

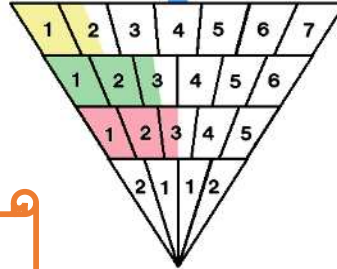


## 健康づくり推進店

## 《 ボンガトウ 》

### 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)
2.5 つ	主菜(肉・魚・卵・大豆製品)
0 つ	牛乳・乳製品
0 つ	果物

ランチ しょうが焼き  
(ライス180g)

※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!



10 食品群	肉	魚介類	卵	牛乳・乳製品	油脂類
	大豆・大豆製品	緑黄色野菜	海藻類	いも類	果物

※低栄養予防には10食品群をまんべんなく食べましょう。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
651kcal	26.2g	20.9g	93.7g	3.4g	138g

※ライスは普通(180g)で、ドリンクの栄養価は含まれません。

この表示値は、目安です。