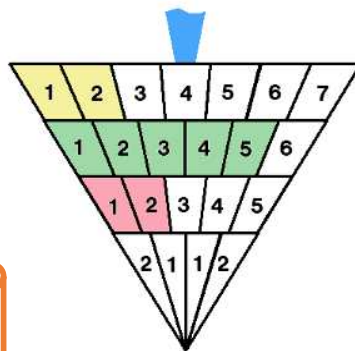


健康づくり推進店

《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 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！

野菜ビビンパ



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。