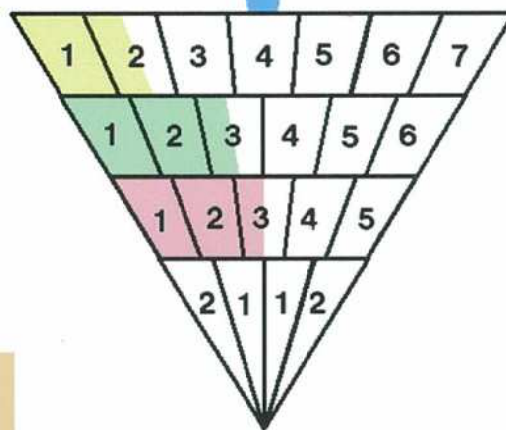


健康づくり推進店 《北区みんなのさくらキッチン》

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)
2.5 (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)
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。



本日のヘルシーランチ (小鉢付き)



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	野菜量
587kcal	29.9g	16.3g	79.5g	3.9g	145g

※冷奴にしょうゆ小さじ1/4程度かけた場合の栄養価です。

※栄養価はメニューによって異なります。