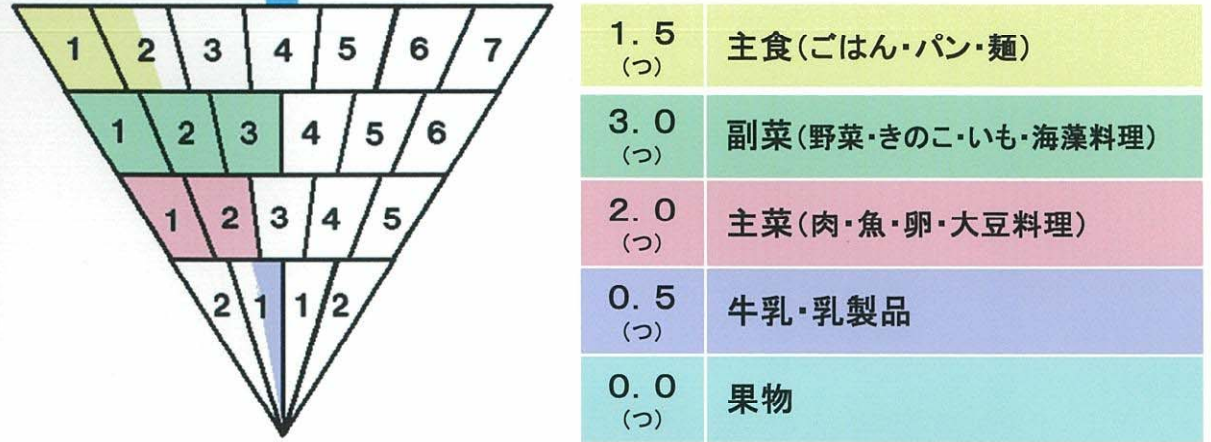


健康づくり推進店 《 一期一会 》 食事バランスガイド



“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！

ヘルシー豚丼



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	野菜量
697kcal	23.6g	22.8g	95.6g	3.5g	216g

※ドリンクの栄養価は含まれていません。