



エネルギー(Kcal)

小	663
中	782

たんぱく質(g)

小	23.4
中	26.8



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	人参(熊本県産)
豚肉(九州産)	砂糖	レンコン(大分県産)
油揚げ	ゴマ	ねぎ(宇佐産)
豆腐	ごま油	コンニャク
味噌	じゃがいも	インゲン
		玉ねぎ
		コーン

★栄養士のひとくちコメント★

れんこんは冬が旬の食べものです。穴が開いていることから「先が見える、見通しがきく」と縁起の良い食べ物とされ、おせち料理にはかせません。れんこんを全国で一番作っているのは茨城県です。

