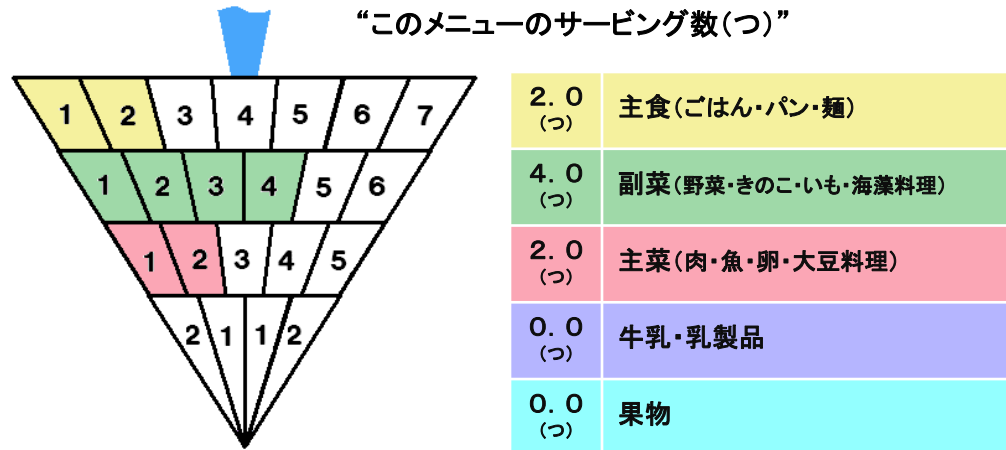


# 健康づくり推進店 《喫茶エミー》 食事バランスガイド



ふんわり豆腐と豆の揚げ包み  
おろし大根ソース  
(サラダ・ライス・汁付き)

“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	カルシウム	食塩	野菜量
726kcal	27.6 g	17.3 g	114.5g	252mg	3.7g	211g