

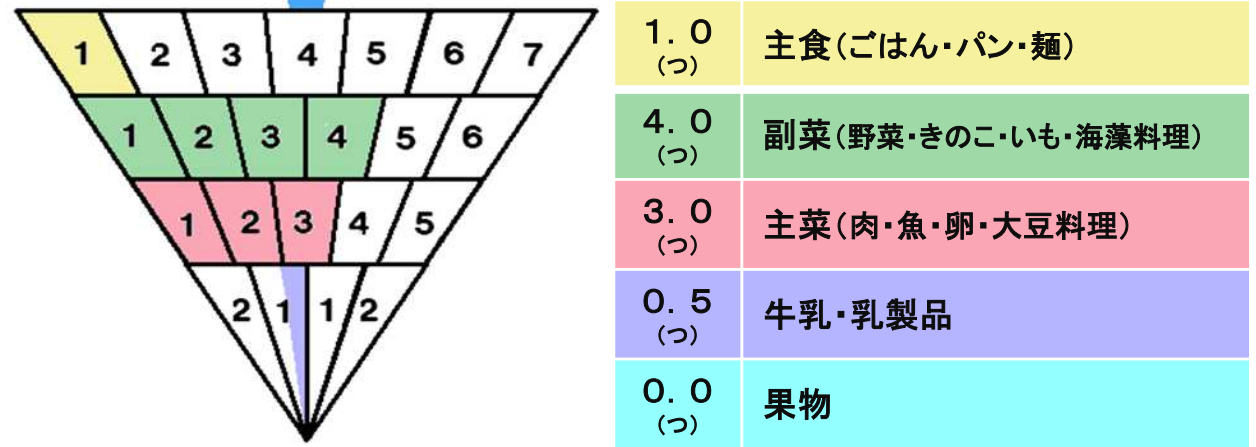
健康づくり推進店 《 中華料理 香香 》 食事バランスガイド



チンジャオロース定食



“このメニューのサービング数(つ)”



※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
696kcal	28.4g	35.0g	73.0g	3.9g	293g

この表示値は、目安です。