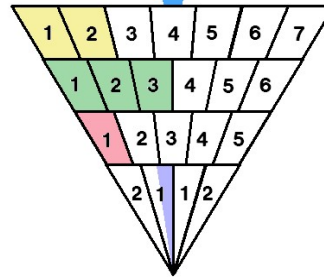


健康づくり推進店

《 菜々香 》

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)
3.0 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)
0.5 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！

野菜入りタン麺



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
591kcal	23.9 g	13.4 g	106.1 g	3.5 g	199 g

※スープを1/2程度残した場合の栄養価を表示しています。

この表示値は、目安です。