

# 餅サンド

食品名	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
ジンザウ 先生のでん ぱんお餅	100	205	0.1	3	6	0.1
ロースハム	10	20	1.6	26	34	0.2
レタス	6	1	Tr	12	1	0
マヨネーズ	6	42	0.1	1	2	0.1
合計		268	1.8	42	43	0.4

オトクッキングクラブ20120511