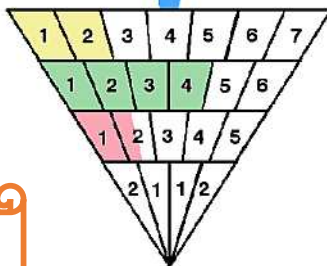




## 健康づくり推進店 《イトーヨーカドー赤羽店》

### 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)
4.0 つ	副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)
1.5 つ	主菜(肉・魚・卵・大豆製品)
0 つ	牛乳・乳製品
0 つ	果物

ささげの味わいお赤飯  
+味染み! 鶏と大根の照り煮  
+トマトのはちみつレモンマリネ

※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
512kcal	19.2g	7.6g	97.9g	3.9g	252g

この表示値は、目安です。

2026年3月 北区