



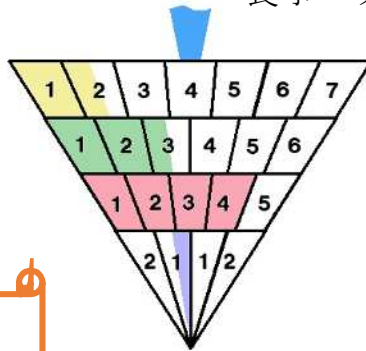
今週のランチプレート
(5種のお惣菜豆皿プレート)



健康づくり推進店

《 五感庵 gokan-an 》

食事バランスガイド



1.5 っ	主食（ごはん・パン・麺）
2.5 っ	副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）
4.0 っ	主菜（肉・魚・卵・大豆製品）
0.5 っ	牛乳・乳製品
0 っ	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！

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
797kcal	33.5 g	37.9 g	88.4 g	2.7 g	138 g

この表示値は、目安です。

2024年10月北区