主食ー飯 a-01

ごはん

材　　料	分量(g)
米(精白米)	80.00
強化米	0.24

エネルギー(kcal)	286
たんぱく質(g)	4.9
脂質(g)	0.7
カルシウム(mg)	4
鉄(mg)	0.6
VA(μg)	0
VB(mg)	0.35
VB2(mg)	0.03
塩分(g)	0
食物繊維(g)	0.4

作り方

MEMO