



## 健康づくり推進店 《カレー ユマ・ミーナ》

### 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！

## 野菜たっぷりカレー



**野菜は毎食たっぷりとりましょう！**  
1日にとりたい野菜の目標は成人で350g以上です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
779kcal	17.0g	23.7g	133.0g	3.2g	127g

この表示値は、目安です。

2024年8月 北区