



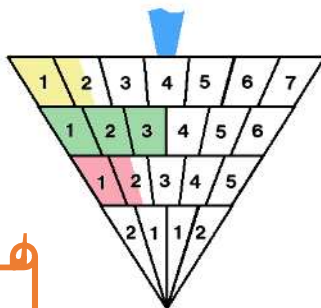
季節の野菜のデリプレート
(ソーセージと焼き野菜)



健康づくり推進店

《いろむすびcafe》

食事バランスガイド



1.5 っ	主食（ごはん・パン・麺）
3.0 っ	副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）
1.5 っ	主菜（肉・魚・卵・大豆製品）
0 っ	牛乳・乳製品
0 っ	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
565kcal	18.0 g	19.4 g	89.5 g	3.3 g	155 g

この表示値は、目安です。

2024年8月 北区