

## 日曜日 夕食 ～たまには外食も～



### ～ M E N U ～

ハンバーグステーキ  
コンソメスープ  
サラダ  
ライス  
オレンジゼリー  
コーヒー

1人分の栄養価（成人女性）

エネルギー 879kcal たんぱく質 26.0g 脂質 26.8g 炭水化物 131.5g 食塩相当量 2.9g