

# 本日のメニュー

## 野菜たっぷりメニュー

☺ ごはん

☺ 里芋汁

☺ 野菜炒め

☺ とろろ

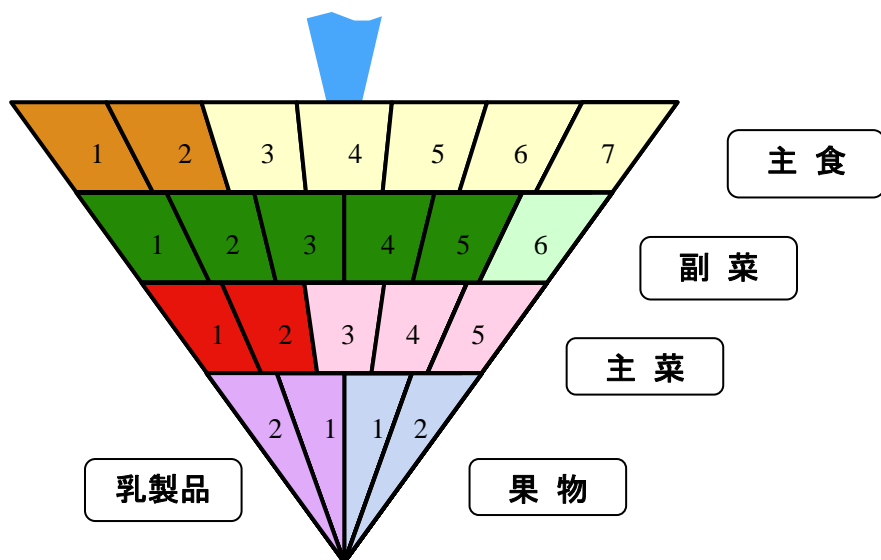
野菜240g

野菜たっぷりメニューには

1食あたり**野菜120g以上**入っています！



今回は食堂での人気メニューから野菜たっぷりのものを選びました。炒めることでかさを減らし、たっぷりの野菜を無理なくとることができます。



### 使ってみようバランスガイド

【 1日の目安 】

●○ ほとんどの女性・身体活動量の低い男性 ○●

主食5~7つ 副菜5~6つ 主菜3~5つ 牛乳・乳製品2つ 果物2つ

●○ ほとんどの男性 ○●

主食7~8つ 副菜6~7つ 主菜4~6つ 牛乳・乳製品2~3つ 果物2~3つ

