

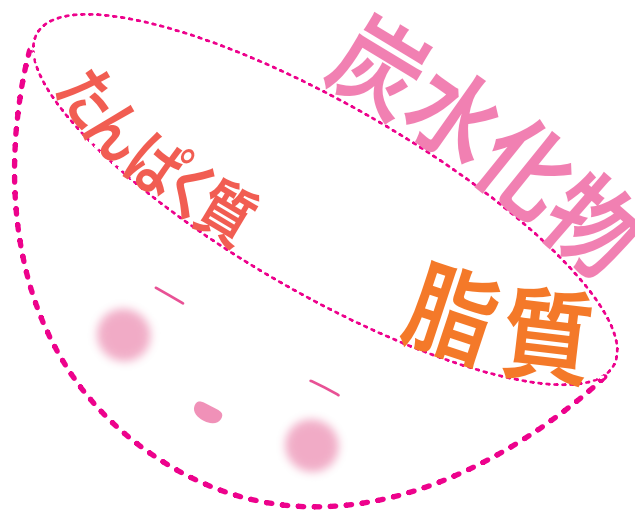
お部屋の中より、歩きは…やっぱり外
試しに×と+を

栄養成分表示 (1包装当たり)	カロリー	436.1kcal
熱量 436kcal	たんぱく質 ▲	
蛋白質8.9g	8.9g×4=	35.6kcal
脂質12.1g	脂質	
炭水化物72.9g	12.1g×9=	108.9kcal
食塩相当量3.04g	炭水化物	
	72.9g×4=	291.6kcal

コンパクトなお弁当のものです。体調にもよりますが、何かを足したり引いたりを目安になりそう…

(7)

カロリーはとれてもバランスが悪いと
バランス+で…



食事を簡単にすませる…ありそうですが、バランスが悪いと、体調をくずすコトにつながりそう…!!!

(4)