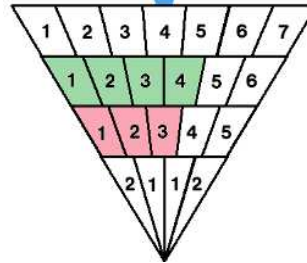


健康づくり推進店 《ALBERO 王子神谷》

食事バランスガイド

このメニューのサービング数（つ）



0 主食（ごはん・パン・麺）

4.0 副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）

3.0 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！

サラダランチセット



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
355kcal	24.5 g	17.8 g	28.9 g	3.3 g	250 g

※セットのドリンクの栄養価は含まれていません

この表示値は、目安です。