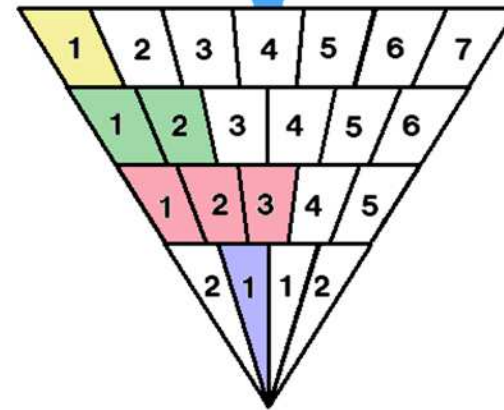


健康づくり推進店 《 TORIKAGO 》 食事バランスガイド



“このメニューのサービング数(つ)”



1.0 (つ)	主食(ごはん・パン・麺)
2.0 (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)
1.0 (つ)	牛乳・乳製品
0.0 (つ)	果物

鶏パイタンせいろ+あて盛り3品



※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
620kcal	36.3g	27.6g	61.3g	3.6g	152g

※鶏パイタンせいろのつけ汁を1/2程度残した場合の栄養価を表示しています。