



# じんせきこうげんちよう 神石高原町の しんじで とまみそ千一

ひとりぶん  
1人分あたり

にほんじん しょくじせっしゅきじゅん ねんぼん  
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー	: 93kcal
たんぱく質 <sup>しつ</sup>	: 9.0g
脂質 <sup>ししつ</sup>	: 2.6g
炭水化物 <sup>たんすいかぶつ</sup>	: 9.9g
食物繊維総量 <sup>しょくもつせんいそうりょう</sup>	: 2.1g
食塩相当量 <sup>しょくえんそうとうりょう</sup>	: 0.6g

