

「朝からイキイキからだづくり」

1人分の栄養価

★いわしの蒲焼 牛乳卵とじ		
エネルギー (kcal)		352kcal
たんぱく質(g)		24.2g
脂質(g)		21.7g
カルシウム(mg)		339mg
塩分(g)		1.5g
★たっぷり野菜のミルクカレースープ		
エネルギー (kcal)		198kcal
たんぱく質(g)		7.6g
脂質(g)		10.7g
カルシウム(mg)		117mg
塩分(g)		1.3g
★キャロットサラダ ヨーグルトソース		
エネルギー (kcal)		128kcal
たんぱく質(g)		3.6g
脂質(g)		6.5g
カルシウム(mg)		64mg
塩分(g)		0.3g

