

週間予定献立表（一般食）

期間： 2020年7月17日（金）～2020年7月24日（金）

		7月17日（金）	7月18日（土）	7月19日（日）	7月20日（月）	7月21日（火）	7月22日（水）	7月23日（木）	7月24日（金）																																																																																																																						
朝 食	<ul style="list-style-type: none"> ◦ ご飯 ◦ 里芋の煮物 ◦ ほうれん草の山椒風味和え ◦ 梅びしお ◦ 味噌汁(焼き麩・みつば) ◦ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ ロールパン ◦ ブルベリージャム ◦ 卵とツナの炒め ◦ ごぼうサラダ ◦ マカロニスープ ◦ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ ご飯 ◦ 卵の花 ◦ チンゲン菜のしらす和え ◦ ふりかけ(かつお) ◦ 味噌汁(さつま芋・ねぎ) ◦ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ ご飯 ◦ 枝豆揚げと冬瓜の煮物 ◦ 春菊のかまぼこ和え ◦ ふりかけ(たまご) ◦ 味噌汁(なめこ・ねぎ) ◦ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ ご飯 ◦ れんこんの煮物 ◦ 白菜のごま和え ◦ 鯛みそ ◦ 味噌汁(わかめ・ねぎ) ◦ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ ご飯 ◦ ひじきとごぼうの煮物 ◦ いんげんのみそマヨ和え ◦ のりの佃煮 ◦ 味噌汁(もやし・ねぎ) ◦ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ ご飯 ◦ 大根の煮物 ◦ チンゲン菜の錦糸和え ◦ ふりかけ(たらこ) ◦ 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) ◦ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ ご飯 ◦ ぜんまい五目煮 ◦ 白菜のシソドレッシング ◦ 梅びしお ◦ 味噌汁(里芋・かわわれ菜) ◦ 牛乳 																																																																																																																							
	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>484</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>6.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>89.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.3</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	484	kcal	たんぱく質	14.6	g	脂質	6.7	g	炭水化物	89.3	g	塩分	2.3	g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>507</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>23.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>52.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.2</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	507	kcal	たんぱく質	21.1	g	脂質	23.2	g	炭水化物	52.8	g	塩分	2.2	g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>533</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>81.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.3</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	533	kcal	たんぱく質	16.4	g	脂質	11.5	g	炭水化物	81.2	g	塩分	2.3	g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>497</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>8.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>85.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.8</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	497	kcal	たんぱく質	17.2	g	脂質	8.8	g	炭水化物	85.2	g	塩分	2.8	g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>500</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>8.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>90.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.3</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	500	kcal	たんぱく質	14.5	g	脂質	8.1	g	炭水化物	90.4	g	塩分	2.3	g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>506</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>10.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>86.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.2</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	506	kcal	たんぱく質	15.5	g	脂質	10.5	g	炭水化物	86.1	g	塩分	2.2	g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>459</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>7.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>79.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.3</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	459	kcal	たんぱく質	14.4	g	脂質	7.6	g	炭水化物	79.9	g	塩分	2.3	g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>465</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>8.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>83.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.2</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	465	kcal	たんぱく質	12.4	g	脂質	8.0	g	炭水化物	83.0	g	塩分	2.2
エネルギー	484	kcal																																																																																																																													
たんぱく質	14.6	g																																																																																																																													
脂質	6.7	g																																																																																																																													
炭水化物	89.3	g																																																																																																																													
塩分	2.3	g																																																																																																																													
エネルギー	507	kcal																																																																																																																													
たんぱく質	21.1	g																																																																																																																													
脂質	23.2	g																																																																																																																													
炭水化物	52.8	g																																																																																																																													
塩分	2.2	g																																																																																																																													
エネルギー	533	kcal																																																																																																																													
たんぱく質	16.4	g																																																																																																																													
脂質	11.5	g																																																																																																																													
炭水化物	81.2	g																																																																																																																													
塩分	2.3	g																																																																																																																													
エネルギー	497	kcal																																																																																																																													
たんぱく質	17.2	g																																																																																																																													
脂質	8.8	g																																																																																																																													
炭水化物	85.2	g																																																																																																																													
塩分	2.8	g																																																																																																																													
エネルギー	500	kcal																																																																																																																													
たんぱく質	14.5	g																																																																																																																													
脂質	8.1	g																																																																																																																													
炭水化物	90.4	g																																																																																																																													
塩分	2.3	g																																																																																																																													
エネルギー	506	kcal																																																																																																																													
たんぱく質	15.5	g																																																																																																																													
脂質	10.5	g																																																																																																																													
炭水化物	86.1	g																																																																																																																													
塩分	2.2	g																																																																																																																													
エネルギー	459	kcal																																																																																																																													
たんぱく質	14.4	g																																																																																																																													
脂質	7.6	g																																																																																																																													
炭水化物	79.9	g																																																																																																																													
塩分	2.3	g																																																																																																																													
エネルギー	465	kcal																																																																																																																													
たんぱく質	12.4	g																																																																																																																													
脂質	8.0	g																																																																																																																													
炭水化物	83.0	g																																																																																																																													
塩分	2.2	g																																																																																																																													
昼 食	<ul style="list-style-type: none"> ◦ しょうが混ぜご飯 ◦ 松風焼き(鶏肉) ◦ ひじきとたけのこの煮物(さつま揚げ・人参) ◦ つぼ漬け ◦ 味噌汁(にら・たまご) <li style="text-align: center;">♪♪おやつ♪♪ ◦ お茶 ◦ いちごスペシャル 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ ご飯 ◦ 揚げ豆腐(あんかけ) ◦ じゃが芋の青のり風味 ◦ (じゃが芋・玉ねぎ) ◦ 菜の花の辛子酢味噌和え ◦ 清汁(花麩・ねぎ) <li style="text-align: center;">♪♪おやつ♪♪ ◦ ミルクココア ◦ ドーナツ 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ ご飯 ◦ さわらの梅鯉焼き ◦ 白滝とぜんまいの炒め(人参・さつま揚げ) ◦ かぶの浅漬 ◦ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) <li style="text-align: center;">♪♪おやつ♪♪ ◦ お茶 ◦ 黄桃ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ ご飯 ◦ みそ豚カツ ◦ 絹さやとさつま揚げの煮物(玉ねぎ・人参) ◦ 青かつぱ ◦ 清汁(豆腐・わかめ) <li style="text-align: center;">♪♪おやつ♪♪ ◦ お茶 ◦ 抹茶どら焼き 	<p style="text-align: center;">《土用の丑の日》</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ うなぎちらし寿司 ◦ 冬瓜の薄くす煮(冬瓜・えび) ◦ 小松菜のポン酢和え ◦ 。 ◦ 清汁(なす・みょうが) <li style="text-align: center;">♪♪おやつ♪♪ ◦ お茶 ◦ 黒糖寒 きなこがけ 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ カレーライス ◦ ポパイサラダ ◦ (ほうれん草・コーン) ◦ マスカットゼリー ◦ 。 ◦ コンソメスープ <li style="text-align: center;">♪♪おやつ♪♪ ◦ お茶 ◦ チーズブッセ 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ ご飯 ◦ あじの粕漬け焼き ◦ カリフラワーのソテー ◦ (玉ねぎ・ベーコン・アスパラ) ◦ 菜の花ピーナッツ和え ◦ 清汁(たまご・ねぎ) <li style="text-align: center;">♪♪おやつ♪♪ ◦ お茶 ◦ ベビー甘食 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ ご飯 ◦ 鶏肉の酢醤油煮 ◦ かぼちゃとはんぺんの煮物 ◦ キャベツの和え物 ◦ (キャベツ・しめじ) ◦ 清汁(みずな) <li style="text-align: center;">♪♪おやつ♪♪ ◦ お茶 ◦ 白桃ムース 																																																																																																																							
	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>553</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>78.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.7</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	553	kcal	たんぱく質	23.2	g	脂質	15.6	g	炭水化物	78.1	g	塩分	2.7	g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>614</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>94.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.2</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	614	kcal	たんぱく質	21.4	g	脂質	15.8	g	炭水化物	94.4	g	塩分	3.2	g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>505</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>10.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>78.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.1</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	505	kcal	たんぱく質	20.8	g	脂質	10.2	g	炭水化物	78.4	g	塩分	3.1	g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>606</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>92.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.0</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	606	kcal	たんぱく質	19.8	g	脂質	15.8	g	炭水化物	92.7	g	塩分	3.0	g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>497</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>8.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>83.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>4.2</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	497	kcal	たんぱく質	19.7	g	脂質	8.3	g	炭水化物	83.9	g	塩分	4.2	g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>577</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>98.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.8</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	577	kcal	たんぱく質	16.4	g	脂質	12.3	g	炭水化物	98.0	g	塩分	2.8	g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>543</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>25.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>76.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.8</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	543	kcal	たんぱく質	25.7	g	脂質	12.9	g	炭水化物	76.2	g	塩分	2.8	g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>630</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>26.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>90.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.7</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	630	kcal	たんぱく質	26.8	g	脂質	15.5	g	炭水化物	90.3	g	塩分	2.7
エネルギー	553	kcal																																																																																																																													
たんぱく質	23.2	g																																																																																																																													
脂質	15.6	g																																																																																																																													
炭水化物	78.1	g																																																																																																																													
塩分	2.7	g																																																																																																																													
エネルギー	614	kcal																																																																																																																													
たんぱく質	21.4	g																																																																																																																													
脂質	15.8	g																																																																																																																													
炭水化物	94.4	g																																																																																																																													
塩分	3.2	g																																																																																																																													
エネルギー	505	kcal																																																																																																																													
たんぱく質	20.8	g																																																																																																																													
脂質	10.2	g																																																																																																																													
炭水化物	78.4	g																																																																																																																													
塩分	3.1	g																																																																																																																													
エネルギー	606	kcal																																																																																																																													
たんぱく質	19.8	g																																																																																																																													
脂質	15.8	g																																																																																																																													
炭水化物	92.7	g																																																																																																																													
塩分	3.0	g																																																																																																																													
エネルギー	497	kcal																																																																																																																													
たんぱく質	19.7	g																																																																																																																													
脂質	8.3	g																																																																																																																													
炭水化物	83.9	g																																																																																																																													
塩分	4.2	g																																																																																																																													
エネルギー	577	kcal																																																																																																																													
たんぱく質	16.4	g																																																																																																																													
脂質	12.3	g																																																																																																																													
炭水化物	98.0	g																																																																																																																													
塩分	2.8	g																																																																																																																													
エネルギー	543	kcal																																																																																																																													
たんぱく質	25.7	g																																																																																																																													
脂質	12.9	g																																																																																																																													
炭水化物	76.2	g																																																																																																																													
塩分	2.8	g																																																																																																																													
エネルギー	630	kcal																																																																																																																													
たんぱく質	26.8	g																																																																																																																													
脂質	15.5	g																																																																																																																													
炭水化物	90.3	g																																																																																																																													
塩分	2.7	g																																																																																																																													
夕 食	<ul style="list-style-type: none"> ◦ ご飯 ◦ 鶏のハヤシソース煮 ◦ にんじんと油揚げのさっと煮 ◦ (玉ねぎ・わかめ) ◦ 清汁(しめじ・ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ ご飯 ◦ 鮭のマヨネーズ焼き ◦ オクラのわさび醤油和え(オクラ・えのき) ◦ 味噌汁(豆腐・みつば) 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ ご飯 ◦ 豚肉のしょうが炒め ◦ お魚豆腐揚げ煮 ◦ (人参・たけのこ) ◦ 中華スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ ご飯 ◦ 白身魚のトマトソース煮 ◦ マカロニサラダ ◦ (ミックスペジ) ◦ 清汁(えび団子) 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ ご飯 ◦ 韓国風ブルコギ ◦ 春雨サラダ(人参・きゅうり) ◦ 味噌汁(焼き麩・ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ ご飯 ◦ タラの香り蒸 ◦ なすのピリ辛炒め(厚揚げ・玉ねぎ) ◦ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ ご飯 ◦ ポークチャップ ◦ ふきと野菜揚げボールの煮物(人参・ふき) ◦ 味噌汁(もやし・にら) 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ ご飯 ◦ ふりの照り焼き ◦ 野菜のごま炒め ◦ (もやし・玉ねぎ・にら) ◦ 味噌汁(なめこ・油揚げ) 																																																																																																																							
	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>527</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>13.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>77.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.5</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	527	kcal	たんぱく質	19.1	g	脂質	13.8	g	炭水化物	77.8	g	塩分	2.5	g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>467</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>10.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>68.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.7</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	467	kcal	たんぱく質	22.7	g	脂質	10.2	g	炭水化物	68.7	g	塩分	1.7	g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>528</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>25.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>10.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>77.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.6</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	528	kcal	たんぱく質	25.2	g	脂質	10.5	g	炭水化物	77.9	g	塩分	2.6	g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>523</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>78.6</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.0</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	523	kcal	たんぱく質	19.3	g	脂質	12.9	g	炭水化物	78.6	g	塩分	2.0	g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>542</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>80.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.3</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	542	kcal	たんぱく質	21.2	g	脂質	12.7	g	炭水化物	80.4	g	塩分	2.3	g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>456</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>7.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>72.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.5</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	456	kcal	たんぱく質	18.7	g	脂質	7.9	g	炭水化物	72.3	g	塩分	2.5	g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>521</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>78.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.2</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	521	kcal	たんぱく質	22.9	g	脂質	11.0	g	炭水化物	78.7	g	塩分	2.2	g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>エネルギー</td><td>546</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>14.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.4</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	546	kcal	たんぱく質	22.8	g	脂質	14.9	g	炭水化物	74.8	g	塩分	2.4
エネルギー	527	kcal																																																																																																																													
たんぱく質	19.1	g																																																																																																																													
脂質	13.8	g																																																																																																																													
炭水化物	77.8	g																																																																																																																													
塩分	2.5	g																																																																																																																													
エネルギー	467	kcal																																																																																																																													
たんぱく質	22.7	g																																																																																																																													
脂質	10.2	g																																																																																																																													
炭水化物	68.7	g																																																																																																																													
塩分	1.7	g																																																																																																																													
エネルギー	528	kcal																																																																																																																													
たんぱく質	25.2	g																																																																																																																													
脂質	10.5	g																																																																																																																													
炭水化物	77.9	g																																																																																																																													
塩分	2.6	g																																																																																																																													
エネルギー	523	kcal																																																																																																																													
たんぱく質	19.3	g																																																																																																																													
脂質	12.9	g																																																																																																																													
炭水化物	78.6	g																																																																																																																													
塩分	2.0	g																																																																																																																													
エネルギー	542	kcal																																																																																																																													
たんぱく質	21.2	g																																																																																																																													
脂質	12.7	g																																																																																																																													
炭水化物	80.4	g																																																																																																																													
塩分	2.3	g																																																																																																																													
エネルギー	456	kcal																																																																																																																													
たんぱく質	18.7	g																																																																																																																													
脂質	7.9	g																																																																																																																													
炭水化物	72.3	g																																																																																																																													
塩分	2.5	g																																																																																																																													
エネルギー	521	kcal																																																																																																																													
たんぱく質	22.9	g																																																																																																																													
脂質	11.0	g																																																																																																																													
炭水化物	78.7	g																																																																																																																													
塩分	2.2	g																																																																																																																													
エネルギー	546	kcal																																																																																																																													
たんぱく質	22.8	g																																																																																																																													
脂質	14.9	g																																																																																																																													
炭水化物	74.8	g																																																																																																																													
塩分	2.4	g																																																																																																																													

※都合により、メニューを変更する場合がございます。ご了承お願い致します。