

管理栄養士作成

● ご飯

● 豚のパン粉焼き


● わかめスープ



Recipe

- ご飯
- 豚のパン粉焼き
- わかめスープ



 栄養素(1人分) エネルギー:535 kcal 炭水化物:68.2g 脂質:18.7g たんぱく質:28.4g 食塩相当量:1.9g