

- 天ぷら
- エビ 19 g
- 料理酒 2 g
- メヌケ切り身 60 g
- 料理酒 2 g
- 南瓜 20 g
- 椎茸 10 g
- ピーマン 10 g
- てんぷら粉 12 g
- 油 12 g
- だしわり醤油 3 g

- ゆかり和え
- カリフラワー 60 g
- きゅうり 10 g
- 人参 10 g
- ゆかり 1 g

- フルーツ
- みかん缶 20 g

- ご飯
- めし(精白米) 200 g

エネルギー : 649 kcal

タンパク質 : 24.5 g

カリウム : 839 mg(生の状態)

リン : 325 mg

食塩相当量 : 1.6 g

- 煮浸し
- チンゲン菜 50 g
- 玉ねぎ 20 g
- しょうゆ 3 g
- 砂糖 3 g
- だし 0.5 g



## 便秘でお困りではありませんか？

排便のコントロールをするためには、**腸内の環境を整える**ことが大切です。

**野菜や海藻類、発酵食品や、脂質をとること**などで腸内の環境の改善につながります。

