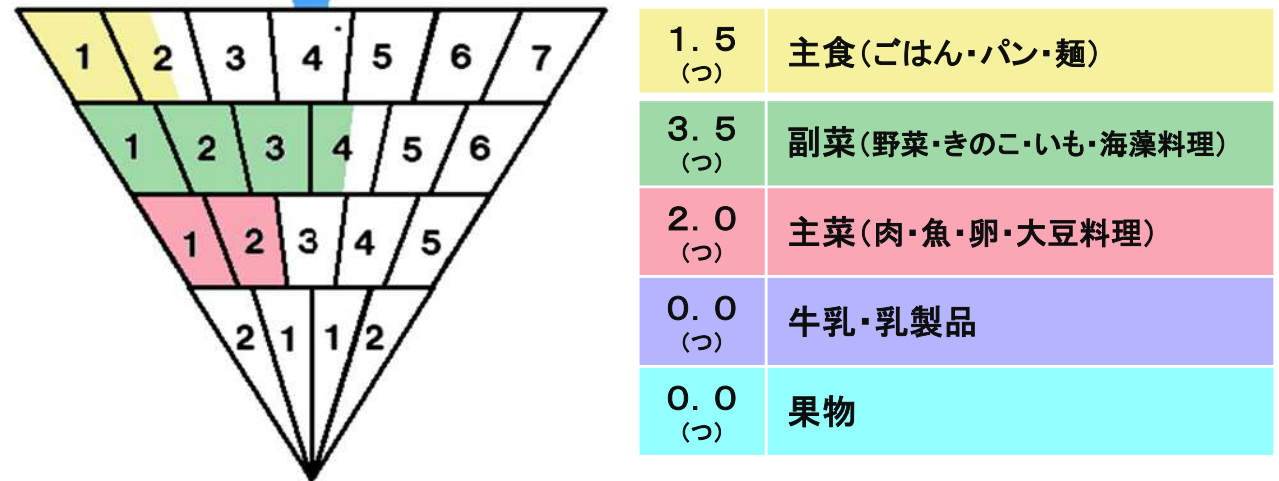


# 健康づくり推進店《発酵KITCHEN MINE by iromusubi》

## 食事バランスガイド



“このメニューのサービング数(つ)”



※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！

## 発酵ランチプレート



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	食塩相当量	野菜量
572kcal	21.2g	17.8g	88.2g	3.3g	240g