

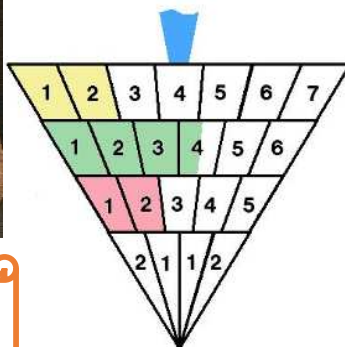
# 健康づくり推進店

《慶 美》



## 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 主食（ごはん・パン・麺）

3.5 副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）

2.0 主菜（肉・魚・卵・大豆製品）

0 牛乳・乳製品

0 果物

## ユッケジャン定食

※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
667kcal	27.7 g	20.5 g	101.9 g	3.2 g	258 g

この表示値は、目安です。