



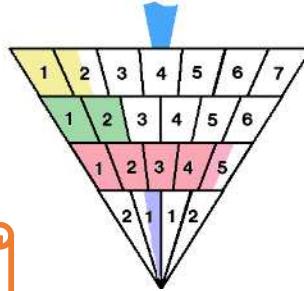
REWARD KITCHEN
B.オリジナルbento
(おかず3品)



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



1.5
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）

4.5
つ
主菜（肉・魚・卵・大豆製品）

0.5
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
704kcal	38.4 g	25.5 g	87.8 g	2.4 g	148 g

*おかず3品は「海老のチリソース」「蒸し鶏と牛蒡のサラダ」「フレッシュアボカドのカブレーゼ」の場合。

この表示値は、目安です。