



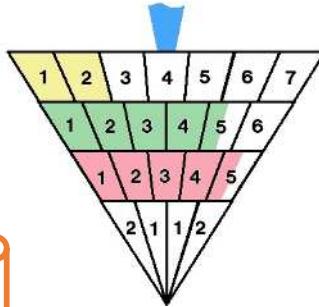
ピーマンと豚肉の 細切り炒め定食



健康づくり推進店 《中華小皿料理 隨一望》

食事バランスガイド

このメニューのサービング数



2.0 つ 主食（ごはん・パン・麺）

4.5 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
746kcal	42.8 g	24.4 g	97.1 g	6.8 g	308 g

この表示値は、目安です。