

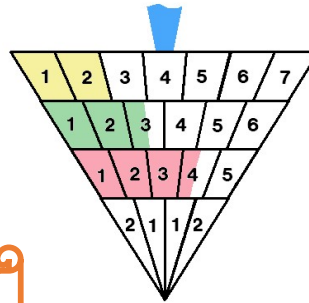
健康づくり推進店

《榎本ハンバーグ研究所 西ヶ原店》



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

和風おろしハンバーグランチ

※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
913kcal	32.7g	43.4g	101.4g	3.2g	120g

※肉だね150gの場合の栄養価です。

この表示値は、目安です。