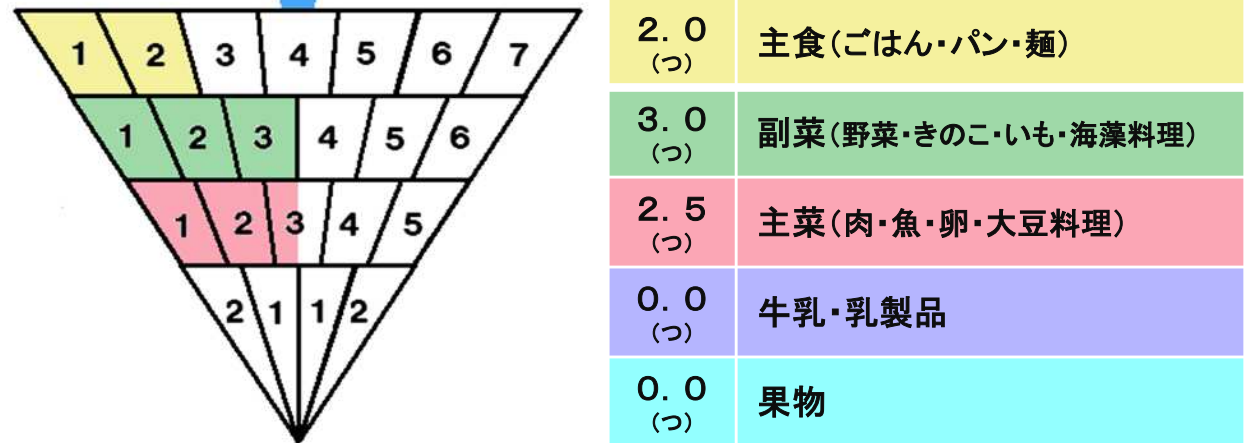




海老磯おろしそば

## 健康づくり推進店 《 萬盛庵 》 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！



**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
781kcal	35.6g	21.2g	115.7g	3.2g	207g