

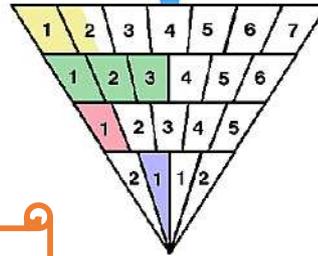


健康づくり推進店

《ライフ 北赤羽店》

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)

3.0 副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)

1.0 主菜(肉・魚・卵・大豆製品)

1.0 牛乳・乳製品

0 果物

わかめごはんおにぎり2個+筑前煮(小)
+かぼちゃ煮(小)+ヨーグルト

※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
550kcal	16.2g	8.6g	108.7g	3.6g	169g

この表示値は目安です。