

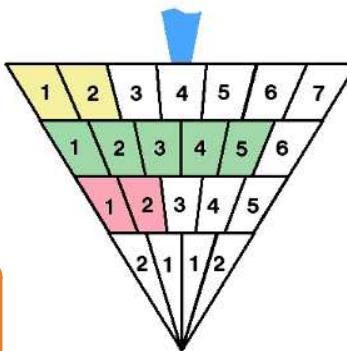


野菜ビビンバ



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）
5.0 つ	副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）
2.0 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
701kcal	25.2g	21.5g	111.0g	4.9g	315g

この表示値は、目安です。