

# いつものパンの食事に フラス葉酸



いつものパンメニュー  
トースト+ジャム  
目玉焼き  
野菜サラダ+ドレッシング  
カフェオレ(牛乳入り)

エネルギー382kcal  
たんぱく質14.2g  
脂質15.7g  
炭水化物45.3g  
食塩 1.8g  
ビタミンB<sub>6</sub> 0.17mg  
ビタミンB<sub>12</sub> 0.6μg

★★★ 葉酸 82μg

いつも「野菜」を  
食べるようにしているわ。



## ☆サラダの具材を「みどい色野菜」で“葉酸”アップ♪



## ☆基本のサラダに“葉酸”トッピング♪

オクラ30g



スナップエンドウ30g



豆苗 30g



焼のり 1/3枚



★★  
葉酸 59μg



★★★ 葉酸 73μg



★★ 葉酸 56μg



★★ 葉酸 67μg



★★★★★ 葉酸 118μg

枝豆30g

★★★★★