

※ 赤・・・・からだをつくる食品 緑・・・・からだの調子を整える食品 黄・・・・熱やカの

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。



660kcal 中

23.6g 中

835kcal 小

30.7g

801kcal

35.5g

中

29.4g

25.1g 中 ※ 赤・・・ からだをつくる食品 緑・・・ からだの調子を整える食品 黄・・・・熱や力のもとになる食品

675kcal 中

911kcal 小

33.8g

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

中

たんぱく質小

822kcal