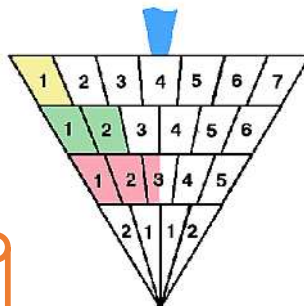




健康づくり推進店 《イオンスタイル赤羽》

食事バランスガイド

このメニューのサービング数



1.0 主食（ごはん・パン・麺）

2.0 副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）

2.5 主菜（肉・魚・卵・大豆製品）

0 牛乳・乳製品

0 果物

10品目のサーモン西京焼弁当
十かぼちゃの煮物（小）

※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	24.3 g	14.0 g	83.7 g	3.5 g	121 g

この表示値は、目安です。

2025年12月 北区