

レシピ栄養価

いずれも1人分(レシピの半量)の栄養価です。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	食物繊維 (g)
雑穀ごはん	323	6.6	1.9	0	1.3
具だくさん豚汁	130	8	3.1	1.2	19.3
合計	453	14.6	5	1.2	20.6
野菜ピラフ	350	9.8	4.2	1.8	3.2
豆乳かぼちゃスープ	170	6.2	2.5	0.7	5.3
合計	520	16	6.7	2.5	8.5
鶏ごぼうどんぶり	396	13.5	8.1	1.2	1.9
きのこ汁	81	3.3	5.3	1.8	2.9
合計	477	16.9	13.4	3.0	4.8
ジンジャーライス	269	4.6	0.7	0	0.5
野菜チキンカレー	176	6.5	11.1	0.8	3.1
合計	445	11.1	11.8	0.8	3.6