



グリーンカレー

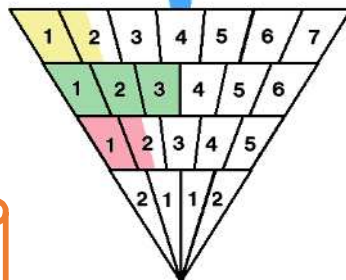


健康づくり推進店

《 しろいあお 》

食事バランスガイド

このメニューのサービング数



1.5 主食（ごはん・パン・麺）

3.0 副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）

1.5 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！

10 食品 群	肉	卵	牛乳・乳製品	油脂類	魚介類
	大豆・大豆製品	緑黄色野菜	いも類	果物	海藻類

※低栄養予防には10食品群をまんべんなく食べましょう。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
554kcal	18.3 g	18.1 g	87.7 g	2.8 g	173 g

この表示値は、目安です。

2025年1月 北区