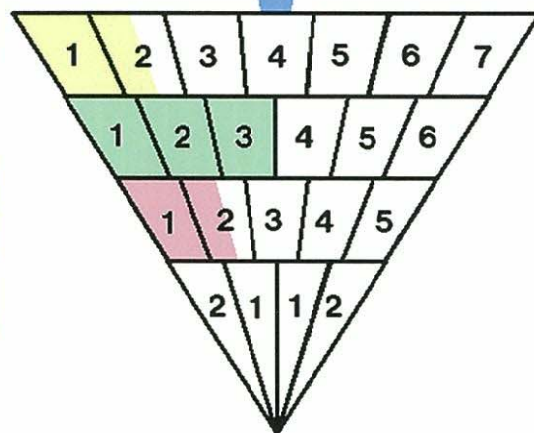




健康づくり推進店 《 華 興 》 食事バランスガイド

“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 (つ)	副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
1.5 (つ)	主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
	牛乳・乳製品
	果物

ヘルシー中華丼



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	野菜量
571kcal	19.2g	12.5g	95.0g	3.3g	168g