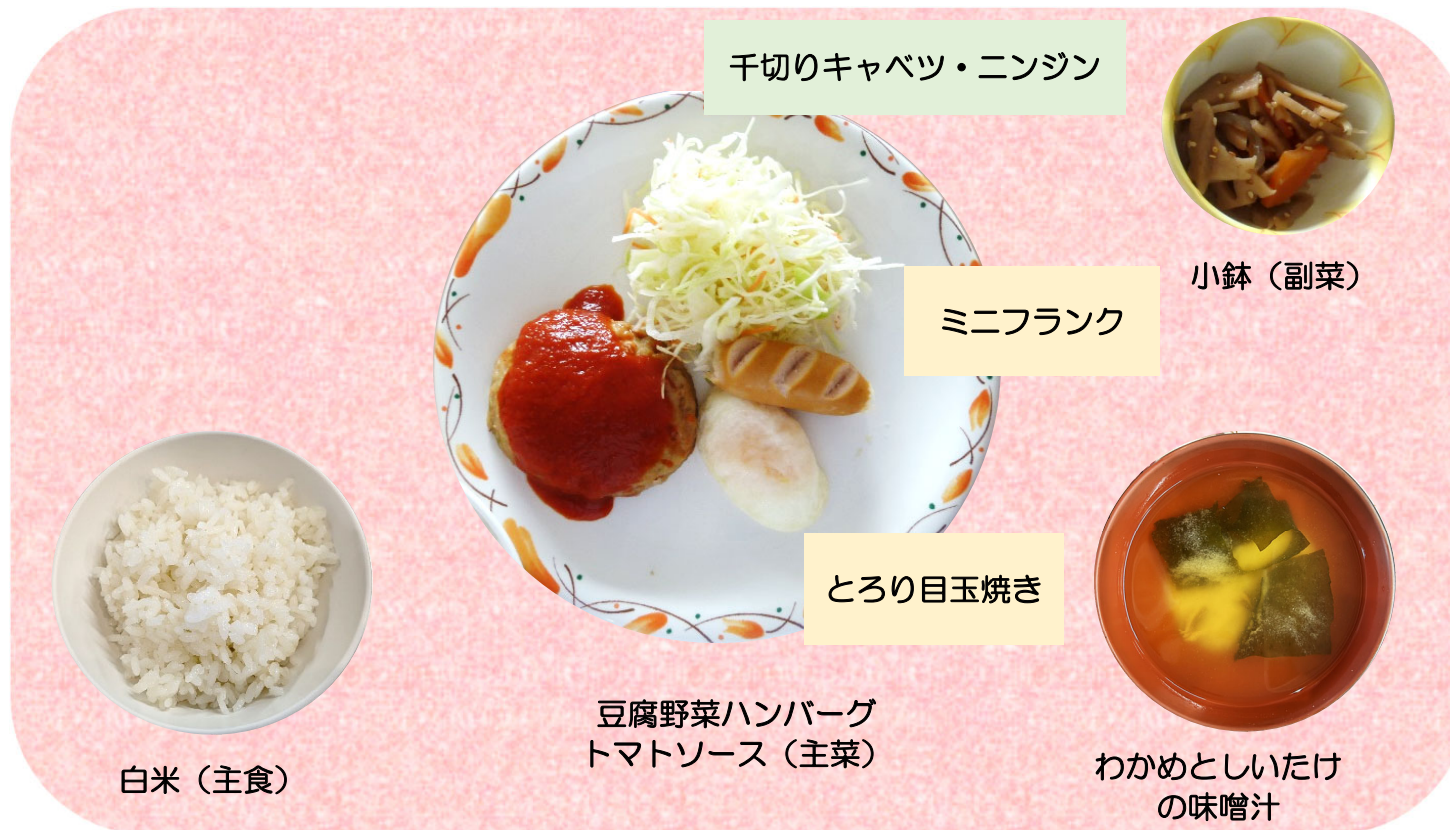


1食 約580kcal バランス定食

※副菜は日替わりです。

1日の推定エネルギー必要量
男性 2,100~3,150kcal
女性 1,650~2,350kcal
※身体活動量によって異なります。



1回の食事にたんぱく質、炭水化物、食物繊維（野菜）がそろうように意識してみましょう。
3つの皿（主食・主菜・副菜）を意識的にそろえることで、栄養バランスの偏りを少なくすることにつながります。