

健康づくり推進店

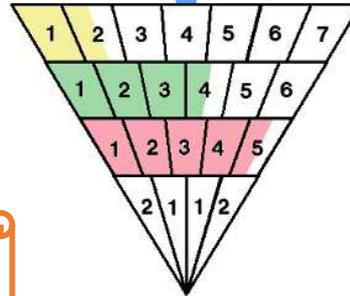
《 居酒屋 富乃寿 》



生姜焼き定食

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)
3.5 つ	副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)
4.5 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
896kcal	37.6g	45.8g	91.8g	5.0g	236g

この表示値は、目安です。