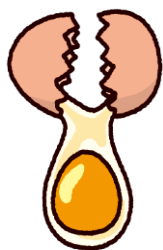


献立ひとくちメモ

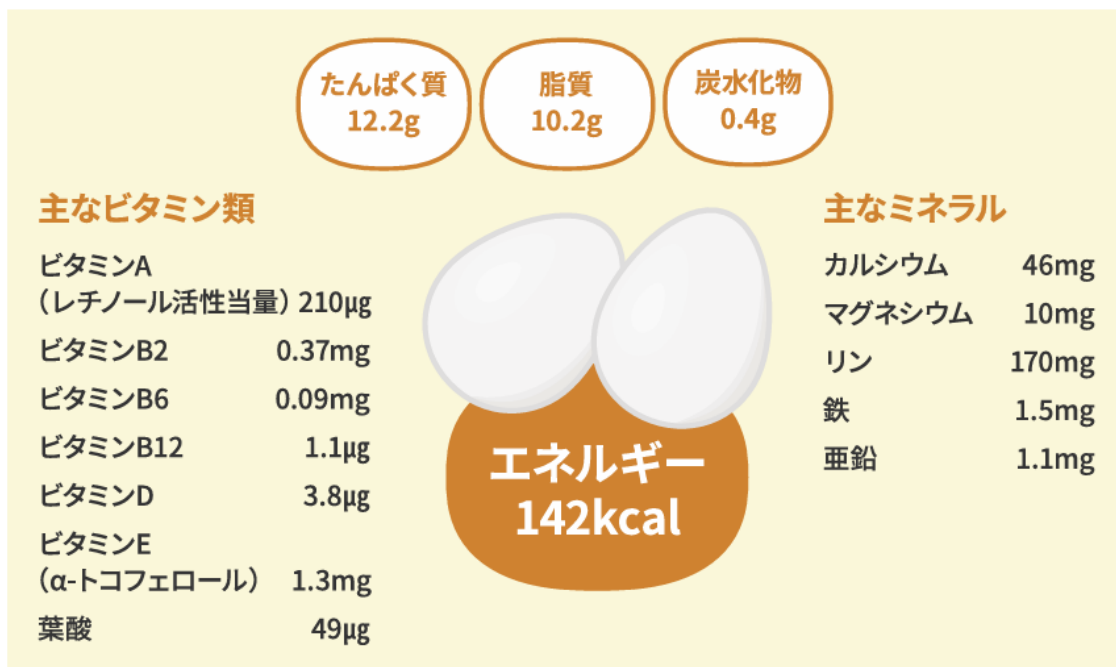
9月22日(月)



たまごの栄養バランスは、とても優れています。私たちに必要なたんぱく質、脂質、炭水化物(糖質・食物繊維)、ビタミン、ミネラルを「5大栄養素」といいますが、ビタミンCと食物繊維以外のほとんどを摂取できるので、「完全栄養食品」とも呼ばれています。

たまごの栄養成分

※以下の数値は生たまご約2個分(可食部100グラム)で換算しています



※Mサイズのたまご1個(殻付き60グラム、可食部50グラム)として換算
※栄養成分は「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」(文部科学省)参照

※農林水産省たまごのこと「aff(あふ) 2024年4月号」より抜粋