

健康づくり推進店 《ライフ アクトピア北赤羽店》

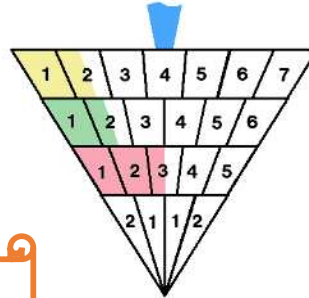


鶏五目おこわ弁当+かぼちゃ煮（小）



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 つ 主食（ごはん・パン・麺）

1.5 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！

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

※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
638kcal	23.5 g	21.8 g	94.5 g	3.7 g	109 g

この表示値は目安です。