

栄養計算表 [冷やし中華そば 8月]

作成：平成28年8月8日

赤群合計	I	174	23	0.4	0.5	6.2	5.6	2.4	86.0	1	427	273	320	0	4	16	261	必須脂肪酸比率
青群合計	II	261	4	0.2	0.2	2.7	10.1	2.5	148.6	49	611	96	98	6	19	0	73	M6/N3 0.8
黄群合計	III	189	7	0.1	0.0	0.9	0.0	0.6	10.2	18	284	28	61	2	52	4	284	
総合計		624	34.4	0.58	0.7	9.8	15.6	5.5	245	67	1321	397	479	8.7	74.3	20.6	618	2.79 2.17