

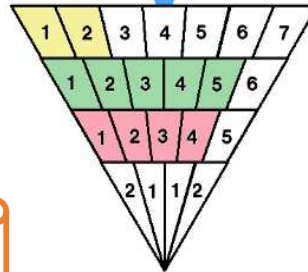


キャベツと豚肉の 味噌炒め定食



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 主食（ごはん・パン・麺）

5.0 副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）

4.0 主菜（肉・魚・卵・大豆製品）

0 牛乳・乳製品

0 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

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
849kcal	37.9 g	38.0 g	102.2 g	6.7 g	334 g

この表示値は、目安です。