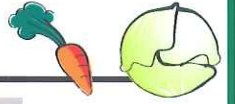


★ 健康づくり協力店 ★

株式会社県庁食堂

当店おすすめヘルシーメニュー

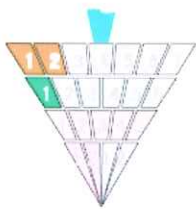
十ポリタン



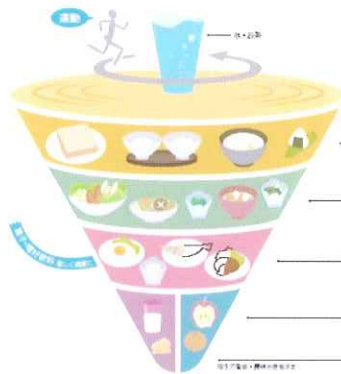
栄養成分量

食事を楽しみながらお客様の健康づくりにお役立て下さい

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
663kcal	18.3g	16.8g	3.3g



主食： 2つ
副菜： 1つ
主菜： —
牛乳・乳製品： —
果物： —



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	お 選 別
5-7 穀類 ごはん、パン、めん類、お粥、お餅、お菓子類	1cup = 白米、玄米、雑穀米、お粥、お餅、お菓子類
5-6 副菜(野菜、海藻類) ゆで野菜、炒め野菜、漬物、海藻類	1cup = 茹で野菜、炒め野菜、漬物、海藻類
3-5 主菜(肉・魚類) 肉類、魚類、卵、豆腐、大豆製品	1cup = 肉類、魚類、卵、豆腐、大豆製品
2 牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルト、チーズ	1cup = 牛乳、ヨーグルト、チーズ
2 果物 りんご、バナナ、みかん、葡萄、梨、いちご、ブルーベリー	1cup = りんご、バナナ、みかん、葡萄、梨、いちご、ブルーベリー

栄養士会からのアドバイス

野菜は1日350g位とりましょう！

外食を選ぶときは野菜たっぷりメニューがおすすめです。

(社)山形県栄養士会