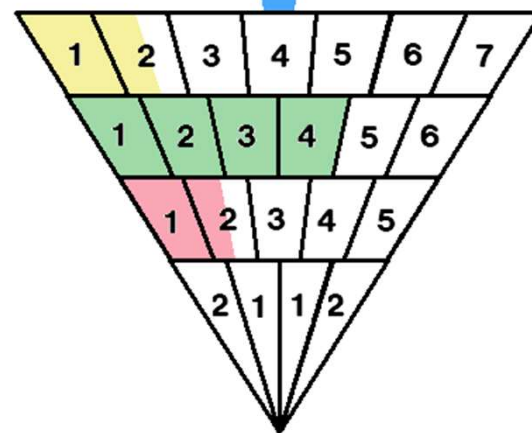




お好み焼き(広島風)ランチ

健康づくり推進店 《 一期一会 》 食事バランスガイド

“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)
4.0 (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	食塩相当量	野菜量
812kcal	32.7g	41.7g	110.7g	5.6g	260g

※ドリンクの栄養価は含まれていません。