

管理栄養士作成

- ご飯 150g
- ささみの酢の物
- 鮭のアクアパッツア
- みかん



# Recipe



栄養素(1人分) エネルギー:543 kcal 炭水化物:77.5g 脂質:16.4g たんぱく質:27.5g ビタミンD12.3 $\mu$ g 食塩相当量:2.0g