

<献立表>

2025/10/22

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180 g 鶏肉の豆乳クリーム煮 オクラのエキソック和え キャベツのツナ和え 和風たらこスパ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g メイトのレモンバター焼き 付け合せ 胡瓜の酢の物 茄子のシヤコ和え スクランブルエッグ 漬物（きゅうり） 黄桃缶
						エネルギー 532 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 10.5 g 食塩 2.5 g 炭水化物 91.5 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 12.9 g 食塩 2.7 g 炭水化物 80.2 g
夕食						米飯180 g 鰯の梅肉煮 付け合せ もやしの海老和え インゲンの浅漬け ひじき煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 牛肉のキムチ炒め ブロッコリーの帆立和え ホウレン草のお浸し 切干沢煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶
						エネルギー 556 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 12.3 g 食塩 2.7 g 炭水化物 84.6 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 9.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 86.7 g
						エネルギー 1088 kcal 蛋白質 45.4 g 脂質 22.8 g 食塩 5.2 g 炭水化物 176.1 g	エネルギー 1040 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 21.9 g 食塩 5.2 g 炭水化物 166.9 g

<献立表>

2025/10/22

現場：（株）M the B 優樹
献立種類：常食(通常)
年月日：2025年11月3日（月）～ 2025年11月9日（日）

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
昼食	米飯180 g チリコンカン アスパラのフレンチ和え 白菜とインゲンの和え物 大学芋風 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g マスのタタキ焼き 付け合せ 大根の海藻サラダ 菜の花の辛子和え 大豆の五目煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 豚肉のハニーマスタード炒め もやしナムル インゲンの茸和え ヒジキの蓮根煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 赤魚のべつ甲煮 付け合せ フロッピーの鮭和え わん草の白和え 切干の卵とじ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 牛皿 マカロニのオリーブ和え 切昆布の和風和え 小松菜のウインナー炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g マスの麺つゆ煮 付け合せ ハンパンスー 青梗菜のからが和え 金平牛蒡 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 豆腐ハンバーグ和風ソース 付け合せ わらの桜海老和え キャベツの塩昆布和え たらこスパゲティ 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	エネルギー 615 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 18.6 g 食塩 2.6 g 炭水化物 97.0 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 12.6 g 食塩 2.9 g 炭水化物 83.8 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 8.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 90.0 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 8.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 86.9 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 90.4 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 5.6 g 食塩 2.8 g 炭水化物 103.1 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 6.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 95.8 g
	米飯180 g カレイの柚子皮煮 付け合せ マカロニサラダ 小松菜のパプリカ和え 切昆布の厚揚げ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鶏肉の味噌炒め 牛蒡の甘酢和え 青梗菜の竹輪和え ピーマンソテー 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鯖の生姜煮 付け合せ キャベツのコールスローサラダ わらの香味和え 抹茶リゾット 漬物（きゅうり） 黄桃缶	筍ごはん あぶ玉煮 付け合せ 胡瓜のうざく和え もずく酢 揚げ茄子の煮浸し 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 太刀魚の塩焼き 付け合せ アスパラの胡麻よごし 白菜の梅肉和え 南瓜のいとこ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g わん草お味噌汁 付け合せ 菜の花のナッツ和え カニシューマイ 大根のつみれ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g マタイのバター醤油焼き 付け合せ ヒジキの彩りサラダ もやしとハムのコンソメ和え インゲンのソテー 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	エネルギー 513 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 8.5 g 食塩 2.8 g 炭水化物 87.4 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 7.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 95.8 g	エネルギー 639 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 23.9 g 食塩 2.8 g 炭水化物 87.2 g	エネルギー 651 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 23.8 g 食塩 2.7 g 炭水化物 89.5 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 17.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 92.0 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 15.3 g 食塩 2.7 g 炭水化物 89.7 g	エネルギー 542 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 13.5 g 食塩 2.8 g 炭水化物 80.9 g
	エネルギー 1128 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 27.1 g 食塩 5.4 g 炭水化物 184.4 g	エネルギー 1073 kcal 蛋白質 47.1 g 脂質 20.1 g 食塩 5.5 g 炭水化物 179.6 g	エネルギー 1145 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 32.1 g 食塩 5.4 g 炭水化物 177.2 g	エネルギー 1178 kcal 蛋白質 46.3 g 脂質 32.0 g 食塩 5.4 g 炭水化物 176.4 g	エネルギー 1150 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 30.7 g 食塩 5.2 g 炭水化物 182.4 g	エネルギー 1139 kcal 蛋白質 41.3 g 脂質 20.9 g 食塩 5.5 g 炭水化物 192.8 g	エネルギー 1058 kcal 蛋白質 41.7 g 脂質 20.2 g 食塩 5.6 g 炭水化物 176.7 g

<献立表>

2025/10/22

現場：（株）M the B 優樹
献立種類：常食(通常)
年月日：2025年11月10日（月）～ 2025年11月16日（日）

	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15	日 16
昼食	米飯180 g あじの洋風煮 付け合せ 胡瓜のかか和え 餃子 茄子のケチャップ炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 豚肉の塩麹炒め アスパラのマリネ 白菜の柚子皮和え さつま芋のバターソース 漬物（きゅうり） 黄桃缶	栗炊込みご飯 カボチャの磯煮 付け合せ 大根の水菜サラダ 菜の花の山葵和え コーンソテー 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g ハンバーグ 付け合せ もやしの旨塩和え インゲンのおろし和え ひじきの大豆煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g すずきの旨煮 付け合せ 納豆草のアサ和え 切干大根の和え ブロッコリーのクリーム煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g チンカツデミソース 付け合せ 小松菜の鮭和え 切昆布とサツマ揚げの和え物 マカロニチーズ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 炒め 付け合せ 春雨酢 青梗菜の錦糸和え 牛蒡の照り炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	エネルギー 557 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 12.3 g 食塩 2.8 g 炭水化物 88.9 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 14.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 94.8 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 13.5 g 食塩 3.0 g 炭水化物 75.4 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.3 g 食塩 2.7 g 炭水化物 87.1 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 4.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 89.8 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 9.8 g 食塩 2.6 g 炭水化物 89.0 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 8.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 93.0 g
	米飯180 g 青椒牛肉絲 ブロッコリーのマスタード和え 切干のゆかり和え 納豆草の豆乳煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鮭のマヨネーズ粉焼き 付け合せ 小松菜の蒲鉾和え 切昆布の和え マカロニマカロ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鶏じゃが 牛蒡のトッピング和え 青梗菜の和え 春雨スープ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鱈の照り焼き 付け合せ タマヨシハサラダ オクラのホンド酢和え キャベツの味噌炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g ロールキャベツ 付け合せ 胡瓜の帆立和え 茄子の大葉和え 水餃子 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鰯の西京焼き 付け合せ 南瓜サラダ 白菜の葱和え アスパラの麺つゆバター炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 豚の角煮 菜の花のマレードサラダ 人参と玉葱の彩り和え 大根の小豆煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	エネルギー 571 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.0 g 食塩 2.8 g 炭水化物 91.1 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 88.8 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 6.8 g 食塩 2.7 g 炭水化物 92.8 g	エネルギー 630 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 20.8 g 食塩 2.7 g 炭水化物 92.2 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.4 g 食塩 2.9 g 炭水化物 99.0 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 16.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 88.6 g	エネルギー 639 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 91.7 g
	エネルギー 1128 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 26.3 g 食塩 5.6 g 炭水化物 180.0 g	エネルギー 1162 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 27.7 g 食塩 5.4 g 炭水化物 183.6 g	エネルギー 1015 kcal 蛋白質 41.3 g 脂質 20.3 g 食塩 5.7 g 炭水化物 168.2 g	エネルギー 1169 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 34.1 g 食塩 5.4 g 炭水化物 179.3 g	エネルギー 1082 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 19.1 g 食塩 5.6 g 炭水化物 188.8 g	エネルギー 1144 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 26.7 g 食塩 5.1 g 炭水化物 177.6 g	エネルギー 1168 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 30.1 g 食塩 5.5 g 炭水化物 184.7 g

<献立表>

2025/10/22

現場：（株）M the B 優樹
献立種類：常食(通常)
年月日：2025年11月17日（月）～ 2025年11月23日（日）

	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22	日 23
昼食	米飯180 g 麻婆豆腐 スパゲティオマ和え オクラの揚げ胡麻和え キャベツのちゃんぽん風煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g カレーのこっくり煮 付け合せ 胡瓜の中華和え 揚げ茄子の煮浸し 大豆と茎和布の煮もの 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 牛肉のタタキ炒め ホーランドサラダ 白菜の即席漬け アスパラの甜麺醤炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 赤魚と焼き豆腐の煮付 菜の花のコンソメ和え 長芋短冊和え 大根のこってり煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 牛肉の焼肉炒め もやしのナムル和え インゲンのツナ和え ビシタ炒り豆腐 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g マスのキノコあんかけ ホレン草のシラス和え ブロッコリーの胡麻和え 切干の煮なます 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g ホーランドサラダ マカロニのビシタサラダ 小松菜のナムル和え 切昆布の甘辛炒り煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	エネルギー 611 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 19.5 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.1 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 9.9 g 食塩 2.8 g 炭水化物 87.0 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 15.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 85.4 g	エネルギー 733 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 6.1 g 食塩 2.6 g 炭水化物 141.7 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 11.6 g 食塩 2.6 g 炭水化物 85.8 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 4.8 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.0 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 11.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 89.4 g
	米飯180 g マスのムニエル 付け合せ ビシタ もやしの麺和え インゲンと油揚げの炒り煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 肉団子酢豚 ブロッコリーのはんぺん和え ホレン草のきなこ和え 切干のそぼろ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鯖の幽庵焼き 付け合せ マカロニオオおかきサラダ 小松菜のレモン和え 切昆布煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g エビチリ 春雨のタイ風サラダ 青梗菜の白だし和え 牛蒡の磯炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 太刀魚の酒蒸し 付け合せ オクラの海老和え キャベツのエスニック和え ミートスパ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	筍炊込みご飯 おでん 胡瓜と和布のナムル 茄子の酢味噌和え 山菜のめんつゆ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g あじの蒲焼 付け合せ タラモサラダ アスパラの桜海老和え 白菜のチャウダー煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	エネルギー 506 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 9.7 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.1 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.6 g 食塩 2.8 g 炭水化物 96.9 g	エネルギー 658 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 26.3 g 食塩 2.8 g 炭水化物 85.9 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 6.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 96.0 g	エネルギー 617 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 17.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 96.3 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 7.6 g 食塩 2.9 g 炭水化物 79.7 g	エネルギー 574 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 16.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.7 g
	エネルギー 1117 kcal 蛋白質 45.1 g 脂質 29.2 g 食塩 5.1 g 炭水化物 173.2 g	エネルギー 1090 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 22.5 g 食塩 5.6 g 炭水化物 183.9 g	エネルギー 1216 kcal 蛋白質 44.0 g 脂質 41.5 g 食塩 5.6 g 炭水化物 171.3 g	エネルギー 1263 kcal 蛋白質 48.0 g 脂質 12.2 g 食塩 5.3 g 炭水化物 237.7 g	エネルギー 1156 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 28.7 g 食塩 5.4 g 炭水化物 182.1 g	エネルギー 943 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 12.4 g 食塩 5.5 g 炭水化物 166.7 g	エネルギー 1104 kcal 蛋白質 42.5 g 脂質 27.5 g 食塩 5.2 g 炭水化物 176.1 g

<献立表>

2025/10/22

現場：（株）M the B 優樹
献立種類：常食(通常)
年月日：2025年11月24日（月）～ 2025年11月30日（日）

	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	日 30
昼食	米飯180 g 鱈の淡煮 付け合せ 牛蒡のﾊﾞﾌﾞﾘｶ和え 青梗菜のﾊﾞﾍﾟﾛﾝ和え ﾋﾞｰﾌｿﾝﾃｰ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g ﾋﾞｰﾌｼﾁｭｰ ｶﾚｰﾏﾖｽﾊﾟﾞ ﾏﾞﾗﾀﾞ ｵｸﾗの梅肉和え ｷｬﾍﾟﾂの回鍋肉炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g ｳｵｼﾝのみぞれ煮 付け合せ たたき胡瓜風 茄子のマﾘﾈ 昆布煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 牛肉と蓮根の甘辛炒め 南瓜サラダ ｱｽﾊﾞの鮭和え 白菜のｼｰﾌｰﾄﾞ あんかけ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鱈の煮付 付け合せ ｴﾋﾞｼｭｰﾏｲ 菜の花の菜種和え 鶏大根 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鶏肉のﾀﾝﾄﾞﾘｰ炒め ﾋｼﾞｷの3色ﾀﾞﾗﾀﾞ ｲﾝｹﾞﾝのｻﾐ和え もやしとそぼろのゆかり炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	あさり炊込みご飯 ﾒﾀﾞｲのﾌﾘｰｽﾞがけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾁｰｽﾞ ﾏﾞﾗﾀﾞ 切干棒棒鶏 ｷｬﾍﾟﾂのｺﾝﾈｰ 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	エネルギー 465 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 2.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 90.3 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 12.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 94.8 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.8 g 食塩 2.7 g 炭水化物 77.0 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 11.5 g 食塩 2.5 g 炭水化物 94.8 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 7.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 89.1 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 8.1 g 食塩 2.6 g 炭水化物 84.5 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 12.0 g 食塩 3.3 g 炭水化物 78.6 g
	米飯180 g 鶏ちゃん 大根の和布ﾀﾞﾗﾀﾞ 菜の花の生姜醤油和え 高野煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鮭のｶｰﾘｯｶﾊﾞﾀｰ焼き 付け合せ 卵豆腐 もやしの茸和え ｲﾝｹﾞﾝのｵｲﾏｺ炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g ﾄﾆﾅ風炒め ｷｬﾍﾟﾂの浅漬け 切干ﾊﾘﾊﾘ酢 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｱﾋｰｼﾞｵ風 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鱸のもろみ焼き 付け合せ 小松菜の佃煮和え 切干大根の香味和え ﾏｶﾛﾆのｺﾝﾎﾞﾀ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 海老カツ 付け合せ 牛蒡の胡麻よごし 青梗菜の辛子和え 春雨の旨塩炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鰯のみりん煮 付け合せ ｽﾊﾞ ﾏﾞﾗﾀﾞ ｵｸﾗのおろし和え ｷｬﾍﾟﾂのﾅﾂ炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 筑前煮 胡瓜のｼﾞｬｺ和え 茄子の柚子皮和え 人参ｼﾘｼﾘ 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	エネルギー 525 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 11.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 85.5 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 11.7 g 食塩 2.6 g 炭水化物 77.6 g	エネルギー 696 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 135.9 g	エネルギー 655 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 21.0 g 食塩 2.9 g 炭水化物 92.1 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 10.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 98.5 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 15.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 92.2 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 7.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 92.0 g
	エネルギー 990 kcal 蛋白質 40.4 g 脂質 14.2 g 食塩 5.4 g 炭水化物 175.8 g	エネルギー 1057 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 24.1 g 食塩 5.2 g 炭水化物 172.4 g	エネルギー 1173 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 19.8 g 食塩 5.4 g 炭水化物 212.9 g	エネルギー 1209 kcal 蛋白質 46.6 g 脂質 32.5 g 食塩 5.4 g 炭水化物 186.9 g	エネルギー 1080 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 17.6 g 食塩 5.5 g 炭水化物 187.6 g	エネルギー 1077 kcal 蛋白質 41.3 g 脂質 23.6 g 食塩 5.3 g 炭水化物 176.7 g	エネルギー 1037 kcal 蛋白質 43.4 g 脂質 19.9 g 食塩 5.8 g 炭水化物 170.6 g