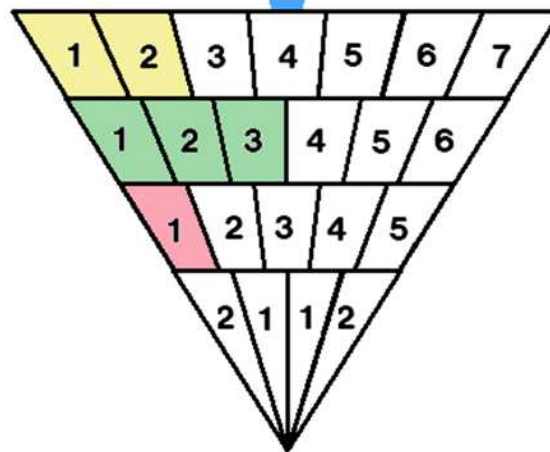




健康づくり推進店 《 鳴子庵 》

食事バランスガイド

“このメニューのサービング数(つ)”



| | |
|------------|--------------------|
| 2.0 (つ) | 主食(ごはん・パン・麺) |
| 3.0 (つ) | 副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理) |
| 1.0 (つ) | 主菜(肉・魚・卵・大豆料理) |
| 0.0 (つ) | 牛乳・乳製品 |
| 0.0 (つ) | 果物 |

サラダうどん

※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 |
|---------|-------|-------|-------|------|------|
| 576kcal | 20.1g | 15.1g | 96.4g | 3.9g | 193g |