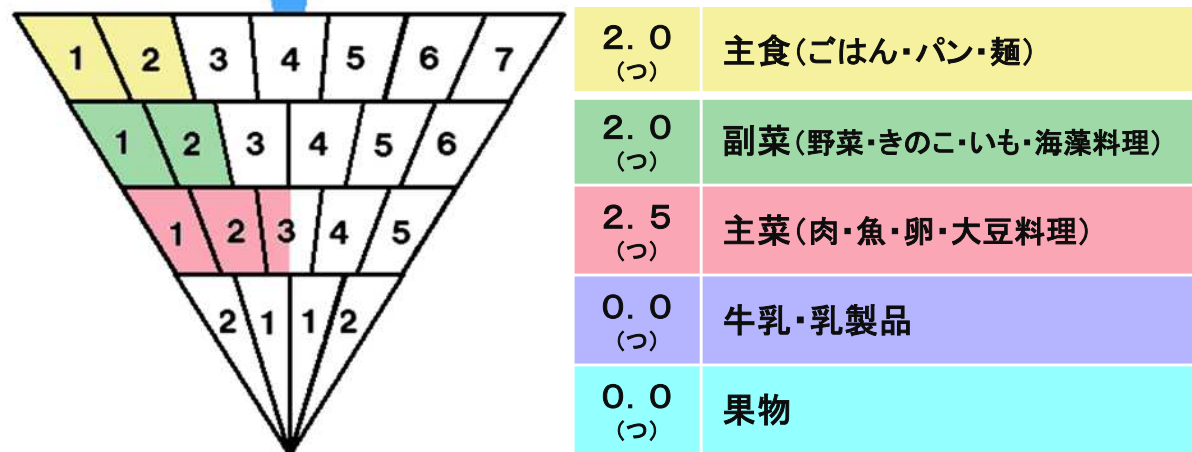




健康づくり推進店 《 実乃里deバル 》 食事バランスガイド

“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。

カツカレー＋サラダバー



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
637kcal	29.1g	32.1g	105.0g	3.7g	146g

※ドリンクの栄養価は含まれていません