朝からイキイキからだづくり～たんぱく質足りてる～

1人分の栄養価

★ひじきと梅の枝豆ご飯		
	エネルギー（kcal）	313kcal
	たんぱく質(g)	7.5g
	脂質(g)	1.9g
	塩分(g)	0.5g
★さば水煮の冷や汁		
	エネルギー（kcal）	319kcal
	たんぱく質(g)	26.0g
	脂質(g)	24.5g
	塩分(g)	1.8g
★高野豆腐入り玉子焼き		
	エネルギー（kcal）	211kcal
	たんぱく質(g)	14.5g
	脂質(g)	13.9g
	塩分(g)	2.4g
★台湾風卵焼き		
	エネルギー（kcal）	247kcal
	たんぱく質(g)	16.9g
	脂質(g)	16.1g
	塩分(g)	1.0g