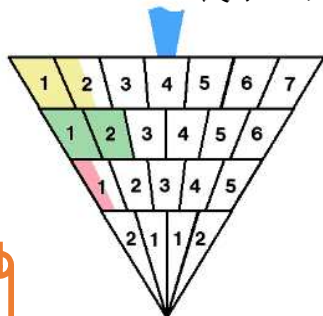




健康づくり推進店 ≪ 梅の木 十条店 ≫

食事バランスガイド



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

ナポリタンセット ドリンク・サラダ付



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
470kcal	12.5 g	20.7 g	63.8 g	3.3 g	128 g

※セットのドリンクの栄養価は含まれていません

この表示値は、目安です。