

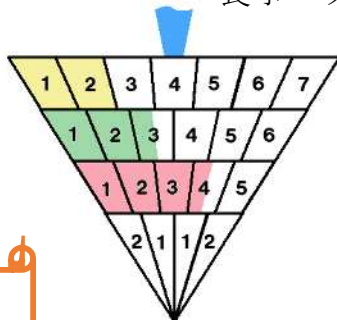


特製！せりカレー
(サラダ・小鉢付き)

健康づくり推進店

小料理 実家ダイニング
母娘げんか

食事バランスガイド



このメニューのサービング数

2.0	主食（ごはん・パン・麺）
2.5	副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）
3.5	主菜（肉・魚・卵・大豆製品）
0	牛乳・乳製品
0	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
841kcal	31.2g	38.4g	101.7g	3.8g	149g

この表示値は、目安です。