

# 健康づくり推進店 《 きょうわ弁当 》

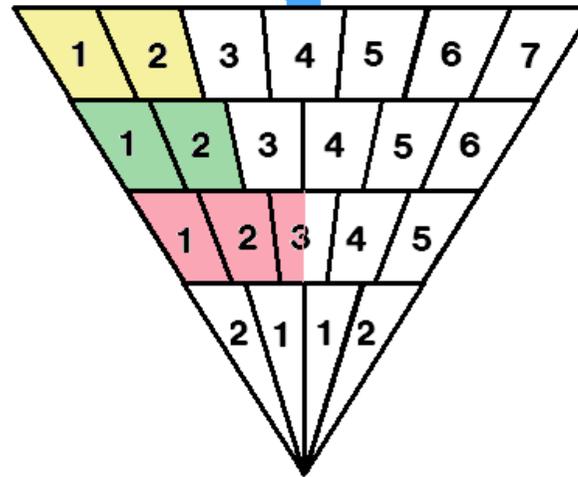
## 食事バランスガイド



### ヘルシー弁当



“このメニューのサービング数(つ)”



|            |                    |
|------------|--------------------|
| 2.0<br>(つ) | 主食(ごはん、パン、麺)       |
| 2.0<br>(つ) | 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) |
| 2.5<br>(つ) | 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)     |
|            | 牛乳・乳製品             |
|            | 果物                 |

**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   | 野菜量  |
|---------|-------|-------|--------|------|------|
| 686kcal | 23.9g | 19.0g | 101.5g | 3.8g | 115g |