけ汁麺



“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)
1.5 (つ)	副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)
1.5 (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！

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
556kcal	22.8g	18.4g	69.8g	3.0g	105g

※スープを1/3程度残した場合の栄養価を表示しています。