



プルコギサラダ丼

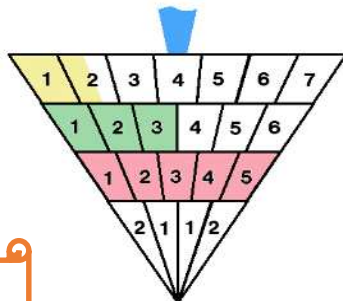


健康づくり推進店

《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 つ	主食（ごはん・パン・麺）
3.0 つ	副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）
5.0 つ	主菜（肉・魚・卵・大豆製品）
0 つ	牛乳・乳製品
0 つ	果物

※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
944kcal	35.7 g	54.1 g	73.2 g	3.4 g	210 g

この表示値は、目安です。

2026年6月 北区