

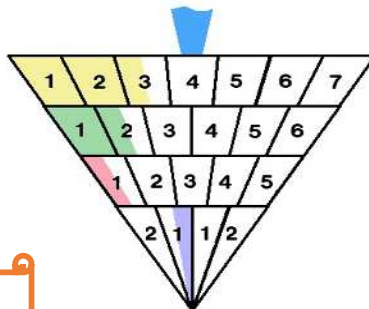
健康づくり推進店

《ポム タイ料理》



食事バランスガイド

このメニューのサービング数（つ）



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

トムヤムクンラーメン

※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
655kcal	13.6g	4.9g	135.7g	4.1g	122g

この表示値は、目安です。