

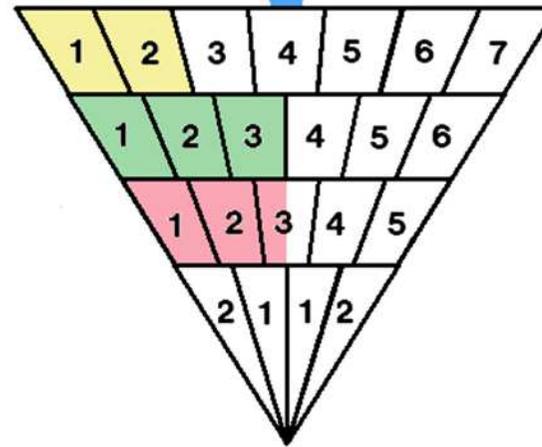
健康づくり推進店 《つつじ屋 田端店》

食事バランスガイド



焼き魚弁当(鮭) + 切干大根のナムル

“このメニューのサービング数(つ)”



2.0 (つ)	主食(ごはん・パン・麺)
3.0 (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	カルシウム	食塩相当量	野菜量
597kcal	23.9g	19.3g	91.0g	210mg	3.8g	180g

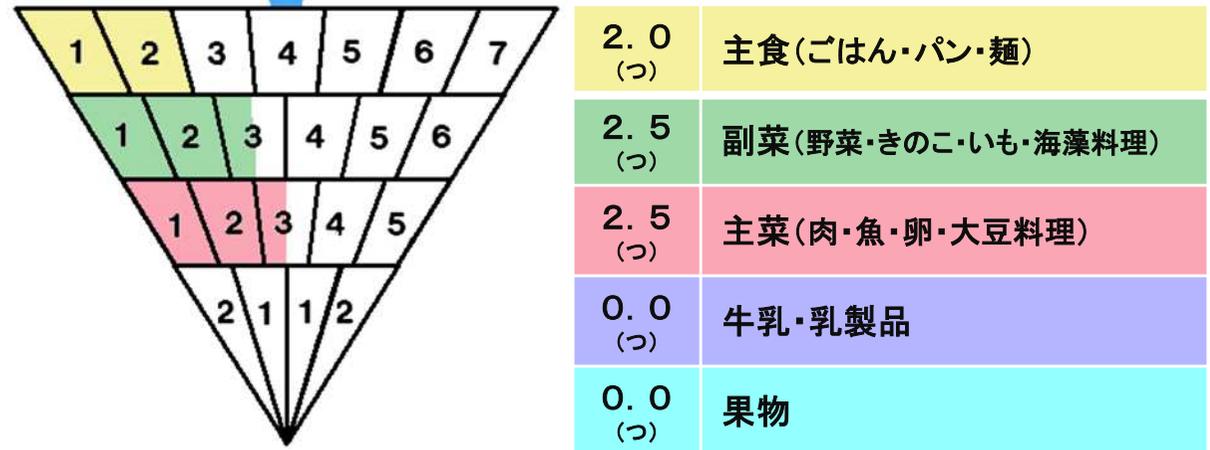
健康づくり推進店 《つつじ屋 田端店》

食事バランスガイド



焼き魚弁当(鮭) + えびキャベツ

“このメニューのサービング数(つ)”



※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
594kcal	24.5g	18.9g	89.7g	3.8g	153g

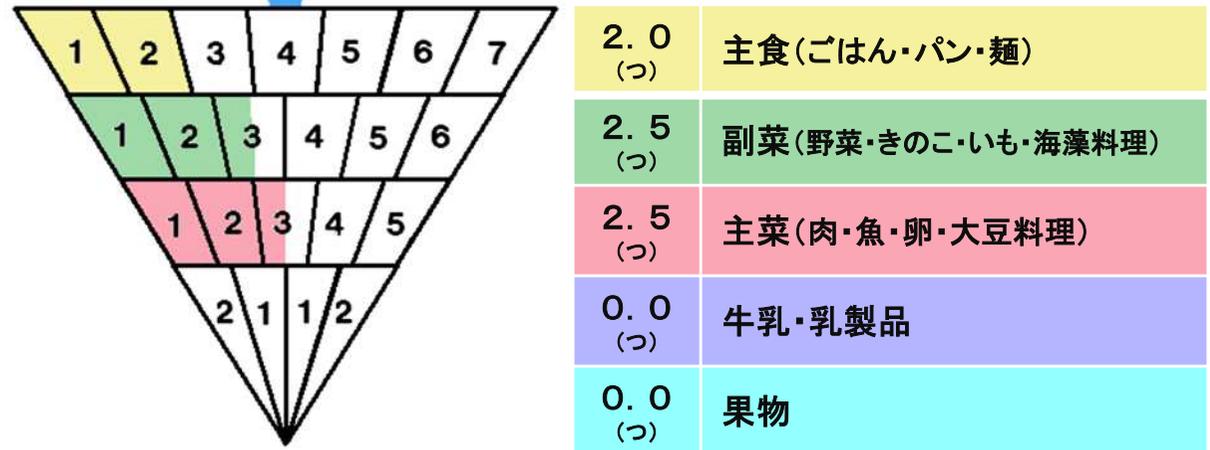
健康づくり推進店 《つつじ屋 田端店》

食事バランスガイド



焼き魚弁当(鮭) +
五目ひじき

“このメニューのサービング数(つ)”



※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。

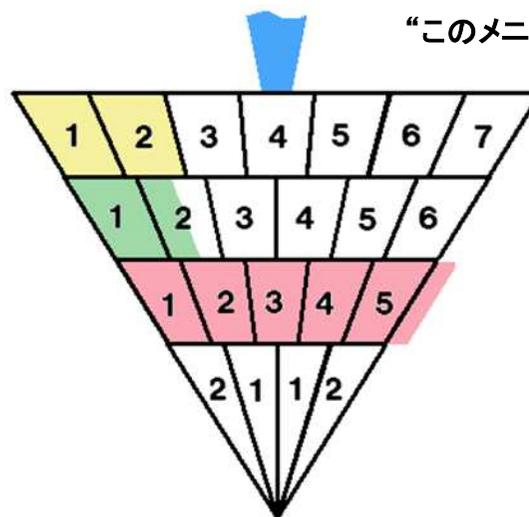
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
619kcal	25.0g	19.1g	94.5g	3.7g	105g

健康づくり推進店 《つつじ屋 田端店》

食事バランスガイド



“このメニューのサービング数(つ)”



2.0 (つ)	主食(ごはん・パン・麺)
1.5 (つ)	副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)
5.5 (つ)	主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
0.0 (つ)	牛乳・乳製品
0.0 (つ)	果物

鶏肉の塩こうじ焼き弁当

※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。

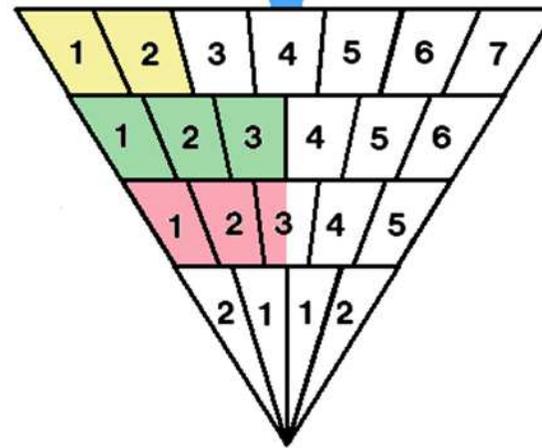
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
720kcal	39.5g	25.4g	92.8g	4.2g	75g

健康づくり推進店 《つつじ屋 駒込店》 食事バランスガイド



焼き魚弁当(鮭) +
切干大根のナムル

“このメニューのサービング数(つ)”



2.0 (つ)	主食(ごはん・パン・麺)
3.0 (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。

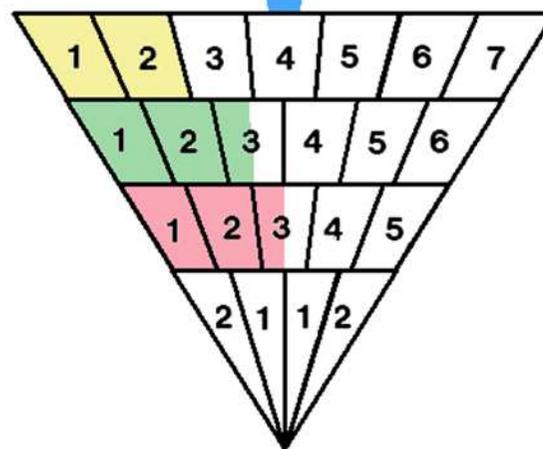
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量	野菜量
597kcal	23.9g	19.3g	91.0g	210mg	3.8g	180g

健康づくり推進店 《つつじ屋 駒込店》 食事バランスガイド



焼き魚弁当(鮭) +
えびキャベツ

“このメニューのサービング数(つ)”



2.0 (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	食塩相当量	野菜量
594kcal	24.5g	18.9g	89.7g	3.8g	153g

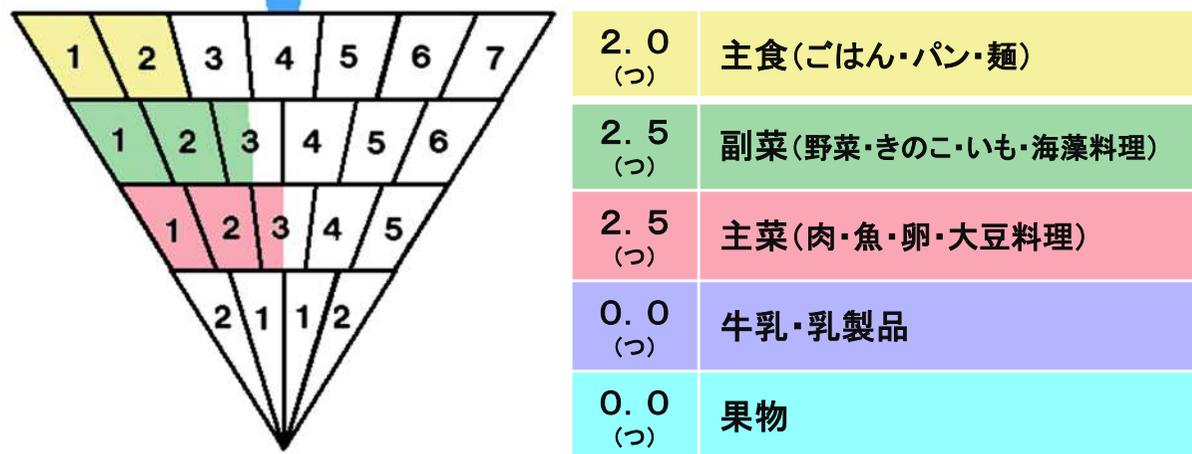
健康づくり推進店 《つつじ屋 駒込店》

食事バランスガイド



焼き魚弁当(鮭) +
五目ひじき

“このメニューのサービング数(つ)”



※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
619kcal	25.0g	19.1g	94.5g	3.7g	105g