

健康づくり推進店 《ヨークフーズ王子店》

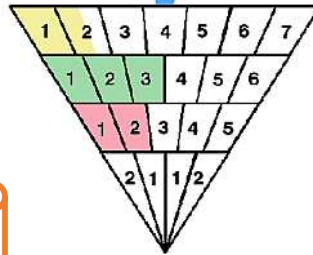


海鮮バラちらし(大)
+
1/2日分緑黄色野菜のサラダ



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)
3.0	副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)
2.0	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!

10 食品群	肉	魚介類	卵	牛乳・乳製品	油脂類
	大豆・大豆製品	緑黄色野菜	海藻類	いも類	果物

※低栄養予防には10食品群をまんべんなく食べましょう。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
630kcal	20.5g	19.4g	98.6g	3.7g	199g

この表示値は、目安です。