

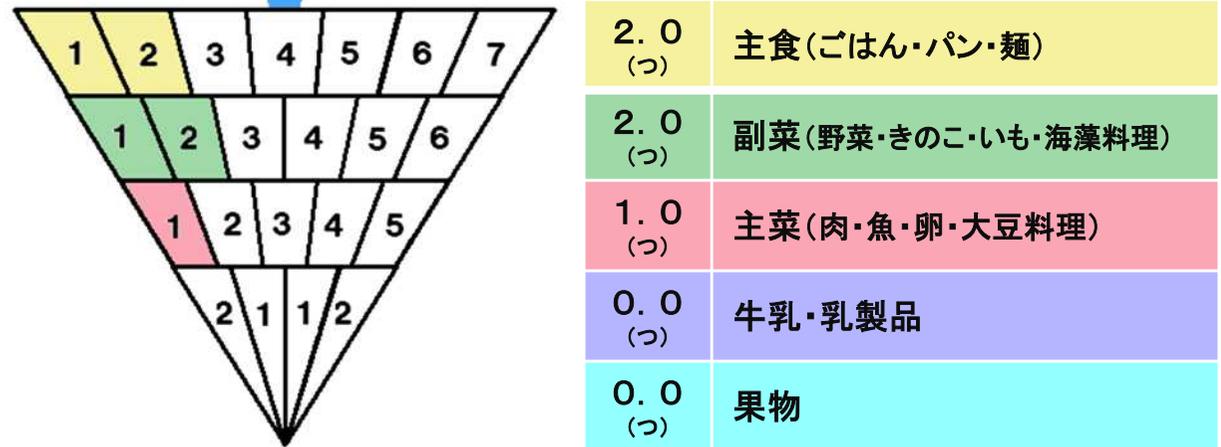


海老炒飯



健康づくり推進店 《伊豆の漁師バル おためし屋》 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	野菜量
581kcal	18.4g	18.7g	90.5g	3.8g	105g