

主食の盛り付け量

2023/2/2

主食		重量(g)
米飯	大	230
	中	170
	小	130
軟飯	大	260
	中	215
	小	150
全粥	大	440
	中	330
	小	180
うどん	大	300
	中	200
	小	200
そうめん (茹で)	大	280
	中	200
	小	160