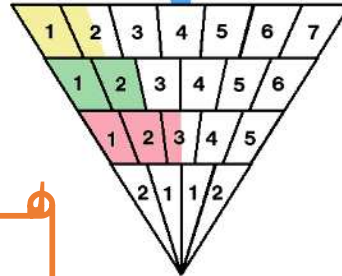


健康づくり推進店 << はぎわら青果店 >>



ヘルシー
豚しょうが焼き弁当

食事バランスガイド



このメニューのサービング数

| | |
|-----|--------------------|
| 1.5 | 主食（ごはん・パン・めん） |
| 2.0 | 副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理） |
| 2.5 | 主菜（肉・魚・卵・大豆製品） |
| 0 | 牛乳・乳製品 |
| 0 | 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 | 食塩相当量 | 野菜量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|------|
| 620kcal | 23.5g | 20.2g | 90.8g | 3.3g | 128g |

この表示は、目安です。