

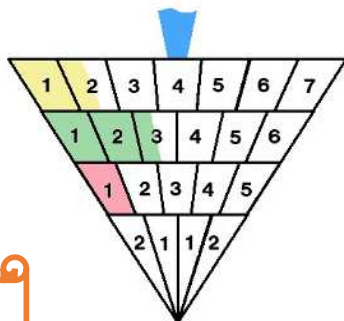


健康づくり推進店

《O's.BASE》

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 主食（ごはん・パン・麺）

つ

2.5 副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）

つ

1.0 主菜（肉・魚・卵・大豆製品）

つ

0 牛乳・乳製品

つ

0 果物

つ

野菜たっぷりビビンバ

※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
535kcal	12.7 g	17.1 g	77.4 g	3.0 g	162 g

この表示値は、目安です。