

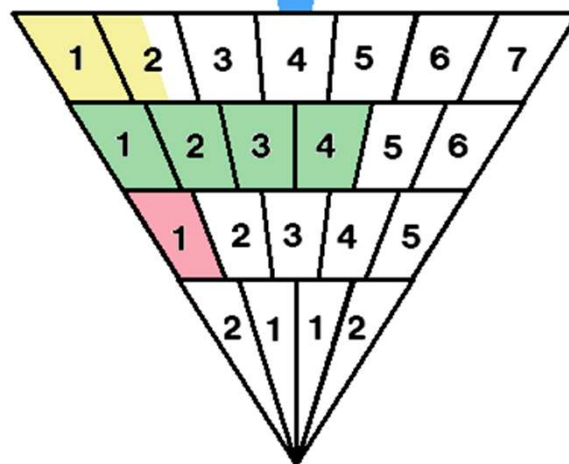
健康づくり推進店 《和の扉 りきさん》 食事バランスガイド



野菜炒め定食



“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)
4.0 (つ)	副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)
1.0 (つ)	主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
0.0 (つ)	牛乳・乳製品
0.0 (つ)	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
540kcal	17.4g	17.9g	82.6g	3.8g	287g