

# 食パンと牛乳

通常の食事が食べられる人向けです

## 材料 (1人分)

|     |               |
|-----|---------------|
| 食パン | 6枚切り1枚 (60g)  |
| 牛乳  | コップ1杯 (150ml) |



## 作り方

オーブントースターや電子レンジで温めて食べるとよりおいしく召し上がって頂けます。

## 栄養価 (1人分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 259kcal |
| たんぱく質 | 10.5g   |
| 食塩    | 0.9g    |

## ワンポイント

- 焼きすぎてしまうと固くなったり、噛み切りにくくなってしまうことがあります。
- 食べにくい人は、牛乳に浸しながら、食べて下さい。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。

「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>  
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

