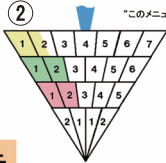


お店に行くと下記のような表示を確認することができます。



健康づくり推進店 < KITAKU >
食事バランスガイド

② “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)
2.0 (つ)	副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)
2.0 (つ)	主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
0.0 (つ)	牛乳・乳製品
0.0 (つ)	果物

野菜たっぷりスープランチ

③



④ ※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。

①

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
516kcal	24.3g	17.2g	71.8g	3.1g	137g

① 栄養成分や野菜量を表示しています

② 食事のバランスが確認できます

③ 健康に配慮しているメニューにはシールが貼ってあります



④ 使用している食材が確認できます

シニア元気メニューの場合は、低栄養予防に必要な食品群のうち、使用している食材が確認できます。

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	いも類	果物	海藻類

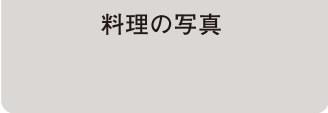
..... 店舗情報の見方

1 店舗名





料理の写真



料理名 価格(税込み)

☎ 電話番号 🏠 所在地

🕒 営業時間 📅 定休日



テイクアウトのみ



完全禁煙
(敷地内完全禁煙)



店内禁煙
(店舗内禁煙)

※店舗情報は、令和6年9月現在のものです。営業時間、定休日、価格は変更になる場合があります。また、時期・時間帯によって、表示メニューの提供またはお持ち帰りができない場合もあります。詳しくは、店舗にお問い合わせください。

お問い合わせ先

北区健康部健康政策課
健康増進係

☎ 03-3908-9068

健康づくり推進店
についての
詳細はこちら

