



Lunch Menu B 鮭のレモン蒸し

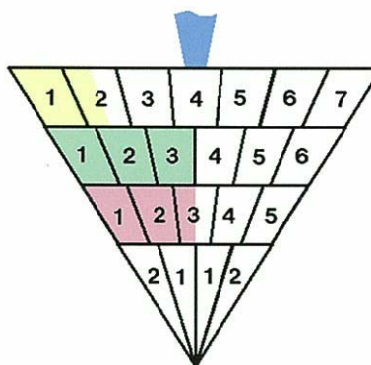


野菜は毎食たっぷりとりましょう！
1日にとりたい野菜の目標は成人で**350g以上**です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	カルシウム	野菜量
550kcal	27.6g	11.4g	82.3g	3.7g	220mg	179g

※セットドリンクの栄養価は含みません

健康づくり推進店 《 飛鳥山テラス 》 食事バランスガイド



“このメニューのサービング数(つ)”

1.5 (つ)	主食(ごはん、パン、麺)
3.0 (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)
	牛乳・乳製品
	果物