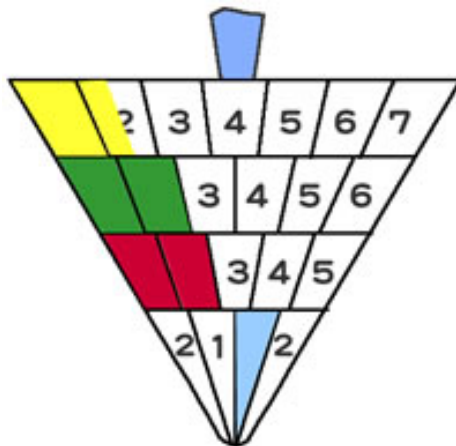


高槻市

地域で交流 食育講座～今夜のおかずから明日のお弁当まで～

＜献立（各回共通）＞  
 ごはん  
 炒めなます  
 豆乳スープ  
 いわしの蒲焼き  
 果物のコンポート

＜1人分の献立の食事バランス＞



単位：つ(SV)

献立名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん	1.5				
炒めなます		1			
豆乳スープ		1			
いわしの蒲焼き			2		
果物のコンポート					1
計	1.5	2	2	0	1

エネルギー 653kcal/脂肪 18.5g/塩分 2.8g