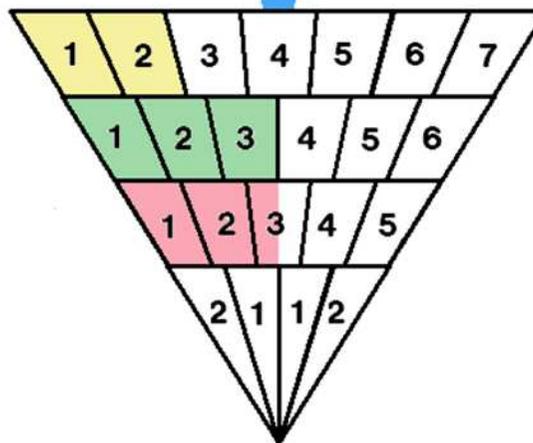




# とうふハンバーグセット

## 健康づくり推進店 《喫茶 タンポポ》 食事バランスガイド

“このメニューのサービング数(つ)”



2.0 (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)
	牛乳・乳製品
	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！



10 食品群	肉	卵	牛乳・乳製品	油脂類	魚介類
	大豆・大豆製品	緑黄色野菜	芋類	果物	海藻類

※低栄養予防には10食品群をまんべんなく食べましょう。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
684kcal	26.6g	19.7 g	90.6g	2.8g	176g

※ランチセットのドリンクの栄養価は含まれていません