



五目焼きそば

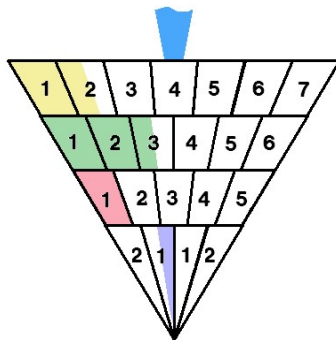


健康づくり推進店

《 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)



1.5 つ	主食(ごはん・パン・麺)
2.5 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)
0.5 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
549kcal	17.7g	24.3g	76.1g	3.5g	168g

この表示値は、目安です。