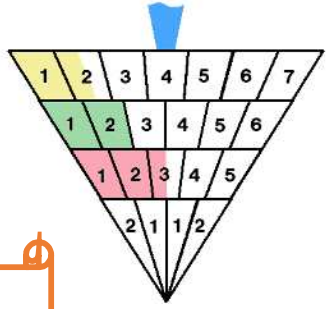
健康づくり推進店　≪　ごちそう亭　≫

のりシャケ弁当＆トマトサラダ

ライス変更小盛（150ｇ）



食事バランスガイド

このメニューのサービング数

1.5 つ	主食（ごはん・パン・麺）
2.0 つ	副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）
2.5 つ	主菜（肉・魚・卵・大豆製品）
0 つ	牛乳・乳製品
0 つ	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
518kcal	23.5ｇ	17.8ｇ	71.4ｇ	3.3ｇ	113ｇ

※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。

2025年2月 北区