



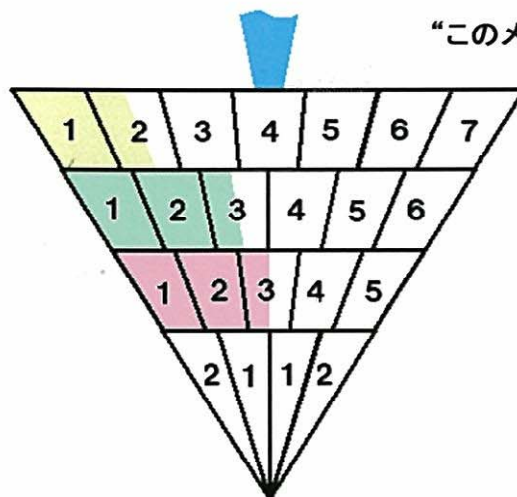
シニア元気弁当



健康づくり推進店 《 きょうわ弁当 》

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)
2. 5 (つ)	副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)
2. 5 (つ)	主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
0. 0 (つ)	牛乳・乳製品
0. 0 (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！

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
594kcal	20.9g	18.4g	82.5g	3.8g	120g