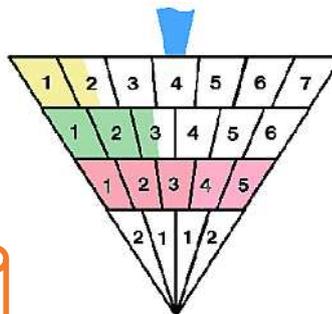


健康づくり推進店

《 IRORI Tabata 》

### 食事バランスガイド



1.5 っ	主食（ごはん・パン・麺）
2.5 っ	副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）
5.0 っ	主菜（肉・魚・卵・大豆製品）
0 っ	牛乳・乳製品
0 っ	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！



## ワンプレートランチ （お魚・普通）



**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
657kcal	35.7g	23.8g	82.0g	3.6g	142g

この表示値は、目安です。