

# 健康づくり推進店 《 赤羽定食屋 農のう 》

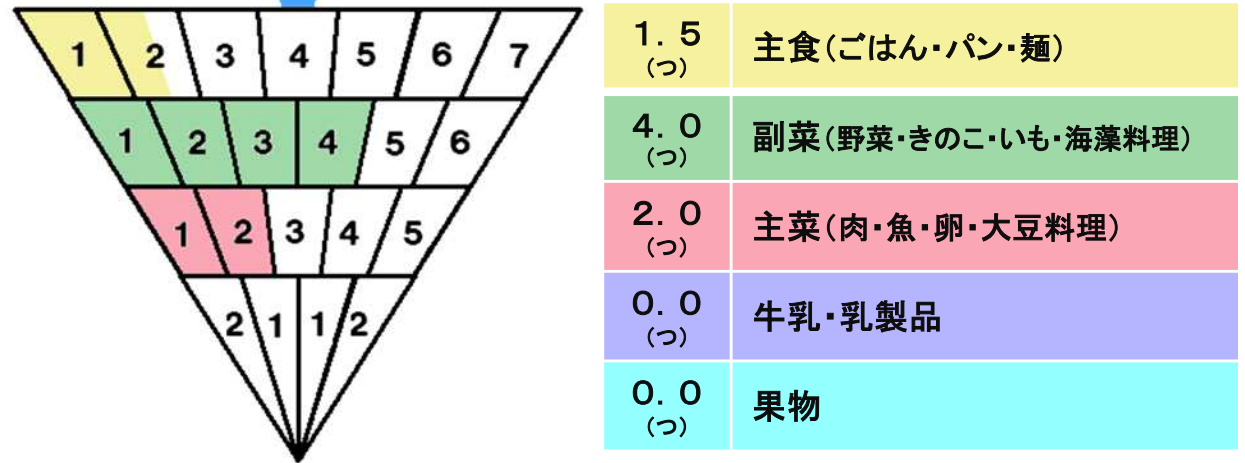
## 食事バランスガイド



有機玄米と旬野菜オムレツ定食



“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
739kcal	26.6g	40.4g	76.1g	5.4g	245g