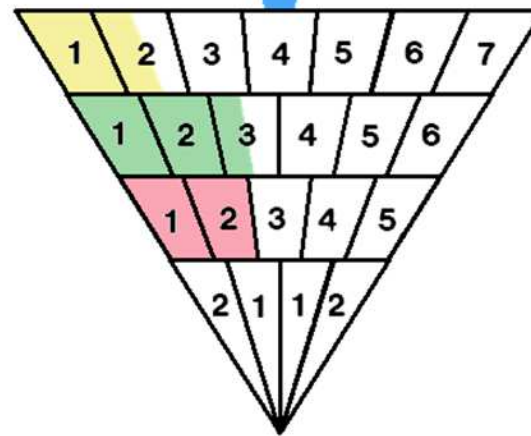




健康づくり推進店 《 お好み焼き むさし 》 食事バランスガイド

“このメニューのサービング数(つ)”



1.5 (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

バランスモダン焼きセット

※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。

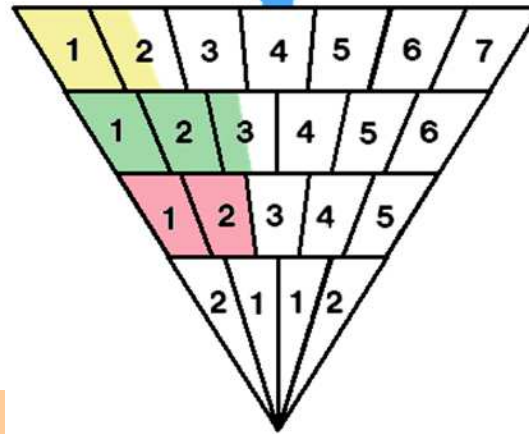
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	野菜量
682kcal	26.1g	22.6g	90.3g	3.7g	147g

※セットドリンクの栄養価は含まれていません



健康づくり推進店 《 お好み焼き むさし 》 食事バランスガイド

“このメニューのサービング数(つ)”



1.5 (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

バランスモダン焼きセット

※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！



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
682kcal	26.1g	22.6g	90.3g	3.7g	147g

※ドリンクの栄養価は含まれていません。

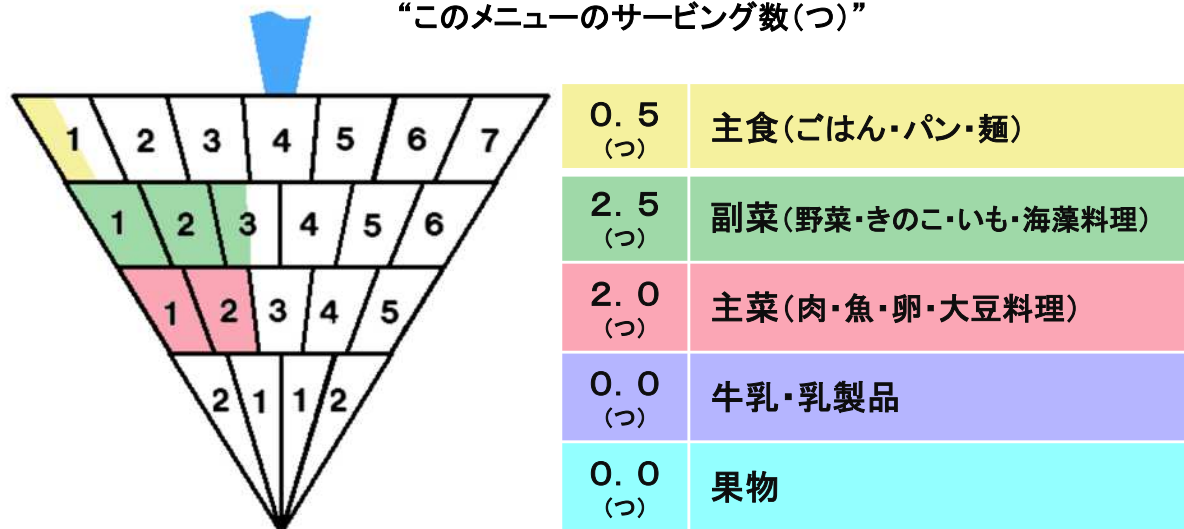


お好み焼きセット



健康づくり推進店 《 お好み焼き むさし 》 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	食塩相当量	野菜量
549kcal	20.6g	28.2g	50.7g	3.3g	123g

※セットドリンクの栄養価は含まれていません