

<献立表>

2025/09/24

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2025年9月29日(月) ~ 2025年10月5日(日)

	月 29	火 30	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
昼食			米飯180g サゴシの磯塩焼き 付け合せ たたき胡瓜 卵の花 茄子のラトウ仁煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 牛肉のオイロ炒め 白菜とインゲンの佃煮和え アスパラの辛子和え マカロニ・マカレー煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g すずきのフリソスがけ 牛蒡フリソ和え 青梗菜のゆかり和え 春雨の卵スープ煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鶏肉と白菜の梅煮 インゲンの浅漬け もやしのナムル ひじき煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g メイのチーズパン粉焼き 付け合せ 切干ハリハリ酢 納豆草の茸和え ブロッコリー・ペペロンソース 漬物(きゅうり) 黄桃缶
			エネルギー 510 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.7 g 食塩 2.5 g 炭水化物 84.1 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.1 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 11.5 g 食塩 2.8 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 6.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.0 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 87.9 g
			米飯180g ニラ豚 ブロッコリーのおかかチーズ和え 納豆草の油揚げ和え 切干とヒーマンの甘酢煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鱈の胡麻油焼き 付け合せ 切昆布和え 小松菜の帆立和え 南瓜煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 牛肉コロッケ 付け合せ 菜の花のシヤコ和え 蒟蒻と菜っ葉の白和え 鶏大根の甘辛煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鱈の麴焼き 付け合せ オクラの磯和え キャベツの柚子皮和え 味噌クレーマ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 青椒牛肉絲 小松菜のお浸し 卵豆腐 茄子のハチマシ炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶
夕食			エネルギー 517 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 9.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.8 g	エネルギー 608 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 19.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 10.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 97.5 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 11.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 95.1 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 84.7 g
			エネルギー 1027 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 21.0 g 食塩 5.1 g 炭水化物 171.9 g	エネルギー 1179 kcal 蛋白質 45.1 g 脂質 33.6 g 食塩 5.2 g 炭水化物 177.6 g	エネルギー 1095 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 22.4 g 食塩 5.3 g 炭水化物 187.4 g	エネルギー 1049 kcal 蛋白質 40.3 g 脂質 17.9 g 食塩 5.3 g 炭水化物 182.1 g	エネルギー 1120 kcal 蛋白質 43.1 g 脂質 30.1 g 食塩 5.5 g 炭水化物 172.6 g

<献立表>

2025/09/24

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2025年10月6日(月) ~ 2025年10月12日(日)

	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	日 12
昼食	米飯180g	米飯180g	五目炊込みご飯	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g
	鶏肉のｽｷﾞ炒め	マスのムニエル	けんちん煮	鯖のｶｰ風味焼き	豚肉と厚揚げの甘辛炒め	鱈のﾊﾞﾀｰ醤油焼き	エビチリ
	マカロニサラダ	付け合せ	たらｽﾊﾟﾗﾀﾞ	付け合せ	ﾌﾞﾙｯｸのﾌﾞﾗﾝﾁ	付け合せ	もやしの大根葉和え
	胡瓜の竹輪和え	大根サラダ	オクラの梅肉和え	胡瓜のｺﾝﾈｯﾄ和え	ｱｽﾊﾟﾗの和風ﾋﾞｰｸﾞｽ	大根の水菜サラダ	ｲﾝｹﾞﾝの浅漬け 辛子風味
	切昆布の大豆煮	菜の花の菜種和え	ｷﾞｬﾌﾞの旨塩炒め	揚げ茄子の葱ﾎﾝ和え	白菜のﾄﾏﾄ煮	もずく酢	ﾋｼﾞｷの大豆煮
	漬物(きゅうり)	ほうれん草と玉葱のﾂﾅ生姜炒め	漬物(きゅうり)	ｽｸﾗｯﾌﾟﾙｲｯｸ	漬物(きゅうり)	菜の花の煮浸し	漬物(きゅうり)
	黄桃缶	漬物(きゅうり)	黄桃缶	漬物(きゅうり)	黄桃缶	漬物(きゅうり)	黄桃缶
		黄桃缶		黄桃缶		黄桃缶	
	エネルギー 556 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 89.1 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 9.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 80.9 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 15.0 g 食塩 2.9 g 炭水化物 90.2 g	エネルギー 681 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 28.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.5 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.1 g 食塩 2.4 g 炭水化物 87.1 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 11.6 g 食塩 2.4 g 炭水化物 82.8 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 6.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 85.3 g
夕食	米飯180g						
	カレイの白ダシ煮	豚の角煮	赤魚の麵つゆ煮	牛肉のｷﾏｯﾁ炒め	太刀魚の塩焼き	鶏肉とキノコの豆乳ｸﾘｰﾑ煮	メヌケの柚子皮煮
	付け合せ	春雨のｽﾆｯｸ和え	付け合せ	ｷﾞﾝｷﾞ草の白滝和え	付け合せ	青梗菜のはんぺん和え	付け合せ
	南瓜サラダ	青梗菜のｷﾞﾝｷﾞ和え	もやしのﾌﾞﾗﾝﾁ和え	切干の塩昆布和え	餃子	牛蒡の胡麻よごし	ｷﾞｬﾌﾞのｺｰﾙｽﾛｰﾗﾀﾞ
	ｱｽﾊﾟﾗのﾏｽﾀｰﾄﾞ和え	白菜のﾌﾞﾗﾝﾁ和え	ﾋｼﾞｷの彩り和え	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｺﾝﾈｯﾄ	小松菜のｽﾆｯｸ和え	ﾌﾞﾘｰﾌﾞﾝｽﾞ	オクラの大葉和え
	牛蒡の照り炒め	漬物(きゅうり)	ｲﾝｹﾞﾝのﾊﾞﾝﾁｰｽﾞ	漬物(きゅうり)	切昆布のｷﾞﾝｷﾞ和え	漬物(きゅうり)	ﾐｰﾄｽﾊﾞ
	漬物(きゅうり)	黄桃缶	漬物(きゅうり)	黄桃缶	漬物(きゅうり)	黄桃缶	漬物(きゅうり)
	黄桃缶		黄桃缶		黄桃缶		黄桃缶
	エネルギー 548 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 10.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 90.8 g	エネルギー 663 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 24.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 89.7 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 7.8 g 食塩 2.6 g 炭水化物 80.2 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 9.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 89.8 g	エネルギー 575 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 19.3 g 食塩 2.7 g 炭水化物 85.1 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 6.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 99.1 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 11.8 g 食塩 2.7 g 炭水化物 89.7 g
	エネルギー 1104 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 23.6 g 食塩 5.4 g 炭水化物 179.9 g	エネルギー 1173 kcal 蛋白質 44.8 g 脂質 34.4 g 食塩 5.2 g 炭水化物 170.6 g	エネルギー 1065 kcal 蛋白質 44.0 g 脂質 22.8 g 食塩 5.5 g 炭水化物 170.4 g	エネルギー 1210 kcal 蛋白質 44.4 g 脂質 38.1 g 食塩 5.3 g 炭水化物 173.3 g	エネルギー 1138 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 34.4 g 食塩 5.1 g 炭水化物 172.2 g	エネルギー 1057 kcal 蛋白質 44.0 g 脂質 17.9 g 食塩 5.0 g 炭水化物 181.9 g	エネルギー 1032 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 18.0 g 食塩 5.4 g 炭水化物 175.0 g

<献立表>

2025/09/24

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2025年10月13日(月) ~ 2025年10月19日(日)

	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18	日 19	
昼食	米飯180g 鱈のべっ甲煮 付け合せ 切干と茎和布の和え物 ブロッコリーの鮭和え 納豆草の豆乳煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g すき煮 マカロニサラダ 切昆布の椎茸和え 小松菜の鶏肉煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g カシノホ酢煮 付け合せ 青梗菜の肉味噌和え 春雨の中華和え 牛蒡の炒り煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鶏肉のトマト煮 スパたまたま オクラのおろし和え キャベツのナッツ炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鱈の蒲焼 付け合せ 胡瓜のさっぱり和え やっこ 茄子のそぼろ炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g チキンカツデミソース 付け合せ アスパラの加パツチョ 白菜の浅漬け ゆかり風 海苔塩ジャガバター 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鱈の照り焼き 付け合せ 大根の海藻わか 菜の花の山葵醤油和え 蒟蒻と筍の金平炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	
	エネルギー 475 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 3.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 85.8 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 90.6 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 9.8 g 食塩 2.6 g 炭水化物 92.4 g	エネルギー 750 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 13.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 141.7 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 12.3 g 食塩 2.5 g 炭水化物 84.7 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 82.1 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 88.3 g	
	夕食	米飯180g 豚肉のハニージョウキ炒め 胡瓜の摺り胡麻酢 長芋短冊和え 茄子のベコンソテー 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鮭のレモンニル焼き 付け合せ さつま芋サラダ 白菜の麴和え アスパラと筍の炒め物 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g ミックスフライ 付け合せ 菜の花のチーズ和え 人参と玉葱の塩昆布酢 大根のつみれ煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	筍炊込みご飯 鱈の塩焼き 付け合せ もやしのパプリカ和え インゲンの白滝和え ビシキの蓮根煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 牛肉の焼肉炒め ブロッコリーのおかか和え 納豆草の辛子和え 切干煮なます 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g すずきの野菜たっぷりあんかけ マカロニビシキサラダ 小松菜のたらこ和え 切昆布の香味煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 豚肉の卵とじ ビーフンサラダ 青梗菜のしらす和え 牛蒡の旨煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶
		エネルギー 496 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 8.5 g 食塩 2.5 g 炭水化物 88.5 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 10.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 91.0 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 16.3 g 食塩 2.5 g 炭水化物 95.1 g	エネルギー 582 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 19.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 80.5 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 10.3 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.6 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 7.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 87.6 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 10.1 g 食塩 2.5 g 炭水化物 96.6 g
		エネルギー 971 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 12.4 g 食塩 5.0 g 炭水化物 174.3 g	エネルギー 1107 kcal 蛋白質 43.2 g 脂質 23.9 g 食塩 5.3 g 炭水化物 181.6 g	エネルギー 1143 kcal 蛋白質 40.5 g 脂質 26.1 g 食塩 5.1 g 炭水化物 187.5 g	エネルギー 1332 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 32.9 g 食塩 5.1 g 炭水化物 222.2 g	エネルギー 1055 kcal 蛋白質 43.4 g 脂質 22.6 g 食塩 5.0 g 炭水化物 172.3 g	エネルギー 1006 kcal 蛋白質 46.2 g 脂質 17.7 g 食塩 5.4 g 炭水化物 169.7 g	エネルギー 1145 kcal 蛋白質 45.5 g 脂質 25.3 g 食塩 5.3 g 炭水化物 184.9 g

<献立表>

2025/09/24

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2025年10月20日(月) ~ 2025年10月26日(日)

	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26	
昼食	米飯180g 八宝菜 もやしのあさり和え インゲンの生姜和え ビシキ炒り豆腐 漬物(きゅうり) 黄桃缶	山菜炊込みご飯 カレイの梅肉煮 付け合せ ブロッコリーのドレッシング和え 納豆草の白だし和え 切干の加炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 煮込みハンバーグ 付け合せ マカロニのオリーブ和え 小松菜の茸和え 厚揚げの切昆布煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 赤魚の焼き豆腐煮 付け合せ 春雨のナンプラー和え アスパラのフレンチ和え キャベツのウインナー炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鶏肉の塩麹炒め 鮭マヨネーズ和え オクラの麵つゆ和え 牛蒡の南蛮炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g メヌケの白だし煮 付け合せ 揚げ茄子のマリネ 胡瓜の生姜和え 水餃子 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g チリコンカン アスパラの胡麻よごし 白菜の磯和え 里芋の煮っ転がし 漬物(きゅうり) 黄桃缶	
	エネルギー 564 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.2 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 5.4 g 食塩 3.0 g 炭水化物 79.8 g	エネルギー 590 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 18.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 89.4 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 86.1 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.2 g 食塩 2.4 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.9 g 食塩 2.8 g 炭水化物 91.4 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 93.8 g	
	夕食	米飯180g 鯖の味噌煮 付け合せ オクラの摺り胡麻和え キャベツのジャコ和え ナポリタン 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 肉味噌豆腐 胡瓜のうざく和え エビシウマイ 茄子の蒲焼 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g マスの葱塩焼き 付け合せ 南瓜サラダ 青梗菜の柚子皮和え 白菜のソーフドあんかけ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 納豆草のオリーブ トマトソース 付け合せ 大根のツナ和布和え 菜の花のレモン和え 冬瓜と海老のコトコ煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 太刀魚の酒蒸し 付け合せ ビシキの豆和え インゲンのさつま揚げ和え もやしのそぼろ炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g ブルコギ風炒め ブロッコリーのはんぺん和え 切干の菜っ葉和え 納豆草と玉葱のソテー 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鯖のアケハツツツ 切昆布の中華和え 小松菜の椎茸和え マカロニのトッポギ風 漬物(きゅうり) 黄桃缶
		エネルギー 642 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 19.8 g 食塩 2.7 g 炭水化物 96.4 g	エネルギー 582 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 14.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 91.7 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 14.3 g 食塩 2.8 g 炭水化物 84.1 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 9.8 g 食塩 2.7 g 炭水化物 87.3 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 17.1 g 食塩 2.5 g 炭水化物 83.7 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 10.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 90.8 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 5.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 87.4 g
		エネルギー 1206 kcal 蛋白質 40.5 g 脂質 33.6 g 食塩 5.2 g 炭水化物 183.6 g	エネルギー 1044 kcal 蛋白質 45.7 g 脂質 19.7 g 食塩 5.6 g 炭水化物 171.5 g	エネルギー 1145 kcal 蛋白質 44.8 g 脂質 32.3 g 食塩 5.5 g 炭水化物 173.5 g	エネルギー 1025 kcal 蛋白質 37.4 g 脂質 19.8 g 食塩 5.4 g 炭水化物 173.4 g	エネルギー 1102 kcal 蛋白質 37.7 g 脂質 29.3 g 食塩 4.9 g 炭水化物 173.6 g	エネルギー 1127 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 26.1 g 食塩 5.4 g 炭水化物 182.2 g	エネルギー 1064 kcal 蛋白質 42.1 g 脂質 18.6 g 食塩 5.4 g 炭水化物 181.2 g

<献立表>

2025/09/24

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2025年10月27日(月) ~ 2025年11月2日(日)

	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土 1	日 2	
昼食	米飯180g 鯔の西京焼き 付け合せ 菜の花と筍の桜海老和え 卵豆腐 大根のしめじ煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鶏肉のしぐれ煮 もやしとニラのコンキ和え インゲンのコチマヨ和え ヒジキの竹輪煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g サゴシの塩焼き 付け合せ ブロッコリーのサミ和え 納豆草の沢庵和え 白菜の塩昆布煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 牛肉と筍の甘辛炒め マカロニのチーズサラダ 小松菜の摺り胡麻和え 茎和布の大豆煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g すずきの幽庵焼き 付け合せ 春雨のタイ風サラダ 青梗菜の辛子和え 牛蒡のカレー炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶			
	エネルギー 538 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 11.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 85.5 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 10.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 83.8 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.5 g 炭水化物 81.6 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 90.9 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 5.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 96.4 g			
	夕食	米飯180g 南瓜コロッケ 付け合せ 牛蒡の水菜サラダ 青梗菜のナムル 春雨チヂミ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鮭のムニエル 付け合せ オクラのゆかり和え キャベツのカキマ和え クリームスパ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 肉団子酢豚 胡瓜のヒリ辛味噌和え 蓮根の梅しそ和え 揚げ茄子と葱の煮浸し 漬物(きゅうり) 黄桃缶	栗炊込みご飯 ぶり大根 ジャーマンポテト アスパラのシーフード和え 山菜の卵とじ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 麻婆茄子 大根のシーザー風サラダ 菜の花の洋風和え 豆腐の豆乳キムチ煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶		
		エネルギー 523 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 9.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 99.8 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 9.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 88.8 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 15.6 g 食塩 2.8 g 炭水化物 101.0 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.3 g 食塩 2.8 g 炭水化物 76.2 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.6 g		
		エネルギー 1061 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 21.3 g 食塩 5.2 g 炭水化物 185.3 g	エネルギー 1024 kcal 蛋白質 42.2 g 脂質 19.2 g 食塩 5.3 g 炭水化物 172.6 g	エネルギー 1155 kcal 蛋白質 40.0 g 脂質 29.7 g 食塩 5.3 g 炭水化物 182.6 g	エネルギー 1125 kcal 蛋白質 46.1 g 脂質 32.7 g 食塩 5.5 g 炭水化物 167.1 g	エネルギー 1077 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 21.0 g 食塩 5.1 g 炭水化物 183.0 g		