

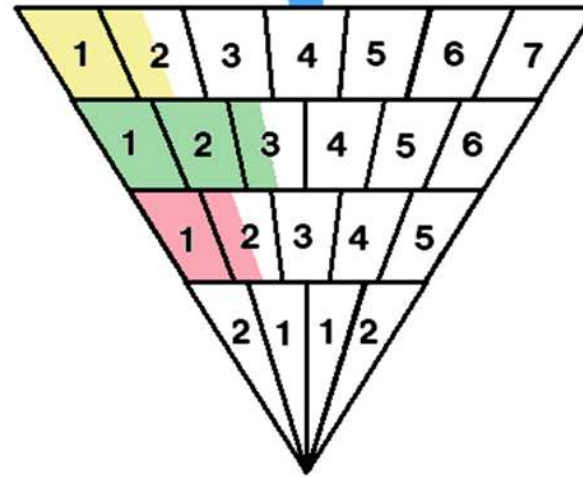


やさいとじせいろ(そば)



健康づくり推進店 《 増田屋 》 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) |
| 2.5 (つ) | 副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理) |
| 1.5 (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 |
|---------|-------|-------|-------|------------|------|
| 608kcal | 28.4g | 16.7g | 88.4g | 4.4g(2.3g) | 183g |

※そばのつゆを半分残すと、食塩は（ ）内の数値になります。