



ナス・ピーマン・ 豚肉のみそ炒め定食

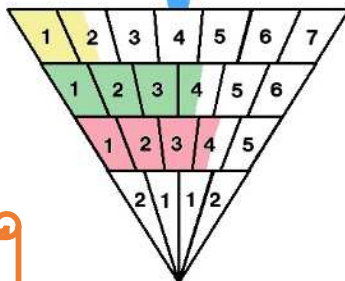


健康づくり推進店

《 居酒屋 富乃寿 》

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)

3.5 副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)

3.5 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!

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
859kcal	34.0 g	42.5 g	95.3 g	5.0 g	244 g

この表示値は、目安です。