|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（ｇ）４人分 | 作り方 |
| ◆ |  | 【エネルギー　　　Ｋｃａｌ　塩分（食塩相当量）　　ｇ　野菜使用量　　　ｇ】 |
| ◆ |  | 【エネルギー　　　Ｋｃａｌ　塩分（食塩相当量）　　ｇ　野菜使用量　　　ｇ】 |
| ◆ |  | 【エネルギー　　　Ｋｃａｌ　塩分（食塩相当量）　　ｇ　野菜使用量　　　ｇ】 |

【情報提供者　（情報提供者名）　】

（献立名）

野菜摂取メニュー

◇野菜摂取メニュー

１食相当分の野菜使用量が１３０ｇ以上のメニュー

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| エネルギー | 塩分（食塩相当量） | 野菜使用料 |
| Kcal | ｇ | ｇ |

（１人分）

◆『１日350ｇの野菜摂取を！』

　１日平均280ｇの野菜を摂っています。

　１日プラス70ｇの野菜を。