

「ミルクマジックでおいしく減塩」

1人分の栄養価



★ ミルクポテト (ミルク粉ふきいも風)		
	エネルギー (kcal)	112kcal
	たんぱく質(g)	5.1g
	脂質(g)	3.9g
	カルシウム(mg)	114mg
	塩分(g)	0.4g
★ ポテトサラダ (ミルクポテト+すし酢)		
	エネルギー (kcal)	189kcal
	たんぱく質(g)	10.3g
	脂質(g)	8.0g
	カルシウム(mg)	136mg
	塩分(g)	1.2g
★ ミルク豚汁		
	エネルギー (kcal)	187kcal
	たんぱく質(g)	7.5g
	脂質(g)	11.6g
	カルシウム(mg)	89mg
	塩分(g)	1.4g
★ 親子丼		
	エネルギー (kcal)	455kcal
	たんぱく質(g)	22.3g
	脂質(g)	19.9g
	カルシウム(mg)	177mg
	塩分(g)	1.5g

【備考】

- ・ ミルク豚汁の豚肉は、ばら（脂身つき）で計算しています。
- ・ 親子丼のご飯の量は1人前150g（炊き上がり）、鶏肉はもも（皮つき）で計算しています。