

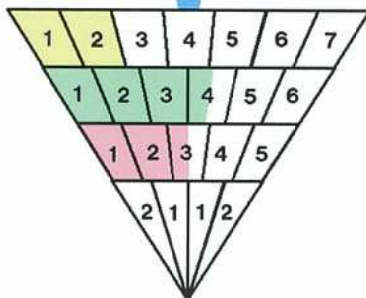


とりササ身の菜園風 トマトソーススパゲティ



健康づくり推進店 《オステリア ターミア》 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)
3.5 (つ)	副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)
2.5 (つ)	主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
0.0 (つ)	牛乳・乳製品
0.0 (つ)	果物

※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いましよう！
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
665kcal	29.4g	20.2g	88.5g	3.9g	257g

※ドリンクの栄養価は含まれていません。