



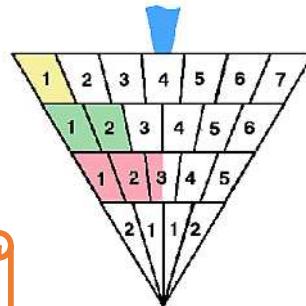
10品目のサーモン西京焼弁当
+かぼちゃの煮物（小）



健康づくり推進店 《イオンスタイル赤羽》

食事バランスガイド

このメニューのサービング数



1.0 つ 主食（ごはん・パン・麺）

2.0 つ 副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）

2.5 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
529kcal	24.3g	14.0g	83.7g	3.5g	121g

この表示値は、目安です。