

1人分の栄養価

献立名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
鰯のなたね焼き	194	18.5	6.8	1.3
大豆のみぞれあえ	73	4.2	2.0	0.6
白ねぎとじゃがいものスープ	91	2.0	0.1	0.9
ごはん 140g	235	3.5	0.4	0.0
合計	593	28.2	9.3	2.8

メモ

