

■選択中の主菜： キャベツ入りマカロニグラタン




※白ご飯1杯を献立に含みます

■必要摂取量に対する現在の各栄養素摂取割合（選択された主菜を食べた場合）

順位	ビタミンD	食物繊維	ビタミンA	カロリー	カルシウム	ビタミンvb1	ビタミンB2	ビタミンE	炭水化物	塩分	亜鉛	ビタミンC	脂質	鉄分	コレステロール	蛋白質	リン
割合	47.49%	64.76%	71.98%	72.06%	76.56%	77.31%	81.29%	82.76%	86.36%	89.14%	92.82%	98.83%	101.59%	106.29%	125.73%	135.41%	138.9%

■副菜1候補

順位	料理名	推薦得点
1位	キャベツ入りマカロニグラタン	14984
2位	あじとセロリの刺身サラダ	14603
3位	ひじきとしめじの春巻き	14297
4位	玉ねぎハンバーグ	14235
5位	和風ロールキャベツ	14176

副菜1 選択  副菜2の推薦へ 副菜1の推薦を中止し献立推薦へ