

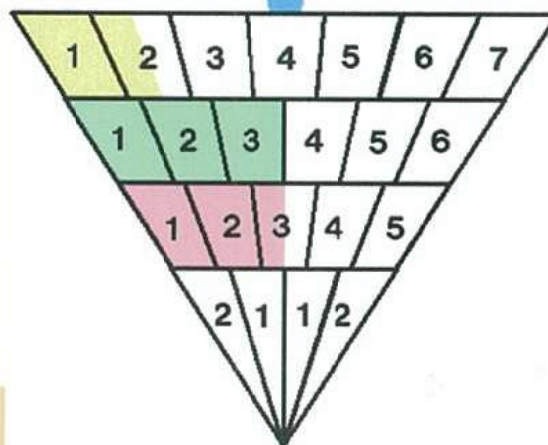


## 青椒肉絲定食



# 健康づくり推進店 《 中華 わらく 》 食事バランスガイド

“このメニューのサービング数(つ)”



1.5 (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

※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
588kcal	26.4g	17.3g	78.4g	3.3g	223g

※ご飯軽く1杯(160g)、味噌汁カップ1杯、サラダにドレッシング小さじ2杯かけた場合の栄養価です。