



健康づくり推進店 << 萩原 旬和彩 >>

食事バランスガイド



本日のスープランチ  
(野菜たっぷりけんちん汁)

※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   |
|---------|--------|-------|--------|-------|-------|
| 479kcal | 16.7 g | 8.4 g | 93.4 g | 3.7 g | 168 g |

この表示値は、目安です。