



献立

献立	材料
ごはん	米
甘辛チキン	鶏もも肉 片栗粉 濃口しょうゆ みりん 砂糖 ケチャップ コチュジャン チーズ
しらす入り きゅうりの 酢の物	きゅうり わかめ しらす 酢 薄口しょうゆ 砂糖
白菜の 和え物	白菜 にんじん ちくわ 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
生姜スープ	えのき 長ねぎ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩 おろししょうが ごま油 ごま
マンゴー ゼリー	マンゴージュース アガー 砂糖 水



マンゴーにフッて

100gあたりの成分量.

・ カロリー 69	・ 炭水化物 17g
・ 脂質 0.1g	・ 水溶性食物繊維 0.6g
・ コレステロール 0mg	・ 不溶性食物繊維 0.7g
・ ナトリウム 1mg	・ ビタミンC 20mg
・ カリウム 170mg	・ ビタミンD 0μg
・ タンパク質 0.6g	・ ビタミンB ₆ 0.1mg
・ マグネシウム 12mg	・ 鉄 0.2mg
	・ カルシウム 15mg

マンゴーの効用
マンゴーにはビタミンA・Cと、抗酸化ビタミン
に加え、βカロテンなどのカロチノイドがたっぷり。
そのため、細胞の酸化を防ぐことによるシヤシヤ
の予防に効果がある。

