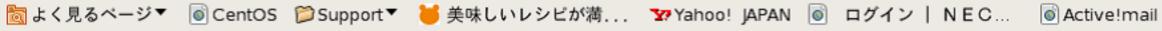
☆▼ <mark>く</mark> centos キャプチャ アクテ◎

ファイル(\underline{F}) 編集(\underline{E}) 表示(\underline{V}) 履歴(\underline{S}) ブックマーク(\underline{B}) ツール(\underline{T}) ヘルプ(\underline{H})







http://127.0.0...a/rec1_sub.php

■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

(

		推薦得点
1位	キャベツ入りマカロニグラタン	14984
		14603
		14297
		14235
5位	和風ロールキャベツ	14176

副菜1選択 1 ⇒ 副菜2の推薦へ

副菜1の推薦を中止し献立推薦へ