|  |  |
| --- | --- |
| 材料 | 分量（ｇ）  ４人分 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

野菜摂取メニュー

［作り方］

①

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

（１人分）

【情報提供者　（情報提供者名）】

◇野菜摂取メニュー

　主菜１品相当分の野菜使用量が70ｇ以上のメニュー

◆『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の野菜摂取を。

（献立名）