

健康づくり推進店

◀Tokyo Guesthouse Oji Music▶

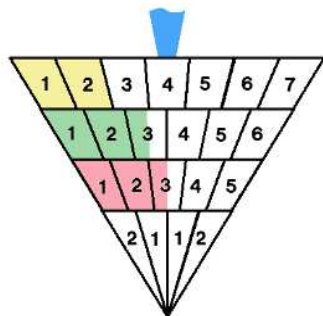


石焼ビビンバ
(ディナー/単品)



食事バランスガイド

このメニューのサービング数 (つ)



2.0 つ	主食 (ごはん・パン・麺)
2.5 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!

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
587kcal	23.4 g	19.4 g	85.0 g	3.9 g	172 g

この表示値は、目安です。