

<献立表>

2026/09/19

現場：（株）M the B 優樹
献立種類：常食(通常)
年月日：2026年9月28日（月）～ 2026年10月4日（日）

	月 28	火 29	水 30	木 1	金 2	土 3	日 4
昼食				米飯180 g サゴシの磯塩焼き 付け合せ たたき胡瓜 卵の花 茄子のラタトゥイユ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 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180 g 白身魚ののりソースがけ 牛蒡フリフリ和え 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180 g 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
				エネルギー 511 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 11.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 84.4 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 524 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 9.4 g 食塩 2.9 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 6.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 93.0 g
夕食				米飯180 g ニラ豚 ブロッコリーのおかかチーズ和え ホウレン草の油揚げ和え 切干とビーマンの甘酢煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 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180 g 牛肉コロッケ 付け合せ 菜の花のジューコ和え 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180 g カレイのタコ煮 オクラの磯和え キャベツの柚子皮和え 味噌クリームスープ 漬物（きゅうり） 黄桃缶
				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 510 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 4.5 g 食塩 2.0 g 炭水化物 93.4 g
				エネルギー 1028 kcal 蛋白質 41.3 g 脂質 21.1 g 食塩 5.1 g 炭水化物 172.2 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 1071 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 20.3 g 食塩 5.4 g 炭水化物 187.4 g	エネルギー 1013 kcal 蛋白質 40.1 g 脂質 10.9 g 食塩 4.6 g 炭水化物 186.4 g

<献立表>

2026/09/19

現場：(株) M the B 優樹
献立種類：常食(通常)
年月日：2026年10月5日(月)～2026年10月11日(日)

	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10	日 11
昼食	米飯180 g メ ^イ のチ ^ス パ ^ン 粉焼き 付け合せ 切干ハリハリ酢 杓 ^レ 草の茸和え ブ ^ロ ッコー ^ヘ ^ハ ンソテー 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 鶏肉のタ ^ミ 炒め マカロニサラダ 胡瓜の竹輪和え 切昆布の大豆煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g マスのムニエル 付け合せ 大根サラダ 菜の花の菜種和え ほうれん草と玉葱のツナ生姜炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	五目炊込みご飯 けんちん煮 たら ^ミ サ ^ダ オクラの梅肉和え キャ ^ハ ツの旨塩炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g カレイの白ダシ煮 付け合せ 胡瓜のニ ^ニ 和え 揚げ茄子の葱 ^ホ ン和え スクラン ^{ブル} エ ^ッ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 豚肉と厚揚げの甘辛炒め マ ^カ ロ ^ニ のツ ^サ ラ ^ダ ア ^ス パ ^ラ の和風ビ ^レ ルス 白菜のト ^ト 煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 鰯のハ ^タ ー醤油焼き 付け合せ 大根の水菜サラダ もずく酢 菜の花の煮浸し 漬物(きゅうり) 黄桃缶
	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	エネルギー 552 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.1 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 550 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 11.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 84.5 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
	米飯180 g 青椒牛肉絲 小松菜のお浸し 卵豆腐 茄子のハ ^タ 妹 ^ン 炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 鯖の加 ^レ 風味焼き 付け合せ 南瓜サラダ ア ^ス パ ^ラ のマ ^ス ター ^ド 和え 牛蒡の照り炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 豚の角煮 春雨のニ ^ニ 和え 青梗菜のサ ^サ ミ和え 白菜のチャ ^ウ タ ^ー 煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 赤魚の麵つゆ煮 付け合せ もやしのナ ^ブ ラ ^ー 和え ビ ^ジ キの彩り和え イン ^ゲ ンのハ ^ム チ ^ス ソー 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 牛肉のキ ^チ 炒め 杓 ^レ 草の白滝和え 切干の塩昆布和え ブ ^ロ ッコー ^レ のコンソ ^ー 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 太刀魚の塩焼き 付け合せ 餃子 小松菜のニ ^キ 和え 切昆布のサ ^マ 揚げ煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 鶏肉とキノコの豆乳ク ^リ ム煮 青梗菜のはんぺん和え 牛蒡の胡麻よごし ビーフンソー 漬物(きゅうり) 黄桃缶
	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 602 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 21.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 85.3 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 18.7 g 食塩 2.6 g 炭水化物 88.6 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 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	エネルギー 1154 kcal 蛋白質 42.5 g 脂質 35.3 g 食塩 5.2 g 炭水化物 173.4 g	エネルギー 1103 kcal 蛋白質 42.0 g 脂質 28.2 g 食塩 5.2 g 炭水化物 169.5 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 1079 kcal 蛋白質 46.0 g 脂質 21.3 g 食塩 5.2 g 炭水化物 174.3 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

<献立表>

2026/09/19

現場：（株）M the B 優樹
献立種類：常食(通常)
年月日：2026年10月12日（月）～ 2026年10月18日（日）

	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17	日 18
昼食	米飯180 g エビチリ もやしの大根葉和え インゲンの浅漬け 辛子風味 ヒジキの大豆煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 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 わい草の豆乳煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 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180 g サゴシのポン酢煮 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180 g 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180 g 鰯の蒲焼 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180 g チンカツ デミソース 付け合せ アスパラのカルパッチョ 白菜の浅漬け ゆかり風 海苔塩シヤブター 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	エネルギー 508 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 6.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 93.2 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 5.2 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.6 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 543 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 12.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.4 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 507 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 84.0 g
	米飯180 g 赤魚の柚子皮煮 付け合せ キャベツのコールスローサラダ オクラの大葉和え ミートスパ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 豚肉のハーゲンザース炒め 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180 g 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180 g 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 鰯の塩焼き 付け合せ もやしのパプリカ和え インゲンの白滝和え ヒジキの蓮根煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 牛肉の焼肉炒め ブロッコリーのおかか和え わい草の辛子和え 切干煮なます 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 白身魚の野菜たっぷりあんかけ マカロニビシタダ 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
	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 516 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 8.5 g 食塩 2.5 g 炭水化物 93.4 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 571 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 15.8 g 食塩 2.3 g 炭水化物 91.2 g	エネルギー 580 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 19.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 80.1 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 503 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 5.6 g 食塩 2.8 g 炭水化物 92.5 g
	エネルギー 1064 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 18.0 g 食塩 5.5 g 炭水化物 182.9 g	エネルギー 1021 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 13.7 g 食塩 5.0 g 炭水化物 184.0 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 1119 kcal 蛋白質 39.4 g 脂質 25.6 g 食塩 4.9 g 炭水化物 183.6 g	エネルギー 1123 kcal 蛋白質 42.9 g 脂質 31.0 g 食塩 5.1 g 炭水化物 170.5 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 1010 kcal 蛋白質 44.5 g 脂質 15.6 g 食塩 5.5 g 炭水化物 176.5 g

<献立表>

2026/09/19

現場：（株）M the B 優樹
献立種類：常食(通常)
年月日：2026年10月19日（月）～ 2026年10月25日（日）

	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24	日 25
昼食	米飯180 g 鰯の照り焼き 付け合せ 大根の海藻サラダ 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	米飯180 g 八宝菜 もやしのあさり和え インゲンの生姜和え ヒジキ炒り豆腐 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 杓苣草の白だし和え 切干のカレー炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 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180 g 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 キャベツのウイナー炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鶏肉の塩麹炒め 鮭マヨネーズサラダ オクラの麺つゆ和え 牛蒡の南蛮炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 白身魚の白ダシ煮 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
	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 88.2 g	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 87.1 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 6.7 g 食塩 3.0 g 炭水化物 85.2 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 89.3 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 86.0 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 89.8 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.3 g 食塩 2.9 g 炭水化物 91.2 g
	米飯180 g 豚肉の卵とじ ピーマンサラダ 青梗菜のしらす和え 牛蒡の旨煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鯖の味噌煮 付け合せ オクラの摺り胡麻和え キャベツのシヤコ和え ナポリタン 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 肉味噌豆腐 胡瓜のうざく和え エビシュウマイ 茄子の蒲焼 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 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 白菜のシーフードあんかけ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g オムレツ トマトソース 付け合せ 大根のツナ和布サラダ 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180 g 太刀魚の酒蒸し 付け合せ ヒジキの豆和え 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180 g 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 杓苣草と玉葱のソテー 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	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 96.5 g	エネルギー 613 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 19.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 91.7 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 91.6 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 84.0 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 9.8 g 食塩 2.7 g 炭水化物 87.0 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 83.6 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 90.7 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 184.7 g	エネルギー 1177 kcal 蛋白質 40.3 g 脂質 33.2 g 食塩 5.1 g 炭水化物 178.8 g	エネルギー 1076 kcal 蛋白質 45.7 g 脂質 21.0 g 食塩 5.6 g 炭水化物 176.8 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 173.3 g	エネルギー 1024 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 19.8 g 食塩 5.4 g 炭水化物 173.0 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 173.4 g	エネルギー 1113 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 24.5 g 食塩 5.5 g 炭水化物 181.9 g

<献立表>

2026/09/19

現場：（株）M the B 優樹

献立種類：常食(通常)

年月日：2026年10月26日（月）～ 2026年11月1日（日）

	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31	日 1
昼食	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	
	チリコンカン	鰯の西京焼き	鶏肉のしぐれ煮	サゴシの塩焼き	牛肉と筍の甘辛炒め	白身魚の幽庵焼き	
	ｱｽﾊﾞの胡麻よごし	付け合せ	もやしとｺﾛのｺﾆｯｸ和え	付け合せ	ﾏｶﾛﾆのﾁｰｽﾞﾗﾀﾞ	付け合せ	
	白菜の磯和え	菜の花と筍の桜海老和え	ｲﾝｾﾞﾝのｺﾁﾅﾏ和え	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾅﾐ和え	小松菜の摺り胡麻和え	春雨のﾀｲ風ﾗﾀﾞ	
	里芋の煮っ転がし	卵豆腐	ﾋｼﾞｷの竹輪煮	ﾎｲﾛ草の沢庵和え	茎和布の大豆煮	青梗菜の辛子和え	
	漬物（きゅうり）	大根のしめじ煮	漬物（きゅうり）	白菜の塩昆布煮	漬物（きゅうり）	牛蒡のｶﾅ炒め	
	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	
	エネルギー 572 kcal 蛋白質 21.8 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 23.1 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 17.6 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 25.9 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 23.1 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 19.4 g	
	脂質 12.9 g 食塩 2.6 g	脂質 11.9 g 食塩 2.6 g	脂質 10.0 g 食塩 2.5 g	脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	脂質 15.4 g 食塩 2.7 g	脂質 2.9 g 食塩 2.6 g	
	炭水化物 93.7 g	炭水化物 85.4 g	炭水化物 83.7 g	炭水化物 81.5 g	炭水化物 90.8 g	炭水化物 99.8 g	
夕食	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	栗炊込みご飯	米飯180 g	
	鱈のｱｸｱﾊﾞｯﾂｱ	南瓜ｺﾛｯｹ	鮭のﾑﾆｴﾙ	肉団子酢豚	ぶり大根	麻婆茄子	
	切昆布の中華和え	付け合せ	付け合せ	胡瓜のﾋﾞﾘ辛味噌和え	ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾞﾂﾃ	大根のｼｰｻﾞｰ風ﾗﾀﾞ	
	小松菜の椎茸和え	牛蒡の水草ﾗﾀﾞ	オクラのゆかり和え	蓮根の梅しそ和え	ｱｽﾊﾞのｼｰﾌｰﾄﾞ和え	菜の花の洋風和え	
	ﾏｶﾛﾆのﾄｯﾎﾟﾞｷﾞ風	青梗菜のナムル	ｷｬﾍﾞﾂのｶﾅﾏ和え	揚げ茄子と葱の煮浸し	山菜の卵とじ	豆腐の豆乳ｷﾏ煮	
	漬物（きゅうり）	春雨ｷｬﾌﾞﾁ	クリームｽﾊﾟ	漬物（きゅうり）	漬物（きゅうり）	漬物（きゅうり）	
	黄桃缶	漬物（きゅうり）	漬物（きゅうり）	黄桃缶	黄桃缶	黄桃缶	
		黄桃缶	黄桃缶				
	エネルギー 492 kcal 蛋白質 20.3 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 10.5 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 24.6 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 14.1 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 23.0 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 20.4 g	
	脂質 5.7 g 食塩 2.8 g	脂質 9.4 g 食塩 2.6 g	脂質 9.2 g 食塩 2.8 g	脂質 15.6 g 食塩 2.8 g	脂質 17.3 g 食塩 2.8 g	脂質 16.0 g 食塩 2.6 g	
	炭水化物 87.3 g	炭水化物 99.8 g	炭水化物 88.7 g	炭水化物 100.9 g	炭水化物 76.1 g	炭水化物 86.0 g	
	エネルギー 1064 kcal 蛋白質 42.1 g	エネルギー 1061 kcal 蛋白質 33.6 g	エネルギー 1024 kcal 蛋白質 42.2 g	エネルギー 1155 kcal 蛋白質 40.0 g	エネルギー 1125 kcal 蛋白質 46.1 g	エネルギー 1065 kcal 蛋白質 39.8 g	
	脂質 18.6 g 食塩 5.4 g	脂質 21.3 g 食塩 5.2 g	脂質 19.2 g 食塩 5.3 g	脂質 29.7 g 食塩 5.3 g	脂質 32.7 g 食塩 5.5 g	脂質 18.9 g 食塩 5.2 g	
	炭水化物 181.0 g	炭水化物 185.2 g	炭水化物 172.4 g	炭水化物 182.4 g	炭水化物 166.9 g	炭水化物 185.8 g	