

6月 朝食メニュー



1(火) 納豆
小松菜の辛子和え
ナスの油炒め
鶏肉と高野豆腐の玉子とし
若芽のごま酢和え

カロリー 174 kcal
蛋白質 10.6 g 脂質 10.1 g
炭水化物 11.0 g 塩分 1.6 g

2(水) 牛肉とふきのしぐれ煮
大豆と椎茸の煮物
キャベツの酢漬け
野菜の味噌煮込み
菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え

カロリー 280 kcal
蛋白質 12.8 g 脂質 15.2 g
炭水化物 22.9 g 塩分 1.9 g

3(木) 豚肉と野菜の生姜炒め
大根とごぼうの甘辛煮
さつまいものレモン煮
白菜とミンチの中華炒め
春菊のなめこ和え

カロリー 191 kcal
蛋白質 10.4 g 脂質 6.3 g
炭水化物 23.0 g 塩分 2.1 g

4(金) 納豆
メンマの中華和え
はんぺん煮
肉野菜煮込み
ベーコンのごま酢和え

カロリー 156 kcal
蛋白質 10.3 g 脂質 6.3 g
炭水化物 15.6 g 塩分 2.0 g

5(土) 鶏団子の中華風
うま塩キャベツ
法蓮草のおひたし
春雨のごま炒め
和風サラダ

カロリー 226 kcal
蛋白質 8.8 g 脂質 10.7 g
炭水化物 24.1 g 塩分 2.4 g

6(日) ロールキャベツのスーフ煮
菜の花のツナ炒め
ピーマンソテー
パスタのクリーム煮
かぼちゃのオリーブサラダ

7(月) 牛肉のきんぴら
カリフラワーの煮物
大根の梅和え
五色煮
なすの中華風南蛮漬け

8(火) 納豆
ふきの含め煮
切干大根煮
白菜と豚肉の煮浸し
れんこんとひじきのサラダ

9(水) がんもどきの含め煮
花魁煮
昆布の佃煮
蕪のどぼろ煮
法蓮草のごま和え

10(木) 温泉玉子
野菜笹かまぼこ
白菜の生姜和え
牛肉ときこの甘辛炒め
若布の塩こうじ和え

11(金) 納豆
切干と挽肉のオイスター炒め
白滝の炒り煮
じぶ風煮物
もずくの酢の物

12(土) 高野豆腐と法蓮草の含め煮
カリフラワーのピーナッツ味噌和え
コンニャクとごぼうのきんぴら
牛肉の甘酢炒め
パスタのサラダ

カロリー 206 kcal
蛋白質 7.1 g 脂質 10.1 g
炭水化物 22.4 g 塩分 1.8 g
13(日) チーズオムレツ
キャベツソテー
野菜と大豆のカレー煮
和風ポトフ
フロッコリーのサラダ

カロリー 259 kcal
蛋白質 9.4 g 脂質 16.6 g
炭水化物 16.1 g 塩分 2.3 g
14(月) 寄せ豆腐のうすあん
ぜんまいとミンチの煮物
スナッフえんどう
大根と豚肉の甘辛煮
白菜の梅しそマヨネーズ和え

カロリー 171 kcal
蛋白質 6.9 g 脂質 10.4 g
炭水化物 12.4 g 塩分 1.5 g
15(火) 納豆
切干と人参のハリハリ
マーボ竹の子
肉団子と白菜の煮物
マカロニサラダ

カロリー 163 kcal
蛋白質 8.2 g 脂質 6.1 g
炭水化物 19.8 g 塩分 2.3 g
16(水) 温泉玉子
れんこんとさつまいもの煮物
金時豆煮
キャベツと豚肉のカキソース炒め
オクラとどぼろのピーナッツ味噌和え

カロリー 189 kcal
蛋白質 10.1 g 脂質 10.6 g
炭水化物 12.7 g 塩分 2.1 g
17(木) 炊き合せ
なめこと若芽のサッと煮
菜の花と竹輪の辛子和え
チャフチェ
カリフラワーの甘酢漬け

カロリー 121 kcal
蛋白質 8.0 g 脂質 4.5 g
炭水化物 12.3 g 塩分 1.6 g
18(金) 納豆
ごぼう巻
三色和え
ネギ味噌炒め
蒸し野菜の塩こうじ和え

カロリー 244 kcal
蛋白質 9.5 g 脂質 13.8 g
炭水化物 21.0 g 塩分 1.9 g
19(土) 牛肉とキャベツの炒め物
なすの中華風南蛮漬け
法蓮草と油揚げの煮物
じゃが芋と椎茸の煮物
フロッコリーのカニカママヨネーズ

カロリー 146 kcal
蛋白質 7.6 g 脂質 5.6 g
炭水化物 16.3 g 塩分 1.5 g
20(日) 鶏肉と野菜のクリーム煮込み
ミックスソテー
菜の花の粒マスタード和え
スパゲッティイタリアン
コールスローサラダ

カロリー 249 kcal
蛋白質 9.2 g 脂質 15.1 g
炭水化物 15.0 g 塩分 2.4 g
21(月) 大根の鶏味噌かけ
春菊のおひたし
ひとくちがんも煮
ツナの玉子とし
白菜の辛子柚子和え

カロリー 188 kcal
蛋白質 8.6 g 脂質 9.5 g
炭水化物 17.7 g 塩分 1.6 g
22(火) 納豆
なめこおろし
鶏ミンチと小松菜の煮物
麩と豚肉のチャンフルー
フロッコリーのゴマ和え

カロリー 222 kcal
蛋白質 12.0 g 脂質 10.7 g
炭水化物 18.2 g 塩分 1.8 g
23(水) 筑前煮
白花豆煮
揚げナスのめかぶ和え
中華うま煮
五目野菜の甘酢和え

カロリー 240 kcal
蛋白質 11.9 g 脂質 12.0 g
炭水化物 21.2 g 塩分 2.5 g
24(木) 温泉玉子
コンニャクの味噌炒め
さつまいもの甘露煮
鶏肉と厚揚げの煮物
菜の花のおひたし

カロリー 163 kcal
蛋白質 12.3 g 脂質 4.9 g
炭水化物 18.4 g 塩分 1.8 g
25(金) 納豆
はんぺん煮
法蓮草ソテー
豚肉と大根の煮物
明太ポテトサラダ

カロリー 317 kcal
蛋白質 12.0 g 脂質 21.4 g
炭水化物 17.6 g 塩分 2.0 g
26(土) がんもと白菜の煮物
春雨のごま炒め
カリフラワーのピクルス
竹輪の五色きんぴら
ひじきとごぼうのナムル

カロリー 304 kcal
蛋白質 10.9 g 脂質 15.0 g
炭水化物 30.8 g 塩分 1.8 g
27(日) ロールキャベツのスーフ煮
千層菜ソテー
さつまいものケチャップ煮
焼きそば
法蓮草とハムのマリーネ

カロリー 159 kcal
蛋白質 9.3 g 脂質 7.0 g
炭水化物 15.5 g 塩分 2.7 g
28(月) 牛肉とふきのしぐれ煮
小松菜のナムル
花魁煮
ひじきと挽肉の炒め煮
キャベツの漬物柚子風味

カロリー 173 kcal
蛋白質 12.2 g 脂質 8.1 g
炭水化物 13.6 g 塩分 1.6 g
29(火) 納豆
さつまいものレモン煮
一夜漬(白菜・人参)
豚肉と厚揚げの煮物
菜の花と錦糸玉子のおひたし

カロリー 239 kcal
蛋白質 10.9 g 脂質 9.5 g
炭水化物 25.0 g 塩分 1.9 g
30(水) 鶏肉のすき焼煮
昆布の佃煮
三色炒め煮
麩の玉子とし
切干と法蓮草のおひたし

カロリー 182 kcal
蛋白質 8.1 g 脂質 4.9 g
炭水化物 25.8 g 塩分 2.4 g

カロリー 265 kcal
蛋白質 11.6 g 脂質 16.0 g
炭水化物 17.6 g 塩分 2.6 g

カロリー 160 kcal
蛋白質 9.3 g 脂質 6.4 g
炭水化物 17.3 g 塩分 1.4 g

カロリー 205 kcal
蛋白質 10.4 g 脂質 8.9 g
炭水化物 19.8 g 塩分 2.2 g



6月 昼食メニュー



1(火) 肉団子の甘酢煮
法蓮草と油揚げの煮物
メンマのおかか煮
大根とツナの炒め物
春雨の中華和え

2(水) アジのカレー焼
一夜漬(大根・人参)
三色炒め煮
彩り八宝菜
オクラのごま和え

3(木) チキンピカタ
バジルスパ
ミックスソテー
フロッコリーとハムのクリーム煮
キャベツの白だし和え

4(金) 白身魚のみりん焼
インゲンソテー
きんぴられんこん
中華うま煮
南瓜サラダ

5(土) えびのケチャップ炒め
一口ナスのオランダ煮
白花豆腐
ひき肉豆腐
マリーネサラダ

カロリー 232 kcal
蛋白質 11.5 g 脂質 8.1 g
炭水化物 29.4 g 塩分 3.1 g

カロリー 182 kcal
蛋白質 9.8 g 脂質 8.0 g
炭水化物 17.6 g 塩分 2.3 g

カロリー 316 kcal
蛋白質 13.0 g 脂質 19.0 g
炭水化物 23.0 g 塩分 1.8 g

カロリー 182 kcal
蛋白質 11.8 g 脂質 5.3 g
炭水化物 21.0 g 塩分 2.0 g

カロリー 222 kcal
蛋白質 10.8 g 脂質 7.5 g
炭水化物 28.8 g 塩分 2.5 g

6(日) あぶらかれい生姜煮
ごぼうのごま酢和え
コンニャクの辛味炒め
野菜炒め
コーンサラダ

7(月) オムレツの甘酢生姜あん
大豆と人参の煮物
フロッコリーのカニカママヨネーズ
豚肉とじゃが芋のキムチ炒め
オクラとごぼうのピーナッツ味噌和え

8(火) ハムカツ
スパソテー
キャベツとインゲンのソテー
鶏肉ピーマン炒め
春菊のおかか和え

9(水) チキンのおろしトマトソース
ぜんまい煮
油揚げと菜の花の煮物
炒り豆腐
ハムの和風サラダ

10(木) マイルドカレーのルー
生しめじのイタリアン
チンゲン菜ソテー
クリームコロッケ
和風スパゲティ

11(金) アジの野菜あんかけ
れんこんの土佐煮
三色酢味噌和え
五目巾着煮
コールスローサラダ

12(土) 大根と鶏肉の煮物
玉子煮
人参煮
野菜たっぷりマーボ炒め
白菜のおかかポン酢和え

カロリー 223 kcal
蛋白質 16.6 g 脂質 9.0 g
炭水化物 19.7 g 塩分 2.0 g

カロリー 268 kcal
蛋白質 14.1 g 脂質 14.4 g
炭水化物 21.5 g 塩分 2.6 g

カロリー 271 kcal
蛋白質 12.0 g 脂質 12.0 g
炭水化物 28.6 g 塩分 1.7 g

カロリー 308 kcal
蛋白質 17.5 g 脂質 18.4 g
炭水化物 16.9 g 塩分 2.3 g

カロリー 414 kcal
蛋白質 10.3 g 脂質 25.4 g
炭水化物 36.8 g 塩分 3.2 g

カロリー 289 kcal
蛋白質 16.3 g 脂質 14.4 g
炭水化物 23.8 g 塩分 2.1 g

カロリー 203 kcal
蛋白質 10.9 g 脂質 9.8 g
炭水化物 18.2 g 塩分 1.9 g

13(日) キャベツメンチ
人参しりしり
ごま昆布
豆腐としめじのどろみ煮
青菜の山かけ

14(月) 花野菜と鶏肉のバジル炒め
オクラのペペロンチーノ
ひじきと大豆の煮物
麩の玉子とじ
キャベツの漬物柚子風味

15(火) ほっけみりん焼
菜の花と錦糸玉子のおひたし
メンマのおかか煮
肉野菜煮込み
白菜と若芽のナムル

16(水) えびカツ
人参グラッセ
コーンと挽肉の炒め物
ふきと大根のスーフ煮
じゃが芋とツナのサラダ

17(木) メバルのバジルオリーブ焼
スパトマト炒め
ピーマンソテー
鶏肉と野菜の中華炒め
ハムとフロッコリーのマリーネ

18(金) 肉団子の中華炒め
小松菜のナムル
ひじきとベーコンの煮物
豆腐の柚子あんかけ
かにかまと春雨の中華和え

19(土) 鮭の青じそ焼
一夜漬け(白菜・人参)
切昆布煮
さつまいもと豚肉の揚げ煮
三色酢味噌和え

カロリー 255 kcal
蛋白質 9.1 g 脂質 13.7 g
炭水化物 25.4 g 塩分 1.7 g

カロリー 247 kcal
蛋白質 12.5 g 脂質 15.1 g
炭水化物 15.0 g 塩分 2.4 g

カロリー 184 kcal
蛋白質 14.6 g 脂質 6.2 g
炭水化物 17.5 g 塩分 2.2 g

カロリー 219 kcal
蛋白質 9.7 g 脂質 11.4 g
炭水化物 19.5 g 塩分 1.4 g

カロリー 206 kcal
蛋白質 14.8 g 脂質 9.6 g
炭水化物 15.3 g 塩分 1.9 g

カロリー 204 kcal
蛋白質 8.5 g 脂質 7.9 g
炭水化物 24.9 g 塩分 2.1 g

カロリー 225 kcal
蛋白質 17.4 g 脂質 8.9 g
炭水化物 19.2 g 塩分 2.4 g

20(日) 豚ヒレ肉の酢豚
ふきと人参の甘露煮
塩枝豆
さつまいもと小松菜の煮びたし
南瓜サラダ

21(月) 鯖の生姜煮
スナッフえんどう
白滝の炒り煮
豆腐の五目煮
野菜のピーナッツ和え

22(火) 牛焼肉炒め
竹輪のごま炒め
一夜漬(大根・人参)
白身魚のしんじょう
春雨の中華和え

23(水) 豚肉のおろし煮
きのこソテー
アスパラ
ゴロゴロ野菜の塩炒め
パスタのサラダ

24(木) 白身魚の和風きのごあん
きんぴられんこん
ミニ豆腐サンド
牛肉の柳川風煮
もずくの酢物

25(金) 鶏もも竜田揚げ
人参のレモン煮
キャベツソテー
麩とえのきのさっと煮
フロッコリーのサラダ

26(土) えび団子の炊き合せ
赤玉南瓜煮
ぜんまい煮
キャベツと豚肉の味噌炒め
春菊のなめこ和え

カロリー 239 kcal
蛋白質 11.2 g 脂質 8.5 g
炭水化物 29.4 g 塩分 2.8 g

カロリー 251 kcal
蛋白質 12.8 g 脂質 15.6 g
炭水化物 14.7 g 塩分 2.1 g

カロリー 411 kcal
蛋白質 13.8 g 脂質 27.4 g
炭水化物 24.6 g 塩分 2.5 g

カロリー 352 kcal
蛋白質 11.2 g 脂質 25.8 g
炭水化物 18.4 g 塩分 2.2 g

カロリー 221 kcal
蛋白質 14.7 g 脂質 10.1 g
炭水化物 16.9 g 塩分 1.4 g

カロリー 239 kcal
蛋白質 14.1 g 脂質 11.5 g
炭水化物 21.1 g 塩分 1.7 g

カロリー 245 kcal
蛋白質 12.6 g 脂質 10.9 g
炭水化物 24.9 g 塩分 2.4 g

27(日) ポークジンジャー
五色煮豆
若芽とパインの酢の物
里芋のかに風あんかけ
野菜のおひたし

28(月) 鯖のレモンペッパー焼
高野豆腐の含め煮
人参のきんぴら
じぶ風煮物
オクラのごま和え

29(火) 天津飯の具
ジャガ芋ソテー
若竹煮
蒸しシュウマイ
こんにゃくの中華和え

30(水) 赤魚の甘辛タレ
一口ナスのオランダ煮
ふきの含め煮
牛ごぼうの生姜煮
カリフラワーの柚子味噌和え

カロリー 260 kcal
蛋白質 15.0 g 脂質 10.0 g
炭水化物 27.2 g 塩分 2.6 g

カロリー 287 kcal
蛋白質 13.4 g 脂質 20.5 g
炭水化物 11.4 g 塩分 2.5 g

カロリー 306 kcal
蛋白質 10.5 g 脂質 19.3 g
炭水化物 31.3 g 塩分 2.6 g

カロリー 266 kcal
蛋白質 14.5 g 脂質 15.0 g
炭水化物 17.0 g 塩分 1.6 g



6月 夕食メニュー



1 (火) サワラのごま醤油焼
スナッフえんどう
竹の子と人参のおかか煮
海老と野菜のマヨソース
さつま芋と切昆布の煮物

2 (水) 鶏肉の韓国風炒め
金時豆煮
ひじきとベーコンの煮物
さつま揚げと小松菜の煮浸し
マセドニアンサラダ

3 (木) ホッケの幽庵焼
若竹煮
野菜のおひたし
麩と豚肉のチャンフルー
いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え

4 (金) 野菜コロッケ
マカロニサラダ
きのごソテー
鶏肉のすき焼煮
蒸し野菜の塩こうじ和え

5 (土) さば塩焼
ふきのきんぴら
野菜の三杯酢
豚バラと根菜の白味噌煮
青菜のおかかマヨネース

カロリー 206 kcal
蛋白質 14.4 g 脂質 11.2 g
炭水化物 12.7 g 塩分 1.7 g

カロリー 343 kcal
蛋白質 16.2 g 脂質 18.7 g
炭水化物 26.2 g 塩分 2.2 g

カロリー 194 kcal
蛋白質 16.0 g 脂質 6.9 g
炭水化物 14.2 g 塩分 1.6 g

カロリー 301 kcal
蛋白質 8.0 g 脂質 18.4 g
炭水化物 26.5 g 塩分 1.5 g

カロリー 311 kcal
蛋白質 13.9 g 脂質 22.2 g
炭水化物 12.8 g 塩分 2.4 g

6 (日) 餃子・焼売セット
竹輪の辛子炒め
春菊のおひたし
里芋のカニ風あんかけ
蒸し鶏のヘルシー和え

7 (月) 鶏のごまタレ煮
アスパラ
人参グラッセ
麩の野菜あんかけ
キャベツサラダ

8 (火) フリの蒲焼
さつま芋の甘露煮
青菜と高野豆腐の煮物
ホイコーロー
なめこおろし

9 (水) クリーム煮込みハンバーグ
マカロニトマト炒め
法蓮草ソテー
ベーコンと野菜のソテー
インゲンとツナのマスタード和え

10 (木) 鯖のごま焼
一夜漬(白・人)
ふきの詰め煮
鶏ミンチと小松菜の煮物
キャベツとベーコンの和え物

11 (金) 豚バラとキャベツの山椒炒め
ひじきの五目煮
メンマのごま炒め
麩とえのきのさっと煮
人参と春雨のサラダ

12 (土) サワラのごま醤油焼
若竹煮
椎茸煮
さつま芋と豚肉の揚煮
パンバンジーサラダ

カロリー 257 kcal
蛋白質 9.9 g 脂質 9.1 g
炭水化物 33.7 g 塩分 2.1 g

カロリー 292 kcal
蛋白質 15.6 g 脂質 18.6 g
炭水化物 14.9 g 塩分 1.9 g

カロリー 323 kcal
蛋白質 17.7 g 脂質 18.0 g
炭水化物 21.3 g 塩分 2.0 g

カロリー 280 kcal
蛋白質 11.2 g 脂質 14.6 g
炭水化物 24.2 g 塩分 1.9 g

カロリー 270 kcal
蛋白質 15.5 g 脂質 17.5 g
炭水化物 11.4 g 塩分 2.4 g

カロリー 345 kcal
蛋白質 10.8 g 脂質 25.0 g
炭水化物 19.6 g 塩分 2.5 g

カロリー 231 kcal
蛋白質 16.9 g 脂質 10.9 g
炭水化物 15.8 g 塩分 1.5 g

13 (日) 豚肉の生姜焼
青じそパスタ
小松菜のおひたし
さつま揚げの味噌炒め
カラフルサラダ

14 (月) 白身魚の唐揚げ
ミックソテー
春雨フルーツサラダ
野菜トマトビーンズ
法蓮草とハムのマリネ

15 (火) ロールキャベツトマト煮込み
フロッコリー
きのごソテー
蒸し鶏の醤油マヨネース
カレーかぼちゃ

16 (水) 赤魚の照焼
ぜんまいとコンニャク炒め煮
スイートおさつ
牛ごぼうの生姜煮
野菜の三杯酢

17 (木) カルピ丼
きくらげの甘酢和え
法蓮草ソテー
白菜と麩の玉子とじ
インゲンのごま和え

18 (金) さわらの兩蛋焼
きんぴら
切干と挽肉のオイスター炒め
豚すき風煮物
キャベツサラダ

19 (土) ハーフチキンソテー
チンゲン菜とピーマンソテー
人参煮
ツナあっさり煮
若布の塩こうじ和え

カロリー 338 kcal
蛋白質 16.9 g 脂質 16.8 g
炭水化物 28.4 g 塩分 2.5 g

カロリー 263 kcal
蛋白質 15.0 g 脂質 12.0 g
炭水化物 24.2 g 塩分 2.1 g

カロリー 219 kcal
蛋白質 8.1 g 脂質 13.1 g
炭水化物 18.4 g 塩分 2.1 g

カロリー 228 kcal
蛋白質 13.7 g 脂質 9.6 g
炭水化物 21.5 g 塩分 2.0 g

カロリー 291 kcal
蛋白質 11.7 g 脂質 17.5 g
炭水化物 22.1 g 塩分 2.3 g

カロリー 191 kcal
蛋白質 12.4 g 脂質 9.5 g
炭水化物 14.2 g 塩分 1.9 g

カロリー 169 kcal
蛋白質 10.8 g 脂質 8.6 g
炭水化物 12.0 g 塩分 1.7 g

20 (日) ホッケのごま焼
フロッコリーの煮物
大根の甘酢漬け
ナスの挽肉炒め
青菜のわさび和え

21 (月) トマトチキンカレー
青じそパスタ
オクラのペペロンチーノ
ポテトコロッケ
マリネサラダ

22 (火) 大根とつくねの煮物
椎茸昆布
人参しりしり
野菜炒め
ゴボウのピリ辛サラダ

23 (水) カレイ塩焼
カリフラワーとウインナーのカレー炒め
小松菜の辛子和え
豚肉豆腐
ベーコンと白菜のマリネ

24 (木) 煮込みハンバーグ
スパソテー
ツナと大豆の炒め物
魚肉ソーセージと野菜のチーズ風味
キャベツの白だし和え

25 (金) 赤魚の磯辺焼
野菜笹かまぼこ
大根と小松菜の煮物
白菜とミンチの中華炒め
オクラとツナの胡麻マヨネース

26 (土) ハニーマスタードチキン
オニオンソテー
インゲンと人参のグラッセ
じゃが芋と人参のカレー煮
マカロニマリネサラダ

カロリー 210 kcal
蛋白質 14.5 g 脂質 11.3 g
炭水化物 11.5 g 塩分 1.5 g

カロリー 537 kcal
蛋白質 18.3 g 脂質 31.8 g
炭水化物 43.2 g 塩分 3.2 g

カロリー 233 kcal
蛋白質 9.2 g 脂質 11.9 g
炭水化物 25.2 g 塩分 2.6 g

カロリー 166 kcal
蛋白質 18.5 g 脂質 5.4 g
炭水化物 10.6 g 塩分 2.1 g

カロリー 275 kcal
蛋白質 12.9 g 脂質 12.9 g
炭水化物 24.9 g 塩分 1.8 g

カロリー 184 kcal
蛋白質 14.7 g 脂質 8.4 g
炭水化物 13.4 g 塩分 2.0 g

カロリー 238 kcal
蛋白質 10.8 g 脂質 11.8 g
炭水化物 22.2 g 塩分 1.8 g

27 (日) アジの西京焼
ごぼう巻
ピーマンのおかか和え
油揚げの玉子とじ
大根の梅和え

28 (月) やわらかチキンのガーリックトマト仕立て
塩枝豆
カレーかぼちゃ
ナスの油炒め
春雨のサラダ

29 (火) あぶらかれい味噌煮
白菜ときこの煮物
キャベツとインゲンのソテー
豚肉とじゃが芋のキムチ炒め
れんこんサラダ

30 (水) こんがりハンバーグ(チミグラスソース)
人参グラッセ
チンゲン菜とピーマンのソテー
ツナと大豆の炒め煮
若芽としらすのおひたし

カロリー 198 kcal
蛋白質 18.1 g 脂質 6.0 g
炭水化物 17.6 g 塩分 2.5 g

カロリー 373 kcal
蛋白質 17.0 g 脂質 23.4 g
炭水化物 19.6 g 塩分 2.0 g

カロリー 235 kcal
蛋白質 19.1 g 脂質 9.7 g
炭水化物 18.1 g 塩分 2.3 g

カロリー 279 kcal
蛋白質 16.6 g 脂質 14.5 g
炭水化物 21.0 g 塩分 1.9 g

