

コンビニでもバランス食!

主食

+

主菜

+

副菜

を1つずつ選ぼう!

24

どけんぽストア

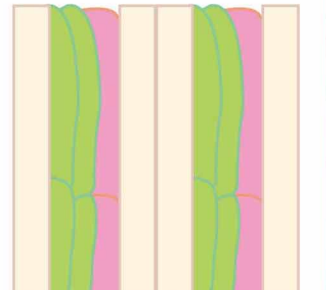
【主食】
ごはん・パン・麺など

おにぎり



160~300kcal

レタスサンド



210kcal

くるみパン



300kcal

ぶっかけうどん



400kcal

和風パスタ



460kcal

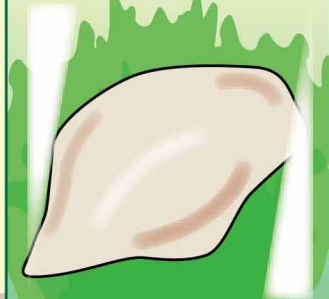
【主菜】
肉・魚などのおかず

ゆでたまご



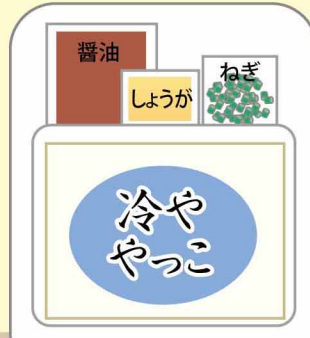
70kcal

サラダチキン



110kcal

冷やっこ



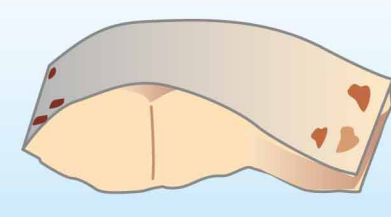
140kcal

だし巻き玉子



140kcal

さわらの西京焼き



150kcal

【副菜】
野菜・きのこ・芋・海藻料理など

野菜サラダ



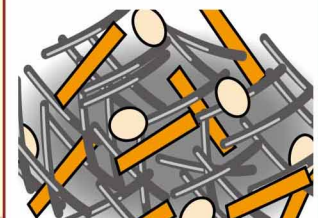
60kcal

ノンオイル
ドレッシング



20kcal

ひじき煮



70kcal

きんぴらごぼう



80kcal

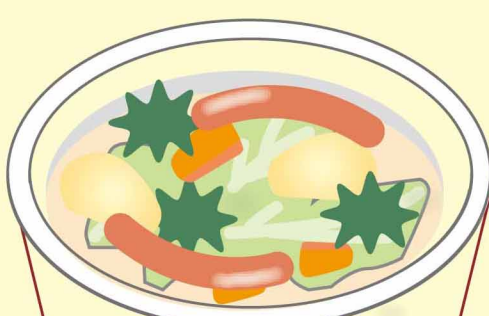
筑前煮



110kcal

主菜と副菜が
一緒になった料理

具だくさんスープ



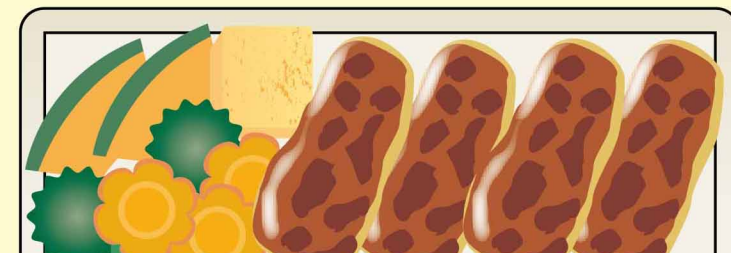
160kcal

おでん



210kcal

グリルチキンと彩り野菜



280kcal

※栄養価は商品により異なります

1食の目安量は600~750kcal

～ 管理栄養士が「食生活の改善」を支援します ～

全国土木建築国民健康保険組合