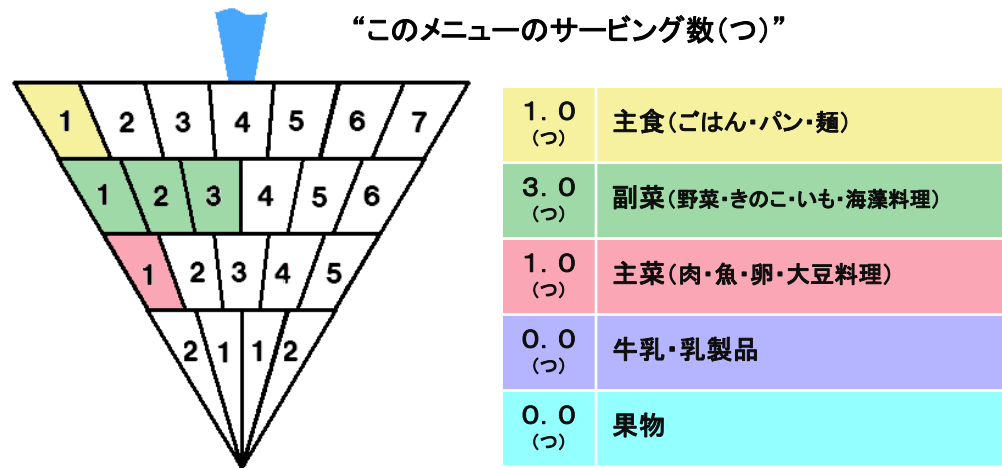




トマトスープとバターパンセット
(耳なしの場合)

健康づくり推進店 《喫茶エミー》 食事バランスガイド



※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 | 野菜量 |
|---------|-------|-------|-------|------|------|
| 513kcal | 20.9g | 16.9g | 70.6g | 3.2g | 206g |