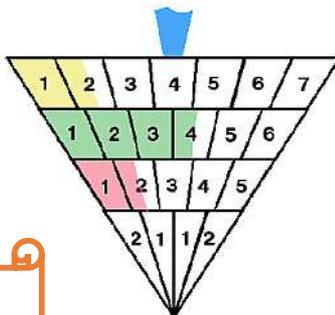


## 健康づくり推進店 《ヨークフーズ王子店》



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

ささげの味わいお赤飯  
+ 鶏と大根の照り煮  
+ キャロットラペ

※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
502kcal	18.6g	10.9g	89.4g	3.9g	212g

この表示値は、目安です。