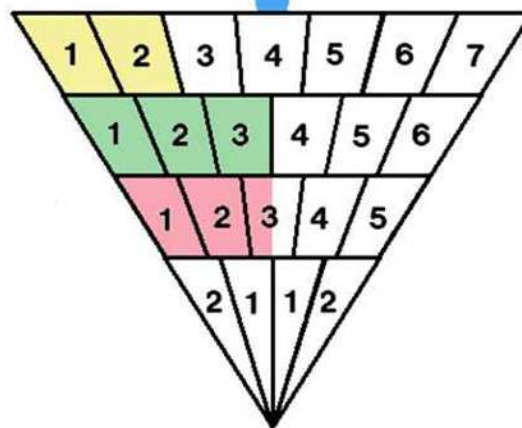




# 健康づくり推進店 ≪ KITAKU ≫

## 食事バランスガイド

“このメニューのサービング数(つ)”



2.0 (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)
0.0 (つ)	牛乳・乳製品
0.0 (つ)	果物

焼き魚弁当(鮭) + 切干大根のナムル

※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	カルシウム	食塩相当量	野菜量
597kcal	23.9g	19.3g	91.0g	210mg	3.8g	180g