

「残暑を乗り切るメニュー」

1人分の栄養価

★フォー風素麺		
	エネルギー (kcal)	217kcal
	たんぱく質(g)	13.8g
	脂質(g)	1.4g
	炭水化物	37.4g
	塩分(g)	5.2g
★彩り豊かな野菜の焼き浸し		
	エネルギー (kcal)	107kcal
	たんぱく質(g)	2.2g
	脂質(g)	6.5g
	炭水化物	11.5g
	塩分(g)	0.8g
★冷しゃぶ 梅ソース添え		
	エネルギー (kcal)	181kcal
	たんぱく質(g)	11.6g
	脂質(g)	13.6g
	炭水化物	4.4g
	塩分(g)	1.0g
★ココナッツミルクの白玉団子		
	エネルギー (kcal)	203kcal
	たんぱく質(g)	5.2g
	脂質(g)	6.0g
	炭水化物	63.9g
	塩分(g)	0g

