

< 2月 献立表 >

011

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食							
	豆腐入りナゲット 付)ケチャップ ほうれん草と白菜の生姜醤油 きゅうりと中華くらげの和え物 ごはん 味噌汁(じゃがいも・玉葱) 牛乳	高野豆腐の田舎煮 菜の花とキャベツのわさびマヨ和え ひじきの煮物 ごはん 味噌汁(さつまいも) 牛乳	ハム野菜炒め 大根の鶏そぼろあん ささがきごぼうサラダ ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) 牛乳	野菜つくね ほうれん草のおろし和え しば漬けきくらげ ごはん 味噌汁(じゃがいも・玉葱) 牛乳	半熟風プレーンオムレツ 付)ケチャップ キャベツとウインナーのソテー カレー風味 セロリマリネサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	竹輪の炒め煮 からし菜のおかか和え 子持ち木耳 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	サラダステーキ 付)ケチャップ 3色豆と野菜のトマト煮 南瓜とさつま芋と栗のサラダ パン コンソメスープ(イタリア野菜) 牛乳
	エネルギー 541 kcal 炭水化物 84.3 g 蛋白質 18.9 g 脂肪 16.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 558 kcal 炭水化物 87.7 g 蛋白質 15.5 g 脂肪 19.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 492 kcal 炭水化物 83.0 g 蛋白質 16.5 g 脂肪 13.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 517 kcal 炭水化物 88.3 g 蛋白質 20.3 g 脂肪 11.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 413 kcal 炭水化物 43.3 g 蛋白質 16.0 g 脂肪 19.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 466 kcal 炭水化物 84.0 g 蛋白質 15.9 g 脂肪 9.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 462 kcal 炭水化物 56.1 g 蛋白質 17.5 g 脂肪 20.2 g 食塩 3.1 g
昼食							
	ニシン蒲焼 付)温野菜(いんげん) 里芋の含め煮 人参しりしり ごはん すまし汁(麴)	ポークチャップ 付)温野菜 揚げしんじょうと茄子の煮物 だし巻き玉子 ごはん 味噌汁(小松菜)	イワシ生姜煮 付)温野菜(れんこん) 五目煮豆 ポテトサラダ ごはん すまし汁(かぶ)	豆腐チャンプルー (蒲鉾入り) 切り昆布とさつま揚げの煮物 うまい菜のわさび和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	とんかつ 付)中濃ソース 付)温野菜(ナツメ) カリフラワーのクリーム煮 ギュッと完熟味わい白桃 ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	メヌケの香味油蒸し 付)温野菜(カブ) 里芋の鶏そぼろ煮 かに風味スパゲティサラダ ごはん すまし汁(わかめ・湯葉)	鶏の照焼き丼 もやしの中華和え 春巻き 味噌汁(かぶ)
	エネルギー 417 kcal 炭水化物 75.0 g 蛋白質 13.4 g 脂肪 7.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 525 kcal 炭水化物 72.9 g 蛋白質 16.0 g 脂肪 20.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 444 kcal 炭水化物 78.9 g 蛋白質 18.3 g 脂肪 7.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 378 kcal 炭水化物 76.0 g 蛋白質 10.4 g 脂肪 5.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 560 kcal 炭水化物 89.3 g 蛋白質 14.7 g 脂肪 17.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 511 kcal 炭水化物 72.4 g 蛋白質 18.0 g 脂肪 15.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 497 kcal 炭水化物 82.9 g 蛋白質 17.1 g 脂肪 11.8 g 食塩 3.2 g
夕食							
	ミニチキン南蛮 味付にんじん 枝豆とコーンのカラフルマリネ カレービーフン ごはん コンソメスープ(卵)	さば味噌煮 付)温野菜(ナツメ) さつま揚げの煮物 もずく ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)	合鴨団子と野菜の煮物 かぼちゃいとこ煮 彩り野菜ピクルス ごはん 味噌汁(大根・大根葉)	赤魚煮付 付)温野菜(菜の花) さつま芋の甘煮 みかんなます ごはん すまし汁(麴)	あじ南蛮タレ 付)温野菜(キャベツ) じゃがいもの煮物 かぶと大根の浅漬け ごはん 味噌汁(小松菜)	麻婆茄子 菜の花の白和え 油揚げとザーサイの煮物 ごはん 中華スープ(白菜)	白身魚の揚げ煮 付)温野菜(いんげん) 竹輪とほうれん草の煮物 わかめと長芋のみぞれ和え ごはん 味噌汁(玉ねぎ)
	エネルギー 525 kcal 炭水化物 89.1 g 蛋白質 14.3 g 脂肪 13.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 430 kcal 炭水化物 73.3 g 蛋白質 16.7 g 脂肪 9.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 413 kcal 炭水化物 86.9 g 蛋白質 8.9 g 脂肪 4.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 392 kcal 炭水化物 86.5 g 蛋白質 11.6 g 脂肪 1.8 g 食塩 1.8 g	エネルギー 393 kcal 炭水化物 78.9 g 蛋白質 15.2 g 脂肪 3.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー 488 kcal 炭水化物 76.7 g 蛋白質 17.6 g 脂肪 13.9 g 食塩 3.2 g	エネルギー 519 kcal 炭水化物 81.0 g 蛋白質 21.1 g 脂肪 13.5 g 食塩 2.8 g
合計	エネルギー 1483 kcal 炭水化物 248.4 g 蛋白質 46.6 g 脂肪 37.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1513 kcal 炭水化物 233.9 g 蛋白質 48.2 g 脂肪 48.7 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1349 kcal 炭水化物 248.8 g 蛋白質 43.7 g 脂肪 24.7 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1287 kcal 炭水化物 250.8 g 蛋白質 42.3 g 脂肪 19.0 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1366 kcal 炭水化物 211.5 g 蛋白質 45.9 g 脂肪 40.0 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1465 kcal 炭水化物 233.1 g 蛋白質 51.5 g 脂肪 38.7 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1478 kcal 炭水化物 220.0 g 蛋白質 55.7 g 脂肪 45.5 g 食塩 9.1 g






















< 2月 献立表 >

011

	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
朝食							
	ミートボール(柚子おろし) ごぼうおかか煮 白菜のなめ茸和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) 牛乳	かにのふわふわ豆腐 かつお風味あん いんげんの和え物 はるさめサラダ ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	スクランブルエッグ 付)ケチャップ キャベツのマリネサラダ 山椒昆布 ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉) 牛乳	肉じゃが ぜんまいの白和え きのこのさっと煮 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	鶏ひき肉とハーブのオープン焼 クリーミーベーコンポテト キャベツと人参のサラダ パン コンソメスープ(卵) 牛乳	お魚ボール 菜の花のお浸し しそ昆布 ごはん 味噌汁(ジャガイロ・玉葱) 牛乳	ツナ&マヨオムレツ 付)ケチャップ パンネホワイトソース和え 玉葱と人参のマリネ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳
	エネルギー 514 kcal 炭水化物 85.3 g 蛋白質 20.0 g 脂肪 13.3 g ナトリウム 829 mg 食塩 2.4 g	エネルギー 583 kcal 炭水化物 91.7 g 蛋白質 16.9 g 脂肪 18.5 g ナトリウム 1329 mg 食塩 3.3 g	エネルギー 556 kcal 炭水化物 82.7 g 蛋白質 15.9 g 脂肪 20.4 g ナトリウム 1072 mg 食塩 2.7 g	エネルギー 502 kcal 炭水化物 90.6 g 蛋白質 16.8 g 脂肪 11.2 g ナトリウム 938 mg 食塩 2.4 g	エネルギー 522 kcal 炭水化物 50.0 g 蛋白質 24.2 g 脂肪 25.7 g ナトリウム 1270 mg 食塩 3.4 g	エネルギー 502 kcal 炭水化物 85.5 g 蛋白質 15.7 g 脂肪 13.0 g ナトリウム 1163 mg 食塩 2.8 g	エネルギー 495 kcal 炭水化物 50.1 g 蛋白質 18.2 g 脂肪 25.6 g ナトリウム 1005 mg 食塩 2.7 g
昼食	★ ハヤシライス ★		★ きつねそば ★		★ 天丼 ★		★ バレンタインデー ★
							
	さわらハーブ衣焼き 味付じゃがいも ブロッコリーの大豆そぼろ 紅大根のマリネ ごはん 味噌汁(キャベツ)	ハヤシライス マカロニと野菜のサラダ マンゴーダイスカット コンソメスープ(コーン) ごはん 味噌汁(キャベツ)	カレイとナスのおろし煮 付)温野菜(青梗) かぼちゃの鶏そぼろあん おからサラダ ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	きつねそば れんこんきんぴら 洋梨スライス ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	ホッケー夜干し焼き 付)甘酢生姜 春雨と絹揚げのだし煮 カリフラワーのおかか和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	天丼 ほうれん草と油揚げの煮浸し ゆず大根 すまし汁(麩)	鶏肉のトマト煮 付)温野菜(ブロッコリー) キャベツとソーセージの炒め物 かつお節(カマボコ) ごはん コンソメスープ(キャベツ・コーン)
夕食							
	豚肉と木耳と卵の炒め物 冬瓜の煮物 小松菜と油揚げのお浸し ごはん すまし汁(麩)	あじのかば焼き 付)温野菜(オクラ) 青菜の和風炒め 切干大根ともやしの甘酢和え ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	焼き鳥 付)温野菜(いんげん) のつべい煮 春菊の中華和え ごはん すまし汁(かぶ)	さんま塩焼き 付)温野菜(キャベツ) かに風味つみれ かつお風味あん ほうれん草の紫蘇の実和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	タンドリーチキン 付)温野菜(いんげん) 野菜ビーフン ツナマヨコーン ごはん コンソメスープ(イタリア野菜)	豚肉とニンニクの芽の炒め物 かぼちゃの煮物 おくらと湯葉和え ごはん 味噌汁(白菜)	さば生姜煮 付)温野菜(スナップ) 茄子の煮びたし 蓮根の梅肉和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)
	エネルギー 382 kcal 炭水化物 71.4 g 蛋白質 9.4 g 脂肪 7.8 g ナトリウム 1127 mg 食塩 2.9 g	エネルギー 380 kcal 炭水化物 71.3 g 蛋白質 15.4 g 脂肪 5.0 g ナトリウム 723 mg 食塩 1.8 g	エネルギー 473 kcal 炭水化物 71.3 g 蛋白質 19.7 g 脂肪 12.4 g ナトリウム 1066 mg 食塩 2.8 g	エネルギー 408 kcal 炭水化物 71.0 g 蛋白質 16.9 g 脂肪 7.4 g ナトリウム 1005 mg 食塩 2.5 g	エネルギー 531 kcal 炭水化物 74.3 g 蛋白質 23.2 g 脂肪 16.6 g ナトリウム 864 mg 食塩 2.1 g	エネルギー 547 kcal 炭水化物 82.5 g 蛋白質 16.8 g 脂肪 19.3 g ナトリウム 930 mg 食塩 2.4 g	エネルギー 449 kcal 炭水化物 79.0 g 蛋白質 17.6 g 脂肪 7.9 g ナトリウム 1094 mg 食塩 2.8 g
合計	エネルギー 1383 kcal 炭水化物 234.5 g 蛋白質 45.9 g 脂肪 33.9 g ナトリウム 2773 mg 食塩 7.3 g	エネルギー 1425 kcal 炭水化物 247.2 g 蛋白質 40.6 g 脂肪 34.8 g ナトリウム 2877 mg 食塩 7.2 g	エネルギー 1483 kcal 炭水化物 232.8 g 蛋白質 49.9 g 脂肪 42.7 g ナトリウム 3003 mg 食塩 7.7 g	エネルギー 1324 kcal 炭水化物 236.2 g 蛋白質 49.2 g 脂肪 24.8 g ナトリウム 3213 mg 食塩 8.1 g	エネルギー 1440 kcal 炭水化物 191.4 g 蛋白質 65.0 g 脂肪 48.5 g ナトリウム 3068 mg 食塩 7.9 g	エネルギー 1581 kcal 炭水化物 260.8 g 蛋白質 44.4 g 脂肪 45.4 g ナトリウム 3314 mg 食塩 8.3 g	エネルギー 1421 kcal 炭水化物 202.9 g 蛋白質 53.4 g 脂肪 47.6 g ナトリウム 2881 mg 食塩 7.5 g

< 2月 献立表 >

011

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食							
	枝豆のふわふわ豆腐 スノーマン具沢山ソース すだちおろし 冬瓜と油麩の煮物 モロヘイヤの辛子和え ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	鶏つくね(てりやき味) おかず豆 わかめと胡瓜の酢の物(しらす) ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	トマトオムレツ パコとブロッコリーのカリッパ和え 角切昆布 ごはん 味噌汁(ジャガイモ・玉葱) 牛乳	がんもの含め煮 からし菜のおかか和え しば漬け ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	ベーコンエッグ風 付)ケチャップ マカロニ3種野菜のトマト仕立て セロリマリネサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	南瓜の織部寄せ ほうれん草の海苔和え あみの甘露煮 ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	豆のトマトソース煮込み 野菜とベーコンの炒め物 ささがきごぼうサラダ パン コンソメスープ(イタリア野菜) 牛乳
	1人1杯 524 kcal 炭水化物 83.5 g 蛋白質 17.0 g 脂質 15.9 g 食塩 2.8 g	1人1杯 555 kcal 炭水化物 93.0 g 蛋白質 20.3 g 脂質 14.7 g 食塩 3.4 g	1人1杯 523 kcal 炭水化物 84.0 g 蛋白質 19.8 g 脂質 14.2 g 食塩 2.6 g	1人1杯 453 kcal 炭水化物 77.2 g 蛋白質 15.6 g 脂質 11.3 g 食塩 2.6 g	1人1杯 455 kcal 炭水化物 50.9 g 蛋白質 17.7 g 脂質 21.6 g 食塩 3.0 g	1人1杯 520 kcal 炭水化物 86.0 g 蛋白質 19.4 g 脂質 13.2 g 食塩 2.7 g	1人1杯 467 kcal 炭水化物 53.9 g 蛋白質 16.9 g 脂質 21.9 g 食塩 2.8 g
昼食							
	豚肉の香味焼き うの花 ささげのお浸し ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	あじフライ 付)しょうゆ 付)温野菜(イタリアmix) 根菜のごった煮 湯葉入りチンゲン菜 ごはん 味噌汁(麩)	味噌トンテキ 付)温野菜(いんげん) キャベツと鶏肉の中華風和え物 ひじきの煮物 ごはん すまし汁(豆腐・大根菜)	さばの照焼き 付)甘酢生姜 ぜんまい煮 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁(大根・大根菜)	★ けんちんうどん ★ いなり寿司 パイナップル	デミグラスソースハンバーグ 味付にんじん だし巻き玉子 白菜の土佐和え ごはん すまし汁(小松菜)	ほっけのんにく醤油 付)温野菜(いんげん) 大根の鶏そぼろあん 焼きなす 付)しょうゆ ごはん 味噌汁(豆腐・大根菜)
	1人1杯 434 kcal 炭水化物 79.4 g 蛋白質 14.9 g 脂質 6.5 g 食塩 3.0 g	1人1杯 396 kcal 炭水化物 76.3 g 蛋白質 12.0 g 脂質 6.2 g 食塩 2.2 g	1人1杯 572 kcal 炭水化物 82.0 g 蛋白質 24.0 g 脂質 17.4 g 食塩 3.3 g	1人1杯 438 kcal 炭水化物 69.9 g 蛋白質 16.5 g 脂質 10.5 g 食塩 2.3 g	1人1杯 430 kcal 炭水化物 76.8 g 蛋白質 13.5 g 脂質 6.9 g 食塩 3.5 g	1人1杯 450 kcal 炭水化物 73.4 g 蛋白質 14.0 g 脂質 12.6 g 食塩 2.8 g	1人1杯 357 kcal 炭水化物 70.4 g 蛋白質 15.4 g 脂質 2.2 g 食塩 2.2 g
夕食							
	赤魚味噌焼き 付)甘酢生姜 菜の花の豆乳あん しそひじき ごはん すまし汁(かぶ)	ぎせい豆腐 かつお風味あん 付)温野菜(オクラ) カリフラワーの唐揚げ シーフレッシュサラダ ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	メバル塩焼き 付)温野菜(和ソ) 白菜とほし海老の煮浸し 山芋のわさび和え ごはん 味噌汁(ほうれん草)	チキンのハーブ焼き 付)温野菜(オクラ) かぶのクリーム煮 里芋和風サラダ ごはん すまし汁(卵)	たらのバター醤油 付)温野菜(イタリアmix) ジャーマンポテト コールスローサラダ ごはん コンソメスープ(玉ねぎ)	サワラ塩焼焼き 付)温野菜(オクラ) いか団子の煮物 春雨の梅酢和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	味噌焼きチキン 付)温野菜(菜の花) じゃがいものポトフ 彩り野菜ピクルス ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)
	1人1杯 364 kcal 炭水化物 69.1 g 蛋白質 16.5 g 脂質 3.0 g 食塩 2.5 g	1人1杯 467 kcal 炭水化物 84.2 g 蛋白質 11.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.3 g	1人1杯 376 kcal 炭水化物 67.7 g 蛋白質 19.8 g 脂質 3.5 g 食塩 2.2 g	1人1杯 518 kcal 炭水化物 70.6 g 蛋白質 23.3 g 脂質 17.0 g 食塩 3.1 g	1人1杯 460 kcal 炭水化物 80.2 g 蛋白質 15.2 g 脂質 12.3 g 食塩 2.0 g	1人1杯 409 kcal 炭水化物 75.8 g 蛋白質 17.7 g 脂質 5.7 g 食塩 2.1 g	1人1杯 470 kcal 炭水化物 76.8 g 蛋白質 18.6 g 脂質 10.9 g 食塩 2.4 g
合計	1人1杯 1322 kcal 炭水化物 232.0 g 蛋白質 48.4 g 脂質 25.4 g 食塩 8.3 g	1人1杯 1418 kcal 炭水化物 253.5 g 蛋白質 43.5 g 脂質 32.0 g 食塩 7.9 g	1人1杯 1471 kcal 炭水化物 233.7 g 蛋白質 63.6 g 脂質 35.1 g 食塩 8.1 g	1人1杯 1409 kcal 炭水化物 217.7 g 蛋白質 55.4 g 脂質 38.8 g 食塩 8.0 g	1人1杯 1345 kcal 炭水化物 207.9 g 蛋白質 46.4 g 脂質 40.8 g 食塩 8.5 g	1人1杯 1379 kcal 炭水化物 235.2 g 蛋白質 51.1 g 脂質 31.5 g 食塩 7.6 g	1人1杯 1294 kcal 炭水化物 201.1 g 蛋白質 50.9 g 脂質 35.0 g 食塩 7.4 g

< 2月 献立表 >

011

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
朝食							
	たんぱく質 547 kcal 炭水化物 96.8 g たんぱく質 19.5 g 脂質 1031 mg たんぱく質 11.1 g 食塩 2.5 g	たんぱく質 520 kcal 炭水化物 93.9 g たんぱく質 18.0 g 脂質 1048 mg たんぱく質 10.4 g 食塩 2.3 g	たんぱく質 509 kcal 炭水化物 85.2 g たんぱく質 15.8 g 脂質 1181 mg たんぱく質 13.7 g 食塩 2.9 g	たんぱく質 467 kcal 炭水化物 82.4 g たんぱく質 16.2 g 脂質 953 mg たんぱく質 10.7 g 食塩 2.4 g	たんぱく質 494 kcal 炭水化物 54.6 g たんぱく質 16.9 g 脂質 1024 mg たんぱく質 25.0 g 食塩 2.8 g	たんぱく質 605 kcal 炭水化物 97.7 g たんぱく質 18.2 g 脂質 880 mg たんぱく質 18.0 g 食塩 2.3 g	たんぱく質 499 kcal 炭水化物 48.4 g たんぱく質 22.3 g 脂質 1114 mg たんぱく質 25.6 g 食塩 3.1 g
	★ 鶏そぼろ ★					★ ポークカレー ★	
昼食							
	たんぱく質 375 kcal 炭水化物 66.5 g たんぱく質 18.7 g 脂質 1010 mg たんぱく質 4.5 g 食塩 2.6 g	たんぱく質 395 kcal 炭水化物 74.5 g たんぱく質 15.3 g 脂質 1048 mg たんぱく質 4.8 g 食塩 2.7 g	たんぱく質 474 kcal 炭水化物 79.3 g たんぱく質 16.3 g 脂質 1012 mg たんぱく質 8.7 g 食塩 2.4 g	たんぱく質 457 kcal 炭水化物 74.9 g たんぱく質 18.5 g 脂質 1816 mg たんぱく質 10.3 g 食塩 4.5 g	たんぱく質 360 kcal 炭水化物 69.4 g たんぱく質 18.4 g 脂質 1188 mg たんぱく質 2.3 g 食塩 3.0 g	たんぱく質 505 kcal 炭水化物 87.8 g たんぱく質 9.8 g 脂質 1099 mg たんぱく質 14.4 g 食塩 2.8 g	たんぱく質 396 kcal 炭水化物 75.2 g たんぱく質 13.2 g 脂質 929 mg たんぱく質 6.1 g 食塩 2.3 g
夕食							
	たんぱく質 475 kcal 炭水化物 88.4 g たんぱく質 16.4 g 脂質 1153 mg たんぱく質 7.2 g 食塩 3.0 g	たんぱく質 479 kcal 炭水化物 90.3 g たんぱく質 13.7 g 脂質 770 mg たんぱく質 7.9 g 食塩 1.9 g	たんぱく質 431 kcal 炭水化物 78.5 g たんぱく質 13.2 g 脂質 1113 mg たんぱく質 8.3 g 食塩 2.9 g	たんぱく質 496 kcal 炭水化物 78.2 g たんぱく質 19.5 g 脂質 1064 mg たんぱく質 12.3 g 食塩 2.7 g	たんぱく質 481 kcal 炭水化物 85.0 g たんぱく質 16.2 g 脂質 1185 mg たんぱく質 9.2 g 食塩 3.0 g	たんぱく質 478 kcal 炭水化物 78.3 g たんぱく質 17.3 g 脂質 1046 mg たんぱく質 12.2 g 食塩 2.6 g	たんぱく質 580 kcal 炭水化物 79.9 g たんぱく質 25.6 g 脂質 1259 mg たんぱく質 19.4 g 食塩 3.1 g
	たんぱく質 1397 kcal 炭水化物 251.7 g たんぱく質 54.6 g 脂質 3194 mg たんぱく質 22.8 g 食塩 8.1 g	たんぱく質 1394 kcal 炭水化物 258.7 g たんぱく質 47.0 g 脂質 2758 mg たんぱく質 23.1 g 食塩 6.9 g	たんぱく質 1414 kcal 炭水化物 243.0 g たんぱく質 45.3 g 脂質 3306 mg たんぱく質 30.7 g 食塩 8.2 g	たんぱく質 1420 kcal 炭水化物 235.5 g たんぱく質 54.2 g 脂質 3833 mg たんぱく質 33.3 g 食塩 9.6 g	たんぱく質 1335 kcal 炭水化物 209.0 g たんぱく質 51.5 g 脂質 3397 mg たんぱく質 36.5 g 食塩 8.8 g	たんぱく質 1588 kcal 炭水化物 263.8 g たんぱく質 45.3 g 脂質 3025 mg たんぱく質 44.6 g 食塩 7.7 g	たんぱく質 1475 kcal 炭水化物 203.5 g たんぱく質 61.1 g 脂質 3302 mg たんぱく質 51.1 g 食塩 8.5 g
合計							