

班別メニュー 1班

☆ごはん

☆鶏むね肉とれんこんの落とし焼き

☆ひじきとさつまいもの炒り豆腐

☆ごぼうとにんじんのマリネ

食物繊維に着目したメニューです。このメニューで食物繊維 7.6g 摂取できます。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量	食物繊維総量
595kcal	28.2g	13.7g	87.2g	192mg	2.6mg	1.5g	7.6g

「若葉の会」2020-1 班別