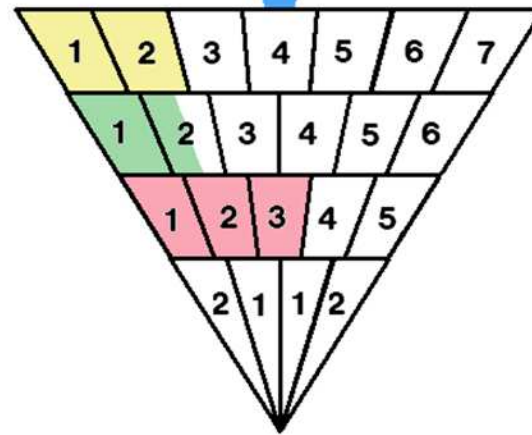


健康づくり推進店 《 いろはや 》 食事バランスガイド



日替わり弁当(魚)

“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)
1.5 (つ)	副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)
3.0 (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	野菜量
508kcal	28.3g	3.5g	93.1g	3.8g	120g