

<献立表>

2025/12/20

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2025年12月29日(月) ~ 2026年1月4日(日)

	月 29	火 30	水 31	木 1	金 2	土 3	日 4
昼食				赤飯 海老湯菜巻きの天ぷら 蓮根とオクラの梅肉和え 伊達巻 穴子ときゅうりの和え物 栗きんとん 黄桃缶	米飯180g 豚の角煮 白菜の洋風和え ほうれん草の白味噌和え 切昆布とササミの炒り煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鶏肉のトマト煮込み 切干の塩昆布和え さつま芋サラダ 小松菜とキノコのソテー 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鱈の柚子皮煮 付け合せ 青梗菜の生姜和え 切昆布のかか酢 牛蒡のかけ炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶
				エネルギー 639 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 11.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 111.8 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 15.9 g 食塩 3.0 g 炭水化物 84.9 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 13.0 g 食塩 2.4 g 炭水化物 96.8 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 2.7 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.3 g
				米飯180g ローストポーク 紅白なます さつま芋の甘露煮 菜の花湯葉あえ 黒豆 黄桃缶	米飯180g 太刀魚の照り焼 付け合せ 青梗菜のシヤコ和え もやしの五目ナムル 牛蒡の味噌炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鮭のマヨネーズ粉焼き 付け合せ アスパラガスの中華和え マカロニのオーロラ和え 白菜の洋風煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 牛肉のしぐれ煮 菜の花の辛子和え エビシユウマイ もやしのニラ炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶
夕食				エネルギー 591 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 11.9 g 食塩 2.4 g 炭水化物 97.7 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 17.5 g 食塩 3.2 g 炭水化物 90.7 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 15.0 g 食塩 3.1 g 炭水化物 86.0 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 13.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 89.8 g
				エネルギー 1230 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 23.5 g 食塩 4.9 g 炭水化物 209.5 g	エネルギー 1155 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 33.4 g 食塩 6.2 g 炭水化物 175.6 g	エネルギー 1136 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 28.0 g 食塩 5.5 g 炭水化物 182.8 g	エネルギー 1019 kcal 蛋白質 41.3 g 脂質 15.7 g 食塩 5.1 g 炭水化物 177.1 g

<献立表>

2025/12/20

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年1月5日(月) ~ 2026年1月11日(日)

	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10	日 11	
昼食	米飯180g 鶏肉の塩麹炒め インゲンのツナ和え スバサラダ ビシキの大豆煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g ぶり大根 ブロッコリーのビナッツ和え オクラのめんつゆ和え 春雨の青椒肉絲風 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 豚肉の生姜焼き アスパラの鮭和え マカロの和風サラダ 白菜のトマトソース煮込み 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g メダイのバター醤油煮 付け合せ 菜の花のわさび和え もやしとわかめのナムル 竹輪の卵とじ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g ダッカルビ 大根と大葉の和風サラダ 納豆草のコンソメ和え 高野の麻婆風 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鰹の葱塩焼き 付け合せ 胡瓜の酢の物 蓮根の胡麻よごし 茄子のそぼろあんかけ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 肉団子酢豚 小松菜のチーズ和え 切干の梅和え さつま芋のバターレンジ煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	
	エネルギー 533 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.8 g 食塩 2.6 g 炭水化物 88.0 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 15.1 g 食塩 2.5 g 炭水化物 88.0 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 12.8 g 食塩 2.6 g 炭水化物 90.3 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 13.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.6 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 9.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.4 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 10.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 85.3 g	エネルギー 631 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 113.9 g	
	夕食	米飯180g 鰹の甘辛梅焼き 付け合せ 納豆草のお浸し 大根の磯揚げ 厚揚げきのこあんかけ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g ポトフ 胡瓜のフレンチ和え 茄子の葱ポン酢 人参シリシリ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鯖のマスタード焼き 付け合せ 小松菜のゴマ和え 南瓜サラダ 切干沢煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 肉豆腐 牛蒡の甘酢和え 切昆布マリネ 青梗菜のクリーム煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 赤魚の旨煮 付け合せ インゲンの柚子皮和え ビシキと豆のサラダ スパゲティパスタ風 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 麻婆豆腐 ブロッコリーの菜種和え オクラのゆかり和え ビーフンの五目炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g カレイの生姜煮 付け合せ アスパラのジャコ和え 白菜の浅漬け マカロのキーマカレー風煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶
		エネルギー 559 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 13.7 g 食塩 2.5 g 炭水化物 85.5 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 11.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 87.6 g	エネルギー 661 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 27.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.0 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 10.6 g 食塩 2.6 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 6.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.4 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 96.6 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 4.8 g 食塩 2.8 g 炭水化物 88.9 g
		エネルギー 1092 kcal 蛋白質 42.0 g 脂質 26.5 g 食塩 5.1 g 炭水化物 173.5 g	エネルギー 1060 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 26.6 g 食塩 5.2 g 炭水化物 175.6 g	エネルギー 1210 kcal 蛋白質 39.6 g 脂質 40.6 g 食塩 5.1 g 炭水化物 177.3 g	エネルギー 1081 kcal 蛋白質 44.4 g 脂質 23.6 g 食塩 5.2 g 炭水化物 173.5 g	エネルギー 1013 kcal 蛋白質 41.4 g 脂質 15.9 g 食塩 5.2 g 炭水化物 175.8 g	エネルギー 1109 kcal 蛋白質 39.6 g 脂質 24.4 g 食塩 5.1 g 炭水化物 181.9 g	エネルギー 1123 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 17.7 g 食塩 5.3 g 炭水化物 202.8 g

<献立表>

2025/12/20

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年1月12日(月) ~ 2026年1月18日(日)

	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17	日 18	
昼食	米飯180g サゴシの塩麹焼き 付け合せ 牛蒡デリ風サラダ 青梗菜の桜海老和え 切り昆布煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鶏肉の卵とじ インゲンのササ和え たらスパサラダ ビジキと厚揚げの煮物 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g サーモンソテー 付け合せ ブロッコリーのはんぺん和え オクラの茸和え 春雨スープ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g チリコンカン アスパラのハニコチュウザン和え 白菜ピクルス マカロニのホタテ煮込み 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鰯の香味焼き 付け合せ もやしと水菜のさっぱり和え 菜の花の山葵醤油和え 蒟蒻の甘辛煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鶏肉の塩だれ焼 ひじきの厚揚げ白和え ホウレン草浅漬け 生姜風味 大根のべつ甲煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鯖の南蛮漬け タタキ胡瓜風 茄子の揚げ浸し 茎和布の大豆煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	
	エネルギー 561 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 14.6 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.1 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.4 g 食塩 2.8 g 炭水化物 90.2 g	エネルギー 578 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 99.8 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 13.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.6 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 10.1 g 食塩 2.4 g 炭水化物 87.6 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 7.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 84.7 g	エネルギー 631 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 26.1 g 食塩 2.4 g 炭水化物 81.7 g	
	夕食	米飯180g 煮込みハンバーグ 付け合せ もやしの中華サラダ 卵豆腐 菜の花の味噌バターソテー 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 太刀魚の磯塩焼き 付け合せ キャベツのマスタート和え ホウレン草のすり胡麻和え 大根の土佐煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	芋炊き込みご飯 あぶ玉煮 胡瓜のうざく和え 長芋 茄子の鍋しぎ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鱈のチャンチャン焼き 小松菜の香味和え ポテトサラダ 切干と大根葉の炒り煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g ロールキャベツトマト煮 付け合せ 青梗菜の胡麻和え 切昆布のポン酢和え 牛蒡のオイスター炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鱈の照り煮 付け合せ インゲンと人参のうば スパたまサラダ 竹の子土佐煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 蟹クリームコロッケ 付け合せ オクラの大葉和え 春雨中華酢 ブロッコリーベコンソテー 漬物(きゅうり) 黄桃缶
		エネルギー 515 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 12.0 g 食塩 2.8 g 炭水化物 83.6 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 17.8 g 食塩 2.4 g 炭水化物 83.2 g	エネルギー 623 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 18.1 g 食塩 2.6 g 炭水化物 94.3 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.8 g 食塩 2.6 g 炭水化物 89.7 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 15.8 g 食塩 2.9 g 炭水化物 94.4 g	エネルギー 594 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.5 g 食塩 2.5 g 炭水化物 89.6 g	エネルギー 590 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 17.0 g 食塩 2.4 g 炭水化物 97.4 g
		エネルギー 1076 kcal 蛋白質 42.9 g 脂質 26.6 g 食塩 5.4 g 炭水化物 169.7 g	エネルギー 1139 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 32.2 g 食塩 5.2 g 炭水化物 173.4 g	エネルギー 1201 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 30.5 g 食塩 5.3 g 炭水化物 194.1 g	エネルギー 1111 kcal 蛋白質 41.3 g 脂質 27.4 g 食塩 5.1 g 炭水化物 180.3 g	エネルギー 1094 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 25.9 g 食塩 5.3 g 炭水化物 182.0 g	エネルギー 1073 kcal 蛋白質 40.9 g 脂質 26.4 g 食塩 5.1 g 炭水化物 174.3 g	エネルギー 1221 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 43.1 g 食塩 4.8 g 炭水化物 179.1 g

<献立表>

2025/12/20

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年1月19日(月) ~ 2026年1月25日(日)

	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24	日 25	
昼食	米飯180g 豚肉と蓮根の甘辛味噌炒め 小松菜の白滝和え 切干エニツク和え 南瓜煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 赤魚のめんつゆ煮 付け合せ 牛蒡酢 青梗菜のシーフード和え 切昆布と筍の煮物 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g チンカツデミソース 付け合せ インゲンの麴和え キャベツのヒジキ和え 加味ナール風スパ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	筍炊き込みご飯 カレーのバター醤油煮 付け合せ オクラの辛子和え 春雨和風サラダ ブロッコリー蟹玉炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 肉団子酢豚 マカロニソースサラダ 白菜の磯和え アスパラのキノコソテー 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 太刀魚の塩焼き 付け合せ もやしのキャベツ風 菜の花の洋風和え 竹輪のカレー炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鶏肉の柚子ポン炒め 蟹焼売 納豆草の大葉和え 大根と蒟蒻の田舎煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 9.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 93.3 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 5.3 g 食塩 2.5 g 炭水化物 86.6 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 11.8 g 食塩 2.7 g 炭水化物 92.8 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 10.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 85.0 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.5 g 食塩 2.8 g 炭水化物 92.2 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 16.1 g 食塩 2.6 g 炭水化物 85.1 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 11.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 86.9 g	
	夕食	米飯180g メダイのトマトソースがけ アスパラのたらこ和え マカロニツナサラダ 白菜の卵とじ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 肉じゃが もやしの柚子皮和え 大根葉入り卵の花 菜の花のハーブマスタード炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鱈の胡麻がれ焼き 付け合せ 大根の海藻サラダ 納豆草のあさり和え 厚揚げの中華煮込み 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 中華豆腐野菜あんかけ 胡瓜と油揚げのナムル もずく酢 茄子とウインナーのケチャップ炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g サウソンのカレーニール 付け合せ 切干の切昆布和え 小松菜のドレッシング和え サツマ芋のみたらしがけ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 牛肉ブルコギ風炒め キャベツナムル 青梗菜の肉味噌和え 牛蒡の塩炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g メダイの西京焼き 付け合せ インゲンの浅漬け ゆかり風味 うたつユイ風スパサラダ ヒジキ炒り豆腐 漬物(きゅうり) 黄桃缶
		エネルギー 585 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 17.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 84.3 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 7.7 g 食塩 2.5 g 炭水化物 89.8 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 12.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 81.8 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 9.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 82.0 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.1 g 食塩 2.5 g 炭水化物 92.9 g	エネルギー 542 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 11.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 90.5 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 9.7 g 食塩 2.5 g 炭水化物 93.5 g
		エネルギー 1112 kcal 蛋白質 41.3 g 脂質 27.1 g 食塩 5.4 g 炭水化物 177.6 g	エネルギー 954 kcal 蛋白質 36.3 g 脂質 13.0 g 食塩 5.0 g 炭水化物 176.4 g	エネルギー 1108 kcal 蛋白質 48.4 g 脂質 24.5 g 食塩 5.5 g 炭水化物 174.6 g	エネルギー 1007 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 20.2 g 食塩 5.5 g 炭水化物 167.0 g	エネルギー 1096 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 24.6 g 食塩 5.3 g 炭水化物 185.1 g	エネルギー 1103 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 27.5 g 食塩 5.2 g 炭水化物 175.6 g	エネルギー 1083 kcal 蛋白質 42.4 g 脂質 21.1 g 食塩 5.2 g 炭水化物 180.4 g

<献立表>

2025/12/20

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年1月26日(月) ~ 2026年2月1日(日)

	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31	日 1	
昼食	米飯180g 鱈の彩り野菜あんかけ 胡瓜の大豆和え 茄子のｶﾞﾙﾌﾞｯﾁｻ 筍と山菜の炒め煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g ニラ豚 白菜と茎わかめの酢物 小松菜のおかか和え 里芋の煮っ転がし 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鰯の柚子胡椒照焼き 付け合せ 牛蒡の和風サラダ 切昆布のﾋﾟｰﾏﾝ和え 青梗菜のｶﾞｶﾞ炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鶏肉と白菜の中華煮 ｲﾝｾﾞﾝのすり胡麻和え ｽﾊﾟﾗﾀﾞ ｶｰ風味 ﾋﾞｼﾞｷと蓮根の煮物 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g ﾓﾞｲのﾓﾆﾙ 付け合せ オクラの浅漬け 梅風味 春雨サラダ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｼｰﾌｰﾄﾞ ｼｰ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 豚肉のﾄﾏﾁｰｽﾞ 煮 ｱｽﾊﾟﾗのﾋﾟｰﾏｯｯ和え 切干葱塩和え ﾏｶﾛﾈﾊﾞﾀｰ 醬油ｼｰ 漬物(きゅうり) 黄桃缶		
	エネルギー 480 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 7.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 85.8 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 7.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 90.0 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.1 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.1 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 10.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 88.0 g	エネルギー 578 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 12.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 94.8 g		
	夕食	米飯180g 鶏肉のｸﾘｰﾑ煮 オクラの鮭和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｺﾞﾏ和え ピーマンパッタイ風 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鰯の蒲焼 付け合せ 切干ハリハリ和え ｱｽﾊﾟﾗのﾌﾚﾝﾁ和え ﾏｶﾛﾈのｹｯｯﾌﾞ 炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g ビーフシチュー風煮込み もやしのめんつゆ和え 卵豆腐 菜の花の桜海老あんかけ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	炊き込みご飯 鯖の味噌煮 付け合せ 大根のﾎﾝ酢ｼﾞﾀﾞ ｷﾞﾝ草のｲｷ和え 厚揚げとキャベツの和風煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g エビフライ タルタルソース 付け合せ 胡瓜の胡麻油和え 山菜入り卵の花 茄子のみぞれ煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 赤魚と焼き豆腐の旨煮 小松菜のめんつゆ和え 南瓜サラダ 白菜のコトコト煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	
		エネルギー 543 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 8.8 g 食塩 2.6 g 炭水化物 96.2 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.8 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 9.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 82.5 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 16.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 73.9 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 17.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 91.5 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 79.6 g	
		エネルギー 1023 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 16.1 g 食塩 5.2 g 炭水化物 182.0 g	エネルギー 1027 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 19.5 g 食塩 5.2 g 炭水化物 176.8 g	エネルギー 1028 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 23.9 g 食塩 5.1 g 炭水化物 169.6 g	エネルギー 1034 kcal 蛋白質 42.1 g 脂質 27.5 g 食塩 5.4 g 炭水化物 160.0 g	エネルギー 1104 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 27.5 g 食塩 5.1 g 炭水化物 179.5 g	エネルギー 1048 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 21.4 g 食塩 5.3 g 炭水化物 174.4 g	