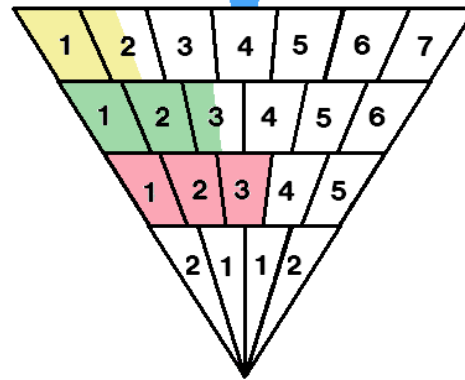


健康づくり推進店 《喫茶エミー》 食事バランスガイド



“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)
3.0 (つ)	主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
0.0 (つ)	牛乳・乳製
0.0 (つ)	果物

サラダ御飯 (スープ付き)

※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	野菜量
626kcal	25.1g	21.1g	81.4g	3.0g	169g

※添えてあるドレッシングの半量を使用した時の栄養価です。