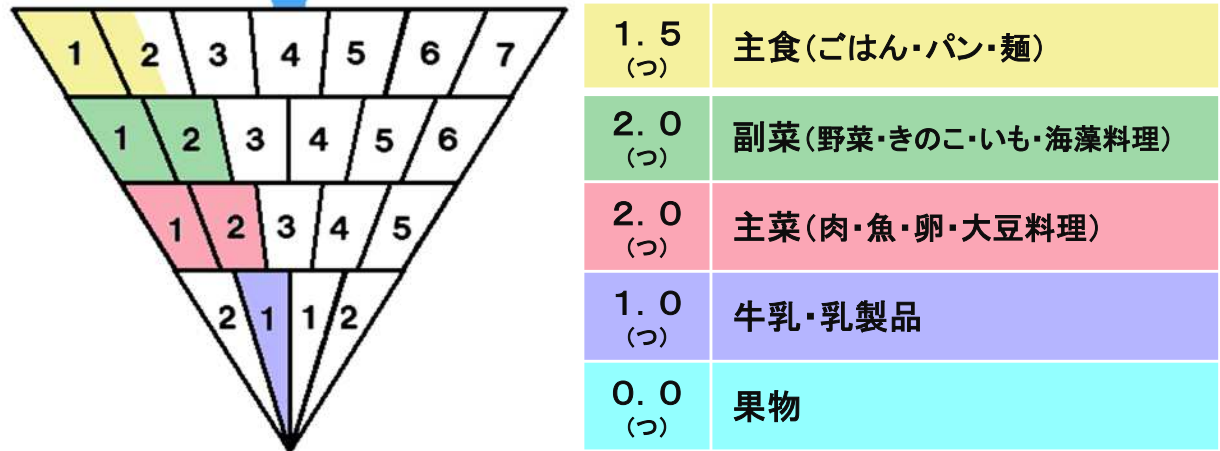




健康づくり推進店 《 ラクレット×ラクレット 》 食事バランスガイド

“このメニューのサービング数(つ)”



チーズたっぷりなタコライス

※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!



10 食品群	肉	卵	牛乳・乳製品	油脂類	魚介類
	大豆・大豆製品	緑黄色野菜	芋類	果物	海藻類

※低栄養予防には10食品群をまんべんなく食べましょう。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
569kcal	21.2g	18.7g	75.3g	3.3g	123g

※ドリンクの栄養価は含まれていません。