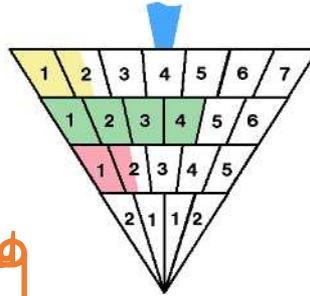


健康づくり推進店

《 ごちそう亭 》

### 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	主食(ごはん・パン・麺)
4.0	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

## 肉じゃが弁当&小松菜胡麻和え

ライス変更小盛(150g)

※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	カルシウム	食塩相当量	野菜量
638kcal	19.1 g	21.8 g	98.6 g	260mg	3.9 g	142 g

※ライス小盛150gの場合の栄養価です

この表示値は目安です。