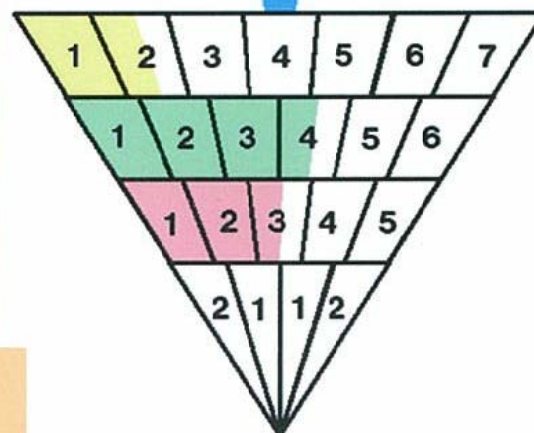




健康づくり推進店 《にじいろのひつじ》 食事バランスガイド

“このメニューのサービング数(つ)”



1. 5 つ(つ)	主食(ごはん・パン・麺)
3. 5 つ(つ)	副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)
2. 5 つ(つ)	主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
0. 0 つ(つ)	牛乳・乳製品
0. 0 つ(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！

こひつじランチ



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
682kcal	26.8g	24.7g	84.9g	3.1g	205g

※栄養価や使用する食材はメニューによって異なります。