



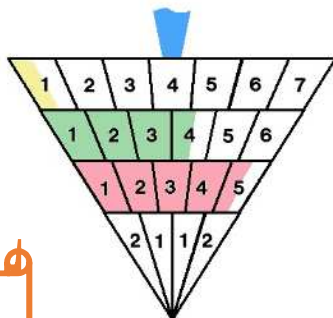
サラダコース 本日のお魚料理



健康づくり推進店 《 BISTROT JUN 》

食事バランスガイド

このメニューのサービング数



0.5 主食（ごはん・パン・麺）

3.5 副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）

4.5 主菜（肉・魚・卵・大豆製品）

0 牛乳・乳製品

0 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
683kcal	36.1 g	39.6 g	55.5 g	3.9 g	213 g

この表示値は、目安です。

2024年12月北区