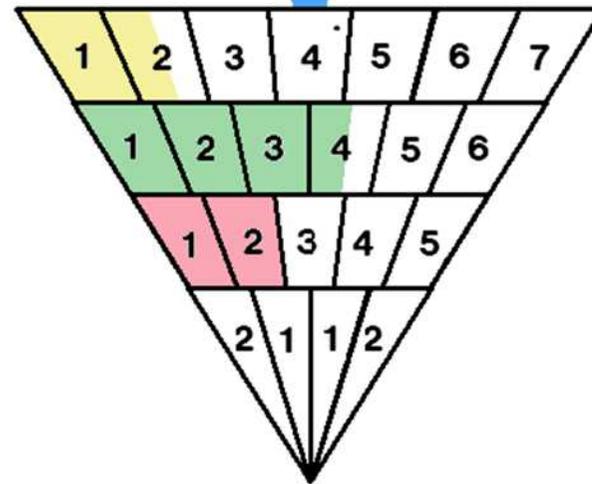


健康づくり推進店《発酵KITCHEN MINE by iromusubi》

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)
3.5 (つ)	副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)
2.0 (つ)	主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
0.0 (つ)	牛乳・乳製品
0.0 (つ)	果物

発酵ランチプレート

※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
572kcal	21.2g	17.8g	88.2g	3.3g	240g