



ビビンバセット

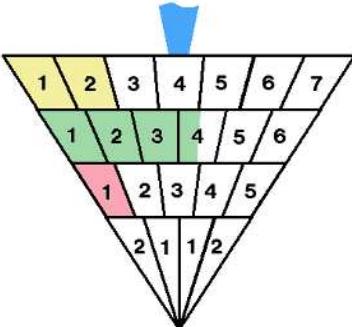


健康づくり推進店

《やきにく ごう》

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 つ 主食 (ごはん・パン・麺)

3.5 つ 副菜 (野菜・きのこ・いも・海藻料理)

1.0 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
559kcal	17.9g	16.9g	90.4g	5.1g	249g

この表示値は、目安です。