

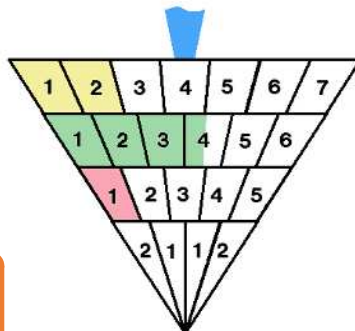


健康づくり推進店

《やきにく ふう》

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）

1.0 主菜（肉・魚・卵・大豆製品）

0 牛乳・乳製品

0 果物

ビビンバセット

※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
559kcal	17.9g	16.9g	90.4g	5.1g	249g

この表示値は、目安です。

2025年11月 北区