

丼ぶりものーどんな組合せで選ぶ？ー

D-1

メインメニュー(丼ぶりもの等)



かつ丼 710 kcal ●●



親子丼 580 kcal ●



うなぎ丼 710 kcal ●●



チャーハン 550 kcal ●●



カレーライス 770 kcal ●●●

サイドメニュー



野菜サラダ(ドレッシングなし) 20 kcal

野菜サラダ(ドレッシングこみ) 90 kcal



冷や奴 80 kcal



つけもの盛り合わせ 10 kcal



みそ汁 60 kcal



すまし汁 10 kcal



コンソメスープ 10 kcal

ドリンクメニュー



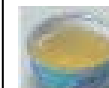
ビール
(缶:350ml) 140 kcal



(大びん:633ml) 250 kcal



日本酒
(180ml) 290 kcal



各種お茶 0 kcal

どれを
選びますか？

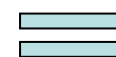
kcal



kcal



kcal



kcal

- ※●(黄色の丸印)の1つが含まれている脂質約10gにあたります。
- ・1日のエネルギーの必要量が1800kcalの人は、1日に●が5つまで
 - ・1日のエネルギーの必要量が2200kcalの人は、1日に●が6つまで
 - ・1日のエネルギーの必要量が2600kcalの人は、1日に●が7つまで

※図中のエネルギー量及び食塩相当量はあくまで"めやす"です。

★地域にあるお店の丼ぶりもののメニューでも作成してみましょう。