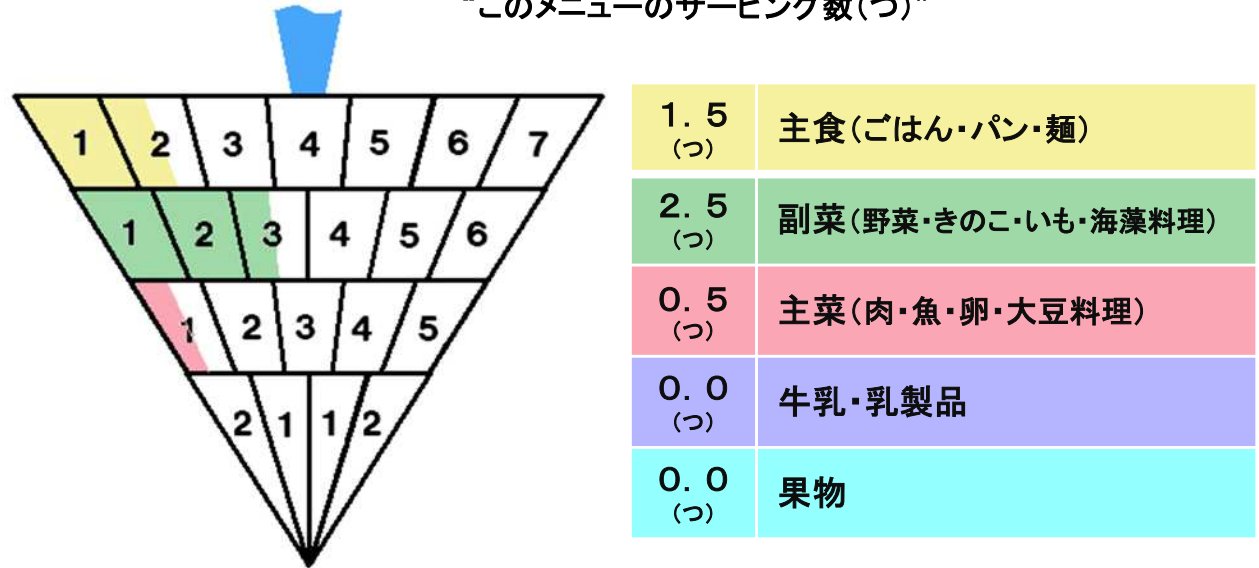




# 健康づくり推進店 《 増田屋 》 食事バランスガイド

“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。**

## やさいそば



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	野菜量
537kcal	22.3g	11.6g	88.2g	4.2g(2.1g)	183g

※そばのつゆを半分残すと、食塩は（ ）内の数値になります。