

# 2023年1月朝食メニュー



日	月	火	水	木	金	土
1 筑前煮 花魁煮 ごま昆布 さつまいの土佐煮 大根の甘酢漬け	2 鶏ごぼう 春雨の五目炒め ピーマンのおかか和え 厚揚げのどぼろ煮 麩と大根の煮物	3 かのもどきの含め煮 ふきと人参の甘露煮 さつまいと小松菜の煮物 豚肉と蓮根の炒め物 ぜんまいとコンニャクの炒め煮	4 肉団子と白菜の煮物 切干と人参のハリハリ 菜の花のツナ炒め 蕪のどぼろ煮 春雨としめじの炒め物	5 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と菜の花の煮物 大豆と人参の煮物 ナスの挽肉炒め じゃが芋の中華風サラダ	6 鶏肉のすき焼煮 白花豆煮 オニオンソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 フロッコリーの煮物	7 豚肉としめじの生姜バター風味 人参しりしり れんこんと人参の甘露煮 揚げナスの肉味噌からめ 高野豆腐の炒り煮
8 しめじの中華玉子とじ ツナじゃがバター 切干大根とベーコンの煮物 スパマト炒め キャベツソテー	9 牛肉と春雨の炒め物 昆布の佃煮 きんぴら 白菜とミンチの中華炒め インゲンのごま和え	10 納豆 ぜんまい煮 竹輪の五色きんぴら じぶ風煮物 若芽とパインの酢の物	11 温泉玉子 れんこんとさつまいの煮物 金時豆煮 チャプチェ オクラのごま和え	12 豚肉とときのこの香草炒め 赤玉南瓜煮 チンゲン菜ソテー ナスとひき肉のトマト煮込み 春雨のサラダ	13 納豆 ぜんまいとミンチの煮物 はんぺん煮 牛肉の甘酢炒め ハムの和風サラダ	14 鶏肉ピーマン炒め 昆布と大豆の煮物 一夜漬(大根人参) きのこ玉ねぎの卵とじ 法蓮草とひじきのナムル
15 牛肉とじゃが芋のマスタード炒め インゲンソテー マカロニトマト炒め フロッコリーとハムのクリーム煮 キャロットラペ	16 豚肉と大根のピリ辛煮 キャベツの漬物柚子風味 人参のきな粉和え 法蓮草と油揚げの煮物 若芽とオクラの酢の物	17 納豆 大根の甘酢漬け ふきのかつお煮 鶏じゃが煮 和風スパゲティ	18 豚肉と冬野菜の味噌炒め 白花豆煮 麩と野菜の煮物 春雨とツナのピリ辛炒め 五目野菜の甘酢和え	19 牛肉と厚揚げの甘辛煮 カリフラワーの甘酢漬け ひじきと挽肉の炒め煮 五色煮 さっぱりポテトサラダ	20 納豆 竹の子と春雨の煮物 一夜漬(白菜昆布) 豚肉と野菜の生姜炒め 大根と青菜の柚子和え	21 炒り豆腐 ナスの油炒め なめこおろし 五目炒め煮 白菜と若芽のナムル
22 豚肉と白菜のトマト煮込み きのこソテー チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツのビーナッツ和え	23 筑前煮 塩枝豆 大根と小松菜の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ハムと春雨のサラダ	24 納豆 切干とインゲンの煮物 切昆布煮 豚肉じゃが煮 バンバンジーサラダ	25 煮合せ(大根・巾着・れんこん) 昆布の佃煮 花魁煮 春雨のごま炒め 青菜のわさび和え	26 さつまいと豚肉の揚煮 竹の子と人参のおかか煮 白菜の煮びたし 大根とツナの炒め物 ごぼうのめかぶ和え	27 納豆 ひとくちがんも煮 椎茸昆布 厚揚げと若芽の玉子とじ 根菜の柚子マリネ	28 大根と鶏肉のバター醤油 コンニャクとごぼうのきんぴら 野菜笹かまぼこ 白菜のスーフ煮 人参と若芽の酢の物
29 じゃが芋ネミグラスソース 塩枝豆 法蓮草ソテー スパゲティイタリアン フロッコリーのサラダ	30 キャベツと豚肉のカキソース炒め 厚焼玉子 ひじき煮 ツナあっさり煮 春菊のおひたし	31 納豆 切干大根とベーコンの煮物 ふきの含め煮 豚肉の柳川煮 若芽の酢の物	カリリー 150 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 5.1 g 炭水化物 18.4 g 塩分 2.1 g	カリリー 260 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 18.6 g 塩分 1.7 g	カリリー 250 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 24.4 g 塩分 1.7 g	カリリー 270 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 15.7 g 炭水化物 17.5 g 塩分 2.3 g
カリリー 223 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 6.1 g 炭水化物 33.0 g 塩分 1.9 g	カリリー 215 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 9.0 g 炭水化物 21.2 g 塩分 1.7 g	カリリー 197 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.8 g 炭水化物 20.4 g 塩分 2.2 g	カリリー 150 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 5.1 g 炭水化物 18.4 g 塩分 2.1 g	カリリー 260 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 18.6 g 塩分 1.7 g	カリリー 250 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 24.4 g 塩分 1.7 g	カリリー 270 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 15.7 g 炭水化物 17.5 g 塩分 2.3 g
カリリー 207 kcal 蛋白質 7.0 g 脂質 8.9 g 炭水化物 25.5 g 塩分 2.2 g	カリリー 279 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 15.1 g 炭水化物 25.5 g 塩分 1.9 g	カリリー 150 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 5.5 g 炭水化物 17.1 g 塩分 1.7 g	カリリー 216 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 21.9 g 塩分 2.0 g	カリリー 262 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 13.1 g 炭水化物 26.9 g 塩分 1.8 g	カリリー 219 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.7 g	カリリー 217 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 11.0 g 炭水化物 19.1 g 塩分 2.3 g
カリリー 302 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 15.9 g 炭水化物 29.2 g 塩分 2.2 g	カリリー 194 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 10.9 g 炭水化物 15.9 g 塩分 2.0 g	カリリー 154 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 5.6 g 炭水化物 18.1 g 塩分 1.4 g	カリリー 222 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 7.7 g 炭水化物 27.0 g 塩分 1.7 g	カリリー 270 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 16.1 g 炭水化物 21.8 g 塩分 2.1 g	カリリー 143 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 5.8 g 炭水化物 13.9 g 塩分 1.8 g	カリリー 181 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 7.3 g 炭水化物 18.0 g 塩分 2.2 g
カリリー 212 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 16.7 g 塩分 1.3 g	カリリー 241 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.7 g 炭水化物 23.5 g 塩分 2.3 g	カリリー 148 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 5.2 g 炭水化物 17.8 g 塩分 1.6 g	カリリー 194 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 8.9 g 炭水化物 23.8 g 塩分 2.3 g	カリリー 200 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 6.6 g 炭水化物 25.5 g 塩分 2.0 g	カリリー 162 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 7.7 g 炭水化物 16.6 g 塩分 1.7 g	カリリー 149 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 7.1 g 炭水化物 13.8 g 塩分 2.0 g
カリリー 264 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 11.7 g 炭水化物 30.1 g 塩分 1.9 g	カリリー 203 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 11.6 g 炭水化物 16.3 g 塩分 2.2 g	カリリー 168 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 9.0 g 炭水化物 13.0 g 塩分 1.5 g				



# 2023年1月昼食メニュー



日	月	火	水	木	金	土
<b>1</b> 7日の照焼 若竹煮 厚焼玉子 豚肉とごぼうの生姜煮 五目うの花 小豆ごはんの素 カロリー 353 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 17.1 g 炭水化物 26.5 g 塩分 4.0 g	<b>2</b> 豆腐ハンバーグ (かけだれ) オクラのベベロンチーノ きこのカキソース炒め 和風ポトフ キャベツの漬物柚子風味 カロリー 170 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 8.8 g 炭水化物 18.0 g 塩分 1.9 g	<b>3</b> 鶏の天ぷら 高野豆腐煮 白滝と人参のたらこ炒り 大根と鶏肉のバター醤油 白菜の煮びたし 天ぷらのタレ カロリー 158 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 5.6 g 炭水化物 14.2 g 塩分 1.7 g	<b>4</b> あぶらかれい味噌煮 一口ナスのオランダ煮 一夜漬 (白菜昆布) 肉じゃが煮 大根と小松菜の煮物 カロリー 182 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 4.7 g 炭水化物 14.8 g 塩分 2.1 g	<b>5</b> ハヤシライスのルー チキンアラビアータ チンゲン菜とピーマンのソテー フレーンオムレツ カリフラワーのピクルス カロリー 318 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 30.0 g 塩分 3.2 g	<b>6</b> ポテトコロケ きくらげとこんにゃくの佃煮 切干と小松菜の煮物 豚肉の柳川煮 キャベツと油揚げの味噌煮 カロリー 306 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 17.7 g 炭水化物 28.3 g 塩分 2.2 g	<b>7</b> 焼肉塩炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参のレモン煮 さつまいもの味噌炒め じゃが芋と人参のカレー炒め カロリー 314 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 18.1 g 炭水化物 20.8 g 塩分 2.3 g
<b>8</b> 肉カボチャ 竹輪の辛子炒め 塩枝豆 春菊と厚揚げの煮物 ひじきとごぼうのナムル カロリー 290 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 17.0 g 炭水化物 16.0 g 塩分 2.0 g	<b>9</b> ハムカツ 四色なます きのごソテー 蕪のとうろ煮 鶏肉とオクラの中華風 カロリー 211 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 9.0 g 炭水化物 24.7 g 塩分 1.9 g	<b>10</b> 赤魚のみぞれ煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし うま塩キャベツ 揚ナスの煮物 切干大根の洋風サラダ カロリー 196 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 14.0 g 塩分 1.9 g	<b>11</b> チキンのおろしトマトソース 法蓮草ソテー じゃが芋のカレーそば煮 野菜とハムの卵炒め キャベツの白ドレ和え カロリー 247 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 15.5 g 炭水化物 14.2 g 塩分 2.1 g	<b>12</b> カレイ塩焼 小松菜のナムル 人参のきんぴら ひじきとベーコンの煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え カロリー 157 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 5.0 g 炭水化物 10.5 g 塩分 2.4 g	<b>13</b> キャベツメンチ 人参煮 菜の花のおひたし 豆腐としめじのとうろみ煮 若布の塩こうじ和え カロリー 232 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 12.2 g 炭水化物 23.7 g 塩分 1.7 g	<b>14</b> さわら味噌焼 カリフラワーのカレー炒め キャベツの土佐煮 春雨の五目炒め 青菜のわさび和え カロリー 231 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 10.3 g 炭水化物 20.1 g 塩分 2.6 g
<b>15</b> 鶏肉のレモン風味焼 ジャガ芋ソテー 若竹煮 白菜と麩の玉子とじ オクラのさっぱりオリーブ カロリー 185 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 8.7 g 炭水化物 13.7 g 塩分 1.9 g	<b>16</b> ます白焼 ピーマンのおかか和え 大豆と椎茸の煮物 野菜のチリソース煮 フロッキーのツナマヨ和え カロリー 252 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 17.1 g 塩分 1.5 g	<b>17</b> ポークチャップ 大豆としらすの甘辛煮 法蓮草とハムのマリネ 竹輪と玉ねぎの卵とじ 白菜の生姜和え カロリー 286 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 13.6 g 炭水化物 23.7 g 塩分 2.4 g	<b>18</b> 鶏の酒蒸し香味ソース スパソテー ポークビーンズ 中華うま煮 青菜のおかかマヨネーズ和え カロリー 322 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 19.0 g 炭水化物 17.6 g 塩分 2.6 g	<b>19</b> サワラのごま醤油焼 マカロニの明太マヨ和え ビーマンソテー しめじの中華玉子とじ キャベツの白ドレ和え カロリー 230 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 14.4 g 塩分 2.0 g	<b>20</b> えびカツ ミックスソテー チンゲン菜ソテー 焼きそば フロッキーのサラダ カロリー 241 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 28.6 g 塩分 1.9 g	<b>21</b> カルピ丼の具 さつまいもと小松菜の煮物 三色炒め煮 蕪のとうろ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ カロリー 281 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 25.3 g 塩分 2.6 g
<b>22</b> 鶏の柚子胡椒炒め 一夜漬 (大根人参) フロッキー 油揚げの玉子とじ 小松菜のおひたし カロリー 185 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 8.7 g 炭水化物 13.7 g 塩分 1.9 g	<b>23</b> 赤魚のごま焼 スナッフえんどう 高野豆腐の味噌煮 ゴロゴロ野菜の塩炒め 大根と若芽の梅おかか カロリー 252 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 17.1 g 塩分 1.5 g	<b>24</b> さつまいもと鶏肉のシチュー 一夜漬 (白菜人参) メンマごま炒め 麩と大根の煮物 小松菜と人参の酢味噌和え カロリー 286 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 13.6 g 炭水化物 23.7 g 塩分 2.4 g	<b>25</b> あぶらかれいみぞれ煮 きんぴら 一口ナスのオランダ煮 さつまいもの味噌炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え カロリー 322 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 19.0 g 炭水化物 17.6 g 塩分 2.6 g	<b>26</b> 鶏もも竜田揚げ 蒸し野菜の塩こうじ和え ぜんまいとミンチの煮物 えびのスープ炒め れんこんサラダ カロリー 230 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 14.4 g 塩分 2.0 g	<b>27</b> オムレツイタリアンソース ビーマンソテー カリフラワーのピクルス 豚肉とさつまいものごま炒め ポテコンサラダ カロリー 241 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 28.6 g 塩分 1.9 g	<b>28</b> 白菜煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 人参グラッセ 麩の玉子とじ マカロニサラダ カロリー 281 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 25.3 g 塩分 2.6 g
<b>29</b> 鯖の生姜煮 うま塩キャベツ 竹輪煮 豚すき風煮物 なすの中華風南蛮漬汁 カロリー 200 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 10.9 g 炭水化物 13.6 g 塩分 2.5 g	<b>30</b> 鶏団子の照煮 さつまいもと小松菜の煮物 スナッフえんどう 春雨のごま炒め ごぼうの柚子風味 カロリー 164 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 6.8 g 炭水化物 13.6 g 塩分 1.8 g	<b>31</b> あんかけお魚ハンバーグ 菜の花 オクラのベベロンチーノ ネギ味噌炒め かぼちゃのタルタルサラダ カロリー 210 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 8.8 g 炭水化物 24.2 g 塩分 2.0 g	<b>29</b> 鯖の生姜煮 うま塩キャベツ 竹輪煮 豚すき風煮物 なすの中華風南蛮漬汁 カロリー 200 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 10.9 g 炭水化物 13.6 g 塩分 2.5 g	<b>30</b> 鶏団子の照煮 さつまいもと小松菜の煮物 スナッフえんどう 春雨のごま炒め ごぼうの柚子風味 カロリー 164 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 6.8 g 炭水化物 13.6 g 塩分 1.8 g	<b>31</b> あんかけお魚ハンバーグ 菜の花 オクラのベベロンチーノ ネギ味噌炒め かぼちゃのタルタルサラダ カロリー 210 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 8.8 g 炭水化物 24.2 g 塩分 2.0 g	<b>29</b> 鯖の生姜煮 うま塩キャベツ 竹輪煮 豚すき風煮物 なすの中華風南蛮漬汁 カロリー 200 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 10.9 g 炭水化物 13.6 g 塩分 2.5 g
<b>29</b> カロリー 291 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 18.6 g 炭水化物 13.2 g 塩分 1.8 g	<b>30</b> カロリー 191 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 5.7 g 炭水化物 28.9 g 塩分 2.0 g	<b>31</b> カロリー 217 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.5 g 炭水化物 16.8 g 塩分 1.5 g				



# 2023年1月夕食メニュー



日	月	火	水	木	金	土
1 すき焼 人参のきんぴら きのこの佃煮 さつまいも揚げと小松菜の煮浸し 赤玉南瓜の揚げ煮	2 ほっけみりん焼 ひじきとさつまいもの煮物 一夜漬（大根人参） イカと白菜の中華煮 なすのトロトロ生姜煮	3 ホイコーロー ごぼう大豆 キャベツとインゲンのソテー 麩の野菜あんかけ なめこと若芽のサッと煮	4 鶏肉のごま醤油焼き バジルスパ 人参グラッセ フロッコリーとハムのクリーム煮 白滝とチンゲン菜の煮物	5 サワラの磯辺焼 切昆布煮 法蓮草と油揚げの煮物 ベーコンポテト あさりとひじきのあっさり煮	6 えびのケチャップ炒め さつまいもの甘露煮 小松菜とベーコンのバター炒め ふきと大根のスーフ煮 春雨の中華和え	7 揚げ豆腐の南蛮づけ 白菜と若布の煮物 大豆煮 鶏肉と野菜の中華炒め 大根と椎茸の煮物
8 フリのごま焼 竹の子と人参のおかか煮 一夜漬（大根昆布） 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 春雨とツナのピリ辛炒め	9 鶏団子のケチャップ煮 れんごんの土佐煮 枝豆とコーンのバター風味 大根とツナの炒め物 カボチャとレンコンのサラダ	10 豚肉の生姜焼 三色炒め煮 ひじき煮 豆腐のかに風あんかけ 野菜のおひたし	11 鯖の味噌煮 切干大根煮 コーンと挽肉の炒め物 蕪と鶏肉の煮物 菜の花ときのこの和え物	12 オニオンソースハンバーグ アスパラ 五色煮豆 四川マーボ春雨 春菊のおかか和え	13 照焼千辛 ミックスソテー ピーマンのおかか和え 大豆とキャベツのスーフ煮 大根の梅和え	14 ロールキャベツのトマト煮込み フロッコリー 切干大根の洋風きんぴら 豚肉とキャベツのごま風味炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え
15 フリの塩焼 ふきのきんぴら さつまいも揚げと小松菜の煮浸し 蕪のそぼろ煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	16 牛肉の柳川風煮 インゲンとツナのマスタード和え 一夜漬（白菜小松菜） 野菜炒め 人参と春雨のサラダ	17 中華丼の具 切昆布と竹の子の煮物 スナッフえんどう ジャガ玉煮 ゴボウのピリ辛サラダ	18 赤魚の生姜煮 コンニャクとごぼうのきんぴら 人参しりしり 豚バラのすき焼き煮 南瓜サラダ	19 肉団子の柚子風味野菜あん きんぴら 大根と竹輪の煮物 れんごんの五目炒め煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし	20 鶏のちゃんちゃん焼き 高野豆腐煮 オクラのペペロンチーノ ジャガイモのそぼろ煮 小松菜の辛子和え	21 フリの磯辺焼 きくらげとこんにゃくの佃煮 インゲンと人参のグラッセ ツナあっさり煮 たたきごぼう
22 えび団子の炊き合せ 玉子煮 法蓮草ソテー 豚肉のチリソース炒め パスタのサラダ	23 根菜入りハンバーグ (かけだれ) さつまいものレモン煮 ふきと人参の甘露煮 イカと白菜の中華煮 オクラとツナの胡麻マヨネーズ	24 揚げ豆腐の挽肉あん（フロッコリー付） 人参グラッセ 大根とひじきの煮物 ナスの挽肉炒め キャベツとベーコンの和え物	25 チキンピカタ 青じそパスタ アスパラ ベーコンポテト フロッコリーのカニカママヨネーズ	26 サワラの梅ダレ焼 キャベツソテー なすのトロトロ生姜煮 竹輪とじゃが芋の玉子とじ ミックスマカロニサラダ	27 麻婆豆腐 竹輪のごま炒め 白菜と若布の煮物 チャフチェ キャベツサラダ	28 フリの西京焼 オクラのごま和え メンマのおかか煮 豚肉と大根の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ
29 鶏の幽庵焼 白菜ときのこの煮物 人参煮 豆腐のかに風あんかけ ハムの和風サラダ	30 マイルドカレーのルー カリフラワーの甘酢漬け キャベツとインゲンのソテー クリームコロッケ 南瓜サラダ	31 ナスと鶏肉のしじ焼 金時豆煮 ひじきと挽肉の炒め煮 野菜炒め 法蓮草のおひたし	<p>カロリー 282 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 21.1 g 塩分 2.2 g</p> <p>カロリー 261 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 25.5 g 塩分 2.1 g</p> <p>カロリー 254 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 13.4 g 炭水化物 16.7 g 塩分 2.2 g</p> <p>カロリー 313 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 18.5 g 炭水化物 23.9 g 塩分 1.9 g</p> <p>カロリー 260 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 15.1 g 塩分 2.1 g</p> <p>カロリー 303 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 17.7 g 炭水化物 24.1 g 塩分 2.5 g</p> <p>カロリー 315 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 18.3 g 炭水化物 17.7 g 塩分 1.8 g</p>			
<p>カロリー 266 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 14.1 g 炭水化物 23.3 g 塩分 2.2 g</p> <p>カロリー 164 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 5.3 g 炭水化物 12.7 g 塩分 2.2 g</p> <p>カロリー 274 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 16.8 g 炭水化物 18.6 g 塩分 2.6 g</p> <p>カロリー 276 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 16.6 g 炭水化物 17.2 g 塩分 2.0 g</p> <p>カロリー 202 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 7.3 g 炭水化物 16.8 g 塩分 2.4 g</p> <p>カロリー 171 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 4.4 g 炭水化物 26.6 g 塩分 2.3 g</p> <p>カロリー 236 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 19.5 g 塩分 2.0 g</p>	<p>カロリー 290 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 17.0 g 炭水化物 16.0 g 塩分 2.0 g</p> <p>カロリー 271 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 12.5 g 炭水化物 29.6 g 塩分 2.8 g</p> <p>カロリー 257 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 11.3 g 炭水化物 21.2 g 塩分 2.4 g</p> <p>カロリー 293 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 17.8 g 炭水化物 15.7 g 塩分 2.4 g</p> <p>カロリー 207 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 6.7 g 炭水化物 23.2 g 塩分 2.2 g</p> <p>カロリー 230 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 22.3 g 塩分 2.3 g</p> <p>カロリー 188 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 17.2 g 塩分 2.2 g</p>	<p>カロリー 207 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 10.8 g 塩分 1.6 g</p> <p>カロリー 221 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 11.9 g 炭水化物 21.2 g 塩分 2.2 g</p> <p>カロリー 218 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 21.0 g 塩分 2.4 g</p> <p>カロリー 248 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 12.0 g 炭水化物 20.3 g 塩分 1.8 g</p> <p>カロリー 217 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 8.4 g 炭水化物 24.8 g 塩分 2.3 g</p> <p>カロリー 205 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 8.8 g 炭水化物 18.6 g 塩分 2.3 g</p> <p>カロリー 222 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 10.7 g 炭水化物 18.2 g 塩分 2.2 g</p>	<p>カロリー 282 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 21.1 g 塩分 2.2 g</p> <p>カロリー 261 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 25.5 g 塩分 2.1 g</p> <p>カロリー 254 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 13.4 g 炭水化物 16.7 g 塩分 2.2 g</p> <p>カロリー 313 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 18.5 g 炭水化物 23.9 g 塩分 1.9 g</p> <p>カロリー 260 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 15.1 g 塩分 2.1 g</p> <p>カロリー 303 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 17.7 g 炭水化物 24.1 g 塩分 2.5 g</p> <p>カロリー 315 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 18.3 g 炭水化物 17.7 g 塩分 1.8 g</p>			