

班別メニュー 4班

☆ごはん

☆京野菜のあんかけ

☆アボガドの白和え風

☆小松菜としいたけの海苔がけ

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	ビタミンA レチノール活性当量
642kcal	25.5g	14.5g	101.9g	208mg	4.2mg	2.0g	328 μ g

「若葉の会」2020－4班別