

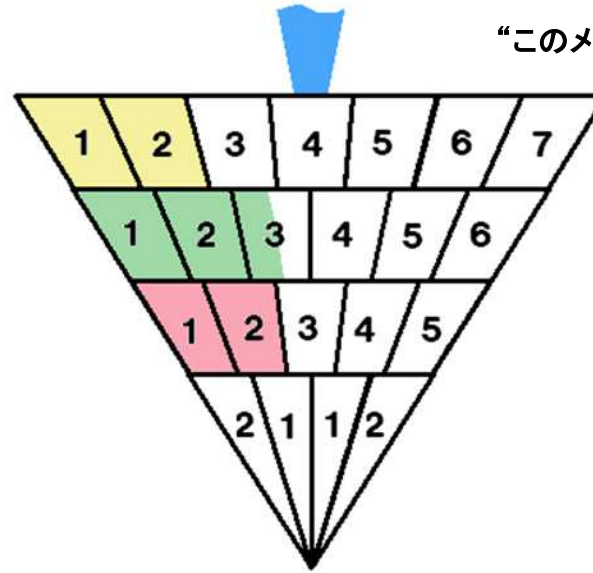
# 健康づくり推進店《発酵KITCHEN MINE by iromusubi》

## 食事バランスガイド



発酵キーマカレー

“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)
2.5 (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！

**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
580kcal	21.1g	17.4g	92.7g	3.0g	151g