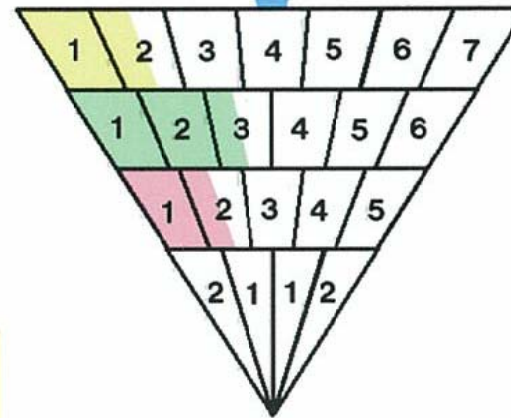


健康づくり推進店 《 明石屋 》

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)
1. 5 (つ)	主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
0. 0 (つ)	牛乳・乳製品
0. 0 (つ)	果物



冷やしサラダうどん

※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いましよう！
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	野菜量
542kcal	20.1g	9.6g	91.5g	3.4g	161g

※かけ汁1/2程度残した場合の栄養価です。