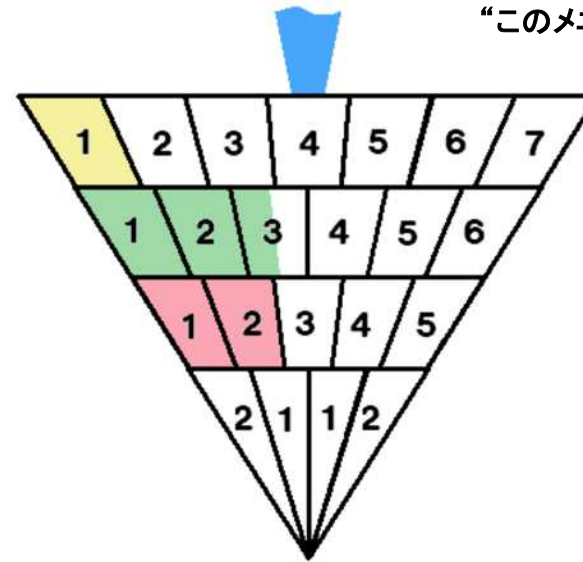


健康づくり推進店 《sandwichi&deriキリン》

食事バランスガイド



“このメニューのサービング数(つ)”



1.0 (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

バジル風味のツナサンド+ グリーンサラダ



※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
456kcal	23.8g	18.8g	53.7g	2.8g	158g