



ごはん 春巻き フォー 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	702
中	789

たんぱく質(g)

小	17.3
中	19.1



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) 春巻 豚肉(九州産)	米(宇佐産) 油 ワンタン ごま油	人参 玉ねぎ 椎茸(大分県産) ニラ(大分県産)



★栄養士のひとくちコメント★

フォーには、ニラが入っています。ニラは、ひとつの株から最低3回は収穫できる生命力あふれる野菜です。強力な抗酸化作用のあるカロテン、ビタミンCのほかにも、骨や歯を丈夫にするカルシウムを多く含んでいます。濃い緑色パワーはスタミナ野菜の代表格といえます。

