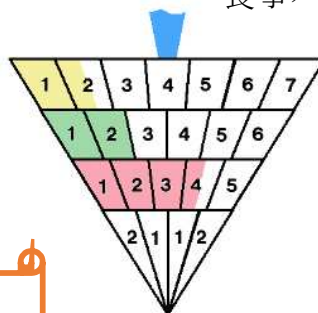




健康づくり推進店

《おやき シシマル》

食事バランスガイド



このメニューのサービング数

1.5 っ	主食（ごはん・パン・麺）
2.0 っ	副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）
3.5 っ	主菜（肉・魚・卵・大豆製品）
0 っ	牛乳・乳製品
0 っ	果物

豚肉とナスの辛みそ炒め定食

※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
776kcal	32.1 g	44.4 g	73.1 g	4.7 g (3.7 g)	136 g

※（ ）の数値は、みそ汁を半分飲んだ場合の食塩相当量です。

この表示値は、目安です。