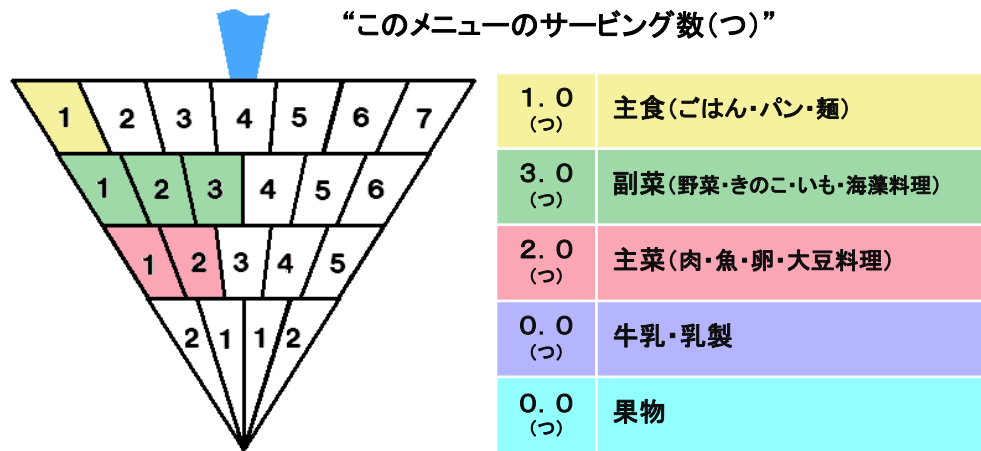




鶏と彩り野菜の黒酢あんかけ

健康づくり推進店 《エリーdeバカンス》 食事バランスガイド



※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	野菜量
690kcal	24.6g	22.2g	96.1g	3.6g	147g