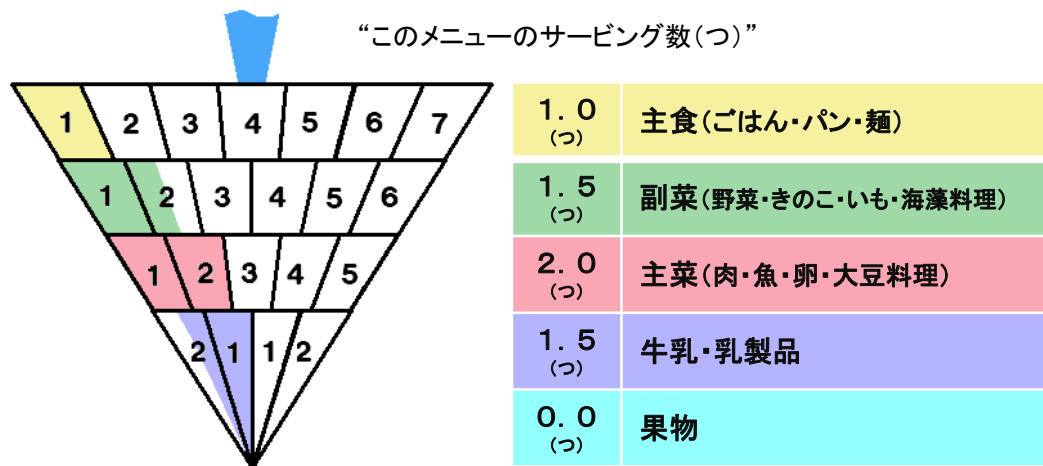




健康づくり推進店 《パンとコーヒ よろづや》 食事バランスガイド



パンサラダ

※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	野菜量
500kcal	24.3g	17.2g	59.8g	235mg	3.1g	100g

※カフェ・ラテのスティックシュガー（5g）を入れると19kcalプラスになります。