

# 3品セット

# 2024年 10月 朝食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> <b>納豆</b> 豚肉と蓮根の炒め物 キャベツとベーコンの和え物 カロリー 144 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 7.3 g 炭水化物 11.0 g 塩分 1.3 g	<b>2</b> <b>高野豆腐と法蓮草の含め煮</b> 蕪のそぼろ煮 枝豆とコーンのサラダ カロリー 102 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 4.1 g 炭水化物 10.7 g 塩分 1.5 g	<b>3</b> <b>豚肉とじゃがいもの味噌煮</b> えびのケチャップ炒め 一夜漬（白菜昆布） カロリー 149 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 4.2 g 炭水化物 20.1 g 塩分 1.7 g	<b>4</b> <b>納豆</b> 鶏肉のすき焼煮 青菜のわさび和え カロリー 154 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 9.8 g 炭水化物 8.2 g 塩分 1.1 g	<b>5</b> <b>蓮根と豚肉の煮物</b> 蕪のとうろ煮 麩と若芽の酢の物 カロリー 144 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 5.9 g 炭水化物 16.6 g 塩分 1.5 g
<b>6</b> <b>オムレツイタリアンソース</b> 豚肉とじゃが芋のコンソメ炒め コールスローサラダ カロリー 206 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 11.1 g 炭水化物 15.5 g 塩分 1.5 g	<b>7</b> <b>キャベツとしらすの卵とじ</b> 豆腐と白菜のとうろ煮 カリフラワーの柚子味噌和え カロリー 118 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 5.2 g 炭水化物 12.5 g 塩分 1.2 g	<b>8</b> <b>納豆</b> 豚肉じゃが煮 切干大根の洋風サラダ カロリー 130 kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 6.5 g 炭水化物 12.0 g 塩分 1.0 g	<b>9</b> <b>温泉玉子</b> チャフチェ 野菜のおひたし カロリー 151 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 7.8 g 炭水化物 10.7 g 塩分 1.4 g	<b>10</b> <b>豚肉ときのこの香草炒め</b> ナスとひき肉のトマト煮込み 春雨のサラダ カロリー 228 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 19.2 g 塩分 1.4 g	<b>11</b> <b>納豆</b> 肉野菜煮込み ハムの和風サラダ カロリー 151 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 8.2 g 炭水化物 12.0 g 塩分 1.0 g	<b>12</b> <b>ポークチャップ</b> キャベツと油揚げの味噌煮 カボチャとベーコンのサラダ カロリー 243 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 14.1 g 炭水化物 16.9 g 塩分 1.8 g
<b>13</b> <b>豚肉としめじの生姜バター風味</b> 鶏のクリームコーン煮 キャロットラペ カロリー 180 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 8.5 g 炭水化物 16.8 g 塩分 1.7 g	<b>14</b> <b>大根と鶏肉のバター醤油</b> 法蓮草と油揚げの煮物 若芽とオクラの酢の物 カロリー 137 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 6.3 g 炭水化物 11.9 g 塩分 1.4 g	<b>15</b> <b>納豆</b> 鶏肉のホキ味噌炒め ひじきとごぼうのナムル カロリー 125 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 4.9 g 炭水化物 11.6 g 塩分 1.5 g	<b>16</b> <b>キャベツと豚肉の味噌炒め</b> 春雨とツナのピリ辛炒め オクラのさっぱりオリーブ カロリー 191 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 9.2 g 炭水化物 17.1 g 塩分 1.7 g	<b>17</b> <b>がんもどきの煮物</b> 五色煮 細切ポテトの辛子マヨ カロリー 188 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 15.5 g 塩分 1.9 g	<b>18</b> <b>納豆</b> 豚バラと蓮根の甘辛煮 若芽とパインの酢の物 カロリー 152 kcal 蛋白質 6.7 g 脂質 7.3 g 炭水化物 14.9 g 塩分 1.1 g	<b>19</b> <b>炒り豆腐</b> 五目炒め煮 白菜のおかかポン酢和え カロリー 142 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 4.8 g 炭水化物 15.3 g 塩分 1.7 g
<b>20</b> <b>豚バラと白菜のクリーム煮込み</b> ツナの玉子とじ キャベツのピーナッツ和え カロリー 180 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 8.5 g 炭水化物 16.8 g 塩分 1.7 g	<b>21</b> <b>蕪と鶏肉の煮物</b> コーンと挽肉の炒め物 オクラとツナの辛み和え カロリー 137 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 6.3 g 炭水化物 11.9 g 塩分 1.4 g	<b>22</b> <b>納豆</b> 鶏じゃが煮 おからのサラダ カロリー 125 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 4.9 g 炭水化物 11.6 g 塩分 1.5 g	<b>23</b> <b>厚揚げと白菜のとうろ煮</b> かに玉キャベツ ポテトチキン カロリー 191 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 9.2 g 炭水化物 17.1 g 塩分 1.7 g	<b>24</b> <b>豚バラと根菜の白味噌煮</b> カリフラワーとウインナーのカレー煮 若布の塩こうじ和え カロリー 188 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 15.5 g 塩分 1.9 g	<b>25</b> <b>納豆</b> 豚肉とごぼうの甘辛煮 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え カロリー 152 kcal 蛋白質 6.7 g 脂質 7.3 g 炭水化物 14.9 g 塩分 1.1 g	<b>26</b> <b>鶏のちゃんちゃん焼き</b> 海老とキャベツの卵炒め 春雨の中華和え カロリー 142 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 4.8 g 炭水化物 15.3 g 塩分 1.7 g
<b>27</b> <b>じゃが芋のデミグラス煮</b> ふきと大根のスーフ煮 マカロニマリネサラダ カロリー 197 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 13.7 g 炭水化物 11.4 g 塩分 1.1 g	<b>28</b> <b>がんもどきの含め煮</b> 豚肉と搾菜のピリ辛炒め ポテトサラダ カロリー 152 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 6.8 g 炭水化物 12.4 g 塩分 1.7 g	<b>29</b> <b>納豆</b> 肉野菜煮込み メンマの中華和え カロリー 168 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 10.9 g 炭水化物 11.3 g 塩分 0.9 g	<b>30</b> <b>麩と豚肉のチャンフルー</b> 蕪のそぼろ煮 人参とコーンの和え物 カロリー 120 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 12.1 g 塩分 1.5 g	<b>31</b> <b>肉じゃが煮</b> 春雨とツナのピリ辛炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え カロリー 156 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 7.7 g 炭水化物 16.2 g 塩分 1.6 g		
<b>32</b> <b>納豆</b> 肉野菜煮込み メンマの中華和え カロリー 119 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 4.9 g 炭水化物 12.2 g 塩分 1.1 g	<b>33</b> <b>納豆</b> 肉野菜煮込み メンマの中華和え カロリー 150 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 6.8 g 炭水化物 13.8 g 塩分 1.3 g	<b>34</b> <b>納豆</b> 肉野菜煮込み メンマの中華和え カロリー 169 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 16.6 g 炭水化物 12.7 g 塩分 2.1 g				



# 3品セット

# 2024年 10月 昼食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> ヤンニョムチキン風 (インゲンソテー) ジャーマンポテト キャロットラペ	<b>2</b> 7月の西京焼 (白菜と若芽のピリ辛和え) 豚肉豆腐 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬汁	<b>3</b> ホイコーロー 大根とツナの炒め物 かにかまと春雨の中華和え	<b>4</b> 肉じゃが ひじきと高野豆腐の煮物 たたきごぼう	<b>5</b> サワラのごま焼 (竹の子と人参のおかか煮) ネギ味噌炒め キャベツとザーサイのナムル
		カロリー 272 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 25.2 g 塩分 1.8 g	カロリー 246 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.1 g 炭水化物 16.6 g 塩分 1.5 g	カロリー 279 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 17.6 g 炭水化物 18.1 g 塩分 1.9 g	カロリー 199 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 8.4 g 炭水化物 19.0 g 塩分 1.8 g	カロリー 187 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 7.7 g 炭水化物 12.4 g 塩分 1.7 g
<b>6</b> やわらかメンチカツ (フロッコリー) さつま揚げの味噌炒め 青梗菜のピーナッツ和え	<b>7</b> 照焼ハンバーグ (きのこソテー) じゃがいもとコーンのバター醤油 オクラのポン酢ジュレ和え	<b>8</b> 麻婆豆腐 椎茸の中華玉子とじ 若芽ともやしの酢の物	<b>9</b> 鶏肉のレモン風味焼 (コーンと挽肉の炒め物) 豆腐の五目煮 青菜のおかかマヨネース和え	<b>10</b> 赤魚の生姜煮 (人参のきんぴら) ひじきの具だくさん煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	<b>11</b> ハムカツ (焼きそば) ベーコンポテト もずくとなめこの三杯酢	<b>12</b> 八宝菜 さつま揚げと小松菜の煮浸し 鶏とごぼうの酢味噌和え
カロリー 309 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 27.4 g 塩分 2.4 g	カロリー 172 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 6.1 g 炭水化物 18.8 g 塩分 1.8 g	カロリー 176 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 15.0 g 塩分 2.0 g	カロリー 216 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 13.1 g 炭水化物 10.4 g 塩分 2.1 g	カロリー 159 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 4.8 g 炭水化物 15.3 g 塩分 1.7 g	カロリー 215 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 8.1 g 炭水化物 28.2 g 塩分 1.5 g	カロリー 118 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 1.8 g 炭水化物 17.1 g 塩分 1.9 g
<b>13</b> 白身魚のみぞれ煮 (ごま昆布) 野菜炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え	<b>14</b> 豚キムチ 揚ナスの煮物 青梗菜の中華和え さつま芋ご飯	<b>15</b> アジのカレー焼 (一夜漬(大根昆布)) 白菜と厚揚げの中華どぼろ煮 和風スパゲティ	<b>16</b> やわらかチキンのガーリックトマト仕立て (スパソテー) えびのスープ炒め キャベツと若芽のマヨネース和え	<b>17</b> さば塩焼 (ピーマンソテー) 鶏と大根の味噌煮 青梗菜のピーナッツ和え	<b>18</b> パーベキューチキン (竹の子と春雨の煮物) 白身魚のしんじょう 南瓜とツナのサラダ	<b>19</b> 白身フライ (チンゲン菜ソテー) ひじきとベーコンの煮物 キャベツの漬物柚子風味
カロリー 143 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 3.2 g 炭水化物 11.8 g 塩分 1.9 g	カロリー 321 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 18.1 g 炭水化物 25.8 g 塩分 3.2 g	カロリー 160 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 5.2 g 炭水化物 12.6 g 塩分 1.7 g	カロリー 228 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物 18.6 g 塩分 1.4 g	カロリー 244 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 16.7 g 炭水化物 8.9 g 塩分 2.1 g	カロリー 250 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 15.5 g 炭水化物 14.7 g 塩分 1.7 g	カロリー 268 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 19.0 g 炭水化物 15.9 g 塩分 1.7 g
<b>20</b> サワラの照焼 (インゲンと人参のグラッセ) ナスと麩の炒め煮 メンマの中華和え	<b>21</b> ます白糍焼 (ごぼうとさつま揚げの炒り煮) 豚肉と野菜の生姜炒め 若芽ともやしの酢の物	<b>22</b> 鶏肉のきのこあん 麩と大根の煮物 キャベツとツナのナムル	<b>23</b> 赤魚の煮付け (切干と小松菜の煮物) 豚肉ときこの香草炒め バンバンジーサラダ	<b>24</b> 鶏肉と野菜の甘酢炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し 一夜漬(大根人参)	<b>25</b> ミックスカレー クリームコロッケ カリフラワーのピクルス	<b>26</b> 鯖のごま醤油焼 豚肉と大根のピリ辛煮 さつま芋とツナの青じそサラダ
カロリー 186 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 8.1 g 炭水化物 11.8 g 塩分 2.0 g	カロリー 204 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 8.7 g 炭水化物 12.7 g 塩分 1.6 g	カロリー 171 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 8.8 g 炭水化物 11.0 g 塩分 1.4 g	カロリー 170 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 6.0 g 炭水化物 13.8 g 塩分 1.5 g	カロリー 179 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 7.7 g 炭水化物 15.2 g 塩分 2.2 g	カロリー 299 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 17.6 g 炭水化物 26.7 g 塩分 1.9 g	カロリー 312 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 23.6 g 炭水化物 11.0 g 塩分 1.5 g
<b>27</b> 牛ごぼうの生姜煮 豆腐としめじのどろみ煮 なすの中華風南蛮漬汁	<b>28</b> ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 豚肉と大根の煮物 白菜と若芽のナムル	<b>29</b> ささみ大葉フライ (オクラのペペロンチーノ) なすのミートソース煮 大根とかにかまのサラダ	<b>30</b> 鶏の酒蒸し香味ソース (インゲンソテー) フロッコリーとハムのクリーム煮 キャベツサラダ	<b>31</b> 牛肉とかぼちゃのケチャップ炒め きのこと玉ねぎの卵とじ マカロニとアスパラのさっぱりサラダ		
カロリー 252 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 15.6 g 炭水化物 16.8 g 塩分 1.7 g	カロリー 219 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 13.1 g 炭水化物 15.5 g 塩分 1.6 g	カロリー 261 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 15.5 g 炭水化物 19.7 g 塩分 1.4 g	カロリー 267 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 16.6 g 炭水化物 12.7 g 塩分 2.1 g	カロリー 279 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 18.9 g 炭水化物 17.6 g 塩分 1.7 g		

# 3品セット

# 2024年 10月 夕食メニュー

日	月	火	水	木	金	土		
		<b>1</b> えびカツ (枝豆とコーンのバター風味) 麩の野菜あんかけ オクラとめかぶの三杯酢	<b>2</b> 鶏肉のごま醤油焼き (人参クラッセ) 7ロッコリーとハムのクリーム煮 南瓜サラダ	<b>3</b> 赤魚のみぞれ煮 (切昆布煮) 竹輪と玉ねぎの卵とじ マリネサラダ	<b>4</b> ロールキャベツのトマト煮込み (オクラのペペロンチーノ) ふきと大根のスーフ煮 玉子スパサラダ	<b>5</b> 治部風煮物 厚揚げときのこのおろし煮 ひじきの柚子胡椒マヨ		
		カロリー 190 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 8.9 g 炭水化物 19.0 g 塩分 1.5 g	カロリー 298 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 19.0 g 炭水化物 17.3 g 塩分 1.7 g	カロリー 180 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 7.5 g 炭水化物 16.7 g 塩分 2.0 g	カロリー 182 kcal 蛋白質 5.2 g 脂質 9.9 g 炭水化物 17.8 g 塩分 1.8 g	カロリー 196 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 10.5 g 炭水化物 15.1 g 塩分 1.8 g		
		<b>6</b> 鶏肉のカレー風味焼 (赤ピーマンと玉ねぎのソテー) 白菜とミンチの中華炒め 若芽と蒲鉾の青じそ風味	<b>7</b> 鯖のみぞれ煮 (小松菜の柚子和え) 豚肉と南瓜の甘酢炒め キャベツとツナのナムル	<b>8</b> 豚肉とキャベツのトマトチーズ 鶏肉とオクラの中華風 三色炒め煮	<b>9</b> 白身魚の味噌煮 (7ロッコリーの煮物) 蕪と鶏肉の煮物 キャベツの白だし和え	<b>10</b> 肉団子の甘酢煮 大根とウインナーの洋風煮 ごぼうの柚子風味	<b>11</b> ナスと鶏肉のしじょう焼 春雨のごま炒め 大根の梅和え	<b>12</b> さばみりん干焼 なすのトロトロ生姜煮 法蓮草のおひたし
		カロリー 210 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 12.2 g 塩分 1.7 g	カロリー 299 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 18.4 g 炭水化物 16.9 g 塩分 1.7 g	カロリー 217 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物 20.1 g 塩分 2.1 g	カロリー 168 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.3 g 炭水化物 12.3 g 塩分 1.7 g	カロリー 194 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 7.2 g 炭水化物 24.5 g 塩分 2.4 g	カロリー 230 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 24.6 g 塩分 2.4 g	カロリー 283 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 20.6 g 炭水化物 12.2 g 塩分 1.6 g
		<b>13</b> オニオンソースハンバーグ (切干大根の洋風きんぴら) 二色野菜の玉子とじ 白菜のおかかポン酢和え	<b>14</b> ロールキャベツの白味噌仕立て (カリフラワーとウインナーのカレー煮) 和風ポトフ 人参と春雨のサラダ	<b>15</b> 豚生姜焼き丼 枝豆入り麻婆なす キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	<b>16</b> あぶらかかれい生姜煮 (コンニャクとごぼうのきんぴら) 豚挽き肉と切干大根の煮物 白菜の生姜和え	<b>17</b> 豚バラとキャベツの炒め物 豆腐のかに風あんかけ 人参とコーンの和え物	<b>18</b> 赤魚の味噌煮 (人参とさつま揚げの金平) 蕪のどぼろ煮 切干と法蓮草のおひたし	<b>19</b> 鶏団子のケチャップ煮 厚揚げときのこのおろし煮 ごぼうのめかぶ和え
		カロリー 176 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 7.6 g 炭水化物 15.1 g 塩分 2.0 g	カロリー 139 kcal 蛋白質 4.1 g 脂質 3.8 g 炭水化物 22.2 g 塩分 1.6 g	カロリー 295 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 18.6 g 炭水化物 20.3 g 塩分 2.2 g	カロリー 164 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 5.2 g 炭水化物 12.3 g 塩分 1.5 g	カロリー 213 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 15.5 g 塩分 1.7 g	カロリー 135 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 3.4 g 炭水化物 13.7 g 塩分 1.7 g	カロリー 194 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 6.8 g 炭水化物 24.9 g 塩分 2.2 g
		<b>20</b> ハーフチキンソテー (マカロニのバジル炒め) 三色炒め煮 人参のおかかサラダ	<b>21</b> 根菜入りハンバーグ(かけだれ) イカと白菜の中華煮 ポテトサラダ	<b>22</b> 鯖の磯辺焼 (平さやいんげん) ナスの挽肉炒め 若芽のごま酢和え	<b>23</b> 鶏肉マスタード (青じそパスタ) 豆腐のどぼろ煮 根菜の柚子マリネ	<b>24</b> 白身魚の生姜煮 (キャベツソテー) イカとじゃが芋の煮物 ひじきとごぼうのナムル	<b>25</b> キャベツと豚肉の塩あんかけ ナスとひき肉のトマト煮込み 切干と人参のハリハリ	<b>26</b> 和風おろしハンバーグ (人参煮) イカと青梗菜の炒め物 わかめとパプリカの和え物
		カロリー 229 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 19.2 g 塩分 1.9 g	カロリー 244 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 18.8 g 塩分 2.0 g	カロリー 269 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 19.4 g 炭水化物 11.1 g 塩分 1.6 g	カロリー 260 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 20.6 g 塩分 1.6 g	カロリー 143 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 1.7 g 炭水化物 16.9 g 塩分 1.6 g	カロリー 208 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 13.0 g 炭水化物 12.3 g 塩分 1.8 g	カロリー 169 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 4.9 g 炭水化物 16.7 g 塩分 2.0 g
		<b>27</b> 照焼チキン (菜の花のツナ炒め) 白菜と麩の玉子とじ オクラのポン酢ジュレ和え	<b>28</b> 鶏肉と野菜の塩麹炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め インゲンのごま和え	<b>29</b> 赤魚の磯辺焼 (金時豆煮) ネギ味噌炒め 一夜漬(白菜小松菜)	<b>30</b> 7りのごま醤油焼 (大根なます) 豚肉と蓮根の生姜炒め パスタのサラダ	<b>31</b> 鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け (インゲンと人参のクラッセ) キャベツとベーコンの炒め物 蓮根とひじきのサラダ		
		カロリー 201 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 9.2 g 炭水化物 15.4 g 塩分 1.6 g	カロリー 186 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 10.2 g 炭水化物 12.7 g 塩分 1.8 g	カロリー 152 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 3.0 g 炭水化物 15.9 g 塩分 1.6 g	カロリー 315 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 18.9 g 炭水化物 17.6 g 塩分 1.7 g	カロリー 222 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 5.9 g 炭水化物 21.1 g 塩分 1.6 g		

