給食試食会メニュー

栄養三色	（赤）からだをつくるもとになるもの	（緑）からだのちょうしを整えるもとになるもの	（黄）エネルギーのもとになるもの
	鶏肉 味噌	じゃがいも 小松菜 人参	さとう 白米

5月17日 （土）			
献立名	栄養三色	食品名	一人分(g)
ごはん	●	米	77
	●	わかめご飯の素	0.7
鶏肉の竜田揚げ	●	鶏肉	1枚
		酒	0.19
	●	砂糖	0.38
		濃口醤油	0.57
	●	片栗粉	2.27
	●	キャノーラ油	4.2
サラダ	●	じゃがいも	25
	●	人参	10
	●	コーン	3.5
	●	白ドレッシング	3.36
味噌汁	●	小松菜	7
	●	大根	14
	●	昆布	0.35
		出汁	0.7
	●	味噌	7
		水	98
ジョア		ジョア	1本

エネルギー	493Kcal
蛋白質	17.2ｇ
脂質	12.2 ｇ
炭水化物	80.2ｇ
カルシウム	254ｍｇ