

<献立表>

2026/02/21

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年2月23日(月) ~ 2026年3月1日(日)

	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 1
昼食							米飯180g 鰯の麴焼き 付け合せ 春雨マヨサラダ 青梗菜のすり胡麻和え 牛蒡の照り炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶
							エネルギー 556 kcal 蛋白質 20.3g 脂質 14.5g 食塩 2.5g 炭水化物 88.5g
夕食							米飯180g 牛肉の卵とじ 大根の海藻サラダ 菜の花の桜海老和え 大豆五目煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶
							エネルギー 538 kcal 蛋白質 22.9g 脂質 11.9g 食塩 2.4g 炭水化物 87.0g
							エネルギー 1094 kcal 蛋白質 43.2g 脂質 26.4g 食塩 4.9g 炭水化物 175.5g

<献立表>

2026/02/21

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年3月2日(月) ~ 2026年3月8日(日)

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8	
昼食	米飯180g 八宝菜 インゲンの浅漬け もやしナムル 蓮根のひじき煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鮭のレモンニル 付け合せ 胡瓜と貝柱の酢物 卵豆腐 茄子のそぼろあんかけ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 牛肉の焼肉風炒め アスパラのマリネ 白菜の柚子皮酢 マカロニのオリーブオイル煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g サゴシの梅肉焼き 付け合せ 菜の花の辛子和え 大根とあさりの和え物 焼売 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鶏肉の金平炒め オクラのエスニック和え キャベツのザミ和え たらスパンテー 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鱈の照り煮 付け合せ ホレンソウの中華和え ブロッコリーのゆかり酢 切干沢煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g ポークチャップ 小松菜のシーフード和え 卵の花 さつま芋の切昆布煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	
	エネルギー 543 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 12.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 89.5 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 10.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 78.7 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 10.3 g 食塩 2.5 g 炭水化物 85.2 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 13.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.7 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 8.7 g 食塩 2.6 g 炭水化物 93.5 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 9.0 g 食塩 2.4 g 炭水化物 87.7 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 7.5 g 食塩 2.5 g 炭水化物 98.9 g	
	夕食	米飯180g カレイの生姜煮 付け合せ オクラのめんつゆ和え キャベツのピーナツ和え ベコンとキノコのスパゲッティ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 豚じゃが ホレンソウのおかか和え 切干とピーマンの胡麻油和え ブロッコリーのハーバター炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 赤魚の甘辛煮 付け合せ 南瓜サラダ 小松菜のツナ和え 切昆布と厚揚げの煮物 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 野菜コロッケ 付け合せ 牛蒡マヨサラダ 青梗菜の佃煮和え 春雨チャプチェ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 太刀魚の塩焼き 付け合せ もやしの大葉和え ひじきの白和え インゲンの白味噌炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g すき煮 胡瓜の鮭和え 茄子の葱ポン和え 人参シリシリ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	きのこ炊込みご飯 鱈のチャンチャン焼き マカロニサラダ アスパラのハーブマスタード和え 白菜のコトコト煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶
		エネルギー 505 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 8.3 g 食塩 2.7 g 炭水化物 84.8 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 8.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 93.2 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 10.7 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.1 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 12.4 g 食塩 2.5 g 炭水化物 100.1 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 17.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 82.7 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 11.0 g 食塩 2.2 g 炭水化物 85.7 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.9 g 炭水化物 79.5 g
		エネルギー 1048 kcal 蛋白質 41.7 g 脂質 20.7 g 食塩 5.3 g 炭水化物 174.3 g	エネルギー 1011 kcal 蛋白質 40.1 g 脂質 19.5 g 食塩 5.1 g 炭水化物 171.9 g	エネルギー 1026 kcal 蛋白質 42.6 g 脂質 21.0 g 食塩 5.1 g 炭水化物 172.3 g	エネルギー 1108 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 25.5 g 食塩 5.2 g 炭水化物 188.8 g	エネルギー 1078 kcal 蛋白質 38.9 g 脂質 26.0 g 食塩 5.2 g 炭水化物 176.2 g	エネルギー 1038 kcal 蛋白質 43.4 g 脂質 20.0 g 食塩 4.6 g 炭水化物 173.4 g	エネルギー 1006 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 17.0 g 食塩 5.4 g 炭水化物 178.4 g

<献立表>

2026/02/21

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年3月9日(月) ~ 2026年3月15日(日)

	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14	日 15
昼食	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	炊き込みご飯
	鰯の生姜煮	エビフライ タルタルソース	メダイのたらこ煮	牛肉のキノコ煮	カレイの旨煮	タンドリーチキン	赤魚の南蛮漬け
	付け合せ	付け合せ	付け合せ	白菜の磯和え	付け合せ	オクラのはんぺん和え	納豆の洋風和え
	酢牛蒡	インゲンのドレッシング和え	胡瓜の大豆和え	マカロニチーズ和え	菜の花の菜種和え	キャベツの白味噌和え	切干棒鶏
	青梗菜の麴和え	もやしの大根葉和え	長芋短冊和え	アスパラのオリーブ炒め	人参ラペ	カルボナーラ	ブロッコリーの豆板醤炒め
	ピーマン炒め	ひじき煮	茄子のみぞれ煮	漬物(きゅうり)	大根のつみれ煮	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)
	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)	黄桃缶	黄桃缶
	黄桃缶	黄桃缶	黄桃缶		黄桃缶		
	エネルギー 582 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 13.9 g 食塩 2.7 g 炭水化物 94.0 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.5 g 食塩 2.5 g 炭水化物 88.4 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 7.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.8 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 94.1 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 5.5 g 食塩 2.4 g 炭水化物 81.7 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 14.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 91.8 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 10.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 75.5 g
夕食	米飯180g						
	鶏肉のクリーム煮	鯖の梅肉焼き	豚肉のぼん炒め	鱈のみりん焼き	肉コロツケ	鮭のマヨネーズ粉焼き	煮込みハンバーグ
	キャベツの旨塩サラダ	付け合せ	切干コルメサラダ	付け合せ	付け合せ	付け合せ	付け合せ
	もずく酢	大根と水菜のサラダ	納豆の浅漬け	小松菜のあさり和え	青梗菜の生姜和え	インゲンの梅肉和え	胡瓜のうざく和え
	菜の花のパンナコッタ	オクラの茸和え	ブロッコリーのカニカマあんかけ	切昆布のドレッシング和え	パンサンスー	もやしのナンプラー和え	茄子の揚げ浸し
	漬物(きゅうり)	ナポリタン	漬物(きゅうり)	里芋の煮っ転がし	鶏牛蒡	ひじき炒り豆腐	山菜の卵とじ
	黄桃缶	漬物(きゅうり)	黄桃缶	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)
	黄桃缶						
	エネルギー 433 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 7.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 80.9 g	エネルギー 582 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 20.1 g 食塩 2.4 g 炭水化物 84.8 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 13.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 84.4 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 8.8 g 食塩 2.4 g 炭水化物 86.6 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 12.8 g 食塩 2.3 g 炭水化物 102.5 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 11.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 83.1 g	エネルギー 601 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 20.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.2 g
	エネルギー 1015 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 21.1 g 食塩 5.4 g 炭水化物 174.9 g	エネルギー 1158 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 37.6 g 食塩 4.9 g 炭水化物 173.2 g	エネルギー 1020 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 20.9 g 食塩 5.2 g 炭水化物 168.2 g	エネルギー 1079 kcal 蛋白質 41.3 g 脂質 21.2 g 食塩 5.0 g 炭水化物 180.7 g	エネルギー 1033 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 18.3 g 食塩 4.7 g 炭水化物 184.2 g	エネルギー 1103 kcal 蛋白質 44.8 g 脂質 26.0 g 食塩 5.1 g 炭水化物 174.9 g	エネルギー 1087 kcal 蛋白質 44.3 g 脂質 30.5 g 食塩 5.3 g 炭水化物 161.7 g

<献立表>

2026/02/21

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年3月16日(月) ~ 2026年3月22日(日)

	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21	日 22	
昼食	米飯180g 豚肉キムチ炒め 南瓜サラダ 小松菜の煮浸し 切昆布と竹輪の炒り煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 太刀魚の磯塩焼き 付け合せ 牛蒡和風サラダ 青梗菜のソテー和え 高野豆腐の煮もの 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 筑前煮 インゲンの胡麻よごし もやしとハムのソテー和え 筍と大根葉の塩炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鱈の石狩風煮 胡瓜のヒジキ炒め 茄子のおろし生姜和え 高野の五目あんかけ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 牛皿 白菜の彩りサラダ アスパラのおかか和え マカロニのクリーム煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鯖のソテー焼き 付け合せ 大根のカルパッチョ和え 菜の花の山葵醤油和え 蓮根金平 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鶏みぞれ煮 スパタラ和え オクラの磯胡麻和え キャベツのちゃんぽん風煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	
	エネルギー 486 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 9.6 g 食塩 2.7 g 炭水化物 83.7 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 18.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 89.5 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 13.3 g 食塩 2.7 g 炭水化物 93.5 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 6.7 g 食塩 2.5 g 炭水化物 79.6 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 91.3 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.2 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 5.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 94.2 g	
	夕食	米飯180g サゴシの甘辛胡麻焼き 付け合せ アスパラのソテー和え マカロニのオリーブ和え 白菜のホトト風 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鶏肉の厚揚げ煮 大根の酢の物 菜の花の香味和え 大豆のソテー炒め 黄桃缶	米飯180g メダイの蒲焼 付け合せ スパタラ オクラの塩昆布和え キャベツのオムレツ炒め 黄桃缶	米飯180g 豚肉のオイマヨ炒め 切干とニラのナムル ブロッコリーのそぼろ和え ホウレンソウのバター炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g ぶり大根 小松菜のお揚げ和え 切昆布の柚子皮浅漬け ジャーマンポテト 漬物(きゅうり) 黄桃缶	あさり炊込みご飯 豆腐バーグ きのこソース 付け合せ 牛蒡のソテー和え 青梗菜のめんつゆ和え ビーツのソテー 漬物(きゅうり)	米飯180g マスのこっくり煮 付け合せ インゲンの鮭和え もやしの葱梅和え ひじきと鶏肉の炒り煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶
		エネルギー 562 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 15.1 g 食塩 2.6 g 炭水化物 84.1 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 10.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.9 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 13.3 g 食塩 2.7 g 炭水化物 86.3 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 12.7 g 食塩 2.5 g 炭水化物 86.9 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 14.9 g 食塩 2.7 g 炭水化物 83.9 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 10.8 g 食塩 3.0 g 炭水化物 90.0 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 7.2 g 食塩 2.4 g 炭水化物 84.5 g
		エネルギー 1048 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 24.7 g 食塩 5.3 g 炭水化物 167.8 g	エネルギー 1116 kcal 蛋白質 44.3 g 脂質 29.1 g 食塩 5.1 g 炭水化物 176.4 g	エネルギー 1096 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 26.6 g 食塩 5.4 g 炭水化物 179.8 g	エネルギー 1003 kcal 蛋白質 41.3 g 脂質 19.4 g 食塩 5.0 g 炭水化物 166.5 g	エネルギー 1063 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 23.9 g 食塩 5.2 g 炭水化物 175.2 g	エネルギー 1139 kcal 蛋白質 37.2 g 脂質 31.7 g 食塩 5.5 g 炭水化物 180.2 g	エネルギー 985 kcal 蛋白質 42.0 g 脂質 12.2 g 食塩 5.0 g 炭水化物 178.7 g

<献立表>

2026/02/21

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年3月23日(月) ~ 2026年3月29日(日)

	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 29	
昼食	米飯180g 鯔のもろみ焼き 付け合せ ブロッコリーのイタリア和え 納豆の貝柱和え 切干のそぼろ炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 豚肉の酢醤油炒め さつま芋サラダ 小松菜のみょうが和え 昆布の煮付 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鮭と彩り野菜のソテー 春雨の洋風サラダ 青梗菜の辛子和え 牛牛蒡 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 麻婆豆腐 インゲンと人参の彩りサラダ もやしのジャコ和え ひじきと筍の炒り煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g ブリの蒲焼 付け合せ 胡瓜の浅漬け 茄子の葱中華和え スクランブルエッグ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	ひじきご飯 豚肉の葱南蛮風炒め マカロニサラダ アスパラのナッツ和え 白菜の旨煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g サーモンソテー 付け合せ 大根の切昆布和え 菜の花のマスタード和え 高野煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	
	エネルギー 539 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 86.7 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 11.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.6 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 6.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.7 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.6 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 15.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 85.4 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 6.3 g 食塩 2.7 g 炭水化物 89.3 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 11.3 g 食塩 2.5 g 炭水化物 94.8 g	
	夕食	米飯180g 牛肉の韓国風スープ煮 胡瓜のゆかり和え 茄子のケチャップ和え 餃子 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g カレイのすり胡麻煮 付け合せ マカロニサラダ アスパラのツナ和え 白菜のチウガイ風 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g チキンソテー 付け合せ 菜の花の柚子皮和え もずく酢 大根のべつ甲煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 赤魚と白菜のめんつゆ煮 オクラの麴和え キャベツのフレンチ和え ミートスパ 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 青椒牛肉絲 切干ハリハリ酢 ブロッコリーのチーズ和え 納豆のトマトクリーム煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g メダイの西京焼き 付け合せ 小松菜と竹輪の和え物 南瓜サラダ エビ焼売 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 鶏肉の塩麴炒め 春雨とワカメの和風サラダ 青梗菜のお浸し 牛蒡の醤油バター炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶
		エネルギー 565 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 12.5 g 食塩 2.5 g 炭水化物 94.4 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 83.8 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 11.3 g 食塩 2.5 g 炭水化物 91.4 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 8.9 g 食塩 2.4 g 炭水化物 86.6 g	エネルギー 574 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 15.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 92.4 g	エネルギー 633 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 20.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 90.8 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.5 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.4 g
		エネルギー 1104 kcal 蛋白質 42.9 g 脂質 24.3 g 食塩 5.0 g 炭水化物 181.1 g	エネルギー 1073 kcal 蛋白質 41.6 g 脂質 24.1 g 食塩 5.2 g 炭水化物 174.4 g	エネルギー 1042 kcal 蛋白質 39.6 g 脂質 18.2 g 食塩 5.0 g 炭水化物 179.1 g	エネルギー 1069 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 24.7 g 食塩 4.9 g 炭水化物 174.2 g	エネルギー 1146 kcal 蛋白質 43.5 g 脂質 30.4 g 食塩 5.1 g 炭水化物 177.8 g	エネルギー 1116 kcal 蛋白質 43.9 g 脂質 26.5 g 食塩 5.4 g 炭水化物 180.1 g	エネルギー 1069 kcal 蛋白質 38.0 g 脂質 19.8 g 食塩 5.0 g 炭水化物 185.2 g

<献立表>

2026/02/21

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年3月30日(月) ~ 2026年4月5日(日)

	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
昼食	米飯180g エビチリ 茎和布と大豆の和風和え オクラもろみ和え あさりの刈-ムハ° 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g オムレツ トマトソース 付け合せ 杓苧の鮭和え 切干とひじき和え キャベツのハ°ハ°ランチノ風リテ- 漬物(きゅうり) 黄桃缶					
	エネルギー 504 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 6.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 90.6 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.9 g 食塩 2.4 g 炭水化物 88.3 g					
夕食	米飯180g カレーのハ°姉°ン煮 付け合せ もやしと水菜の磯ナムル キャベツのすり胡麻酢 インゲンの鶏そぼろ煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180g 豚の角煮 胡瓜の茸和え 焼きナス 春雨スープ煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶					
	エネルギー 475 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 4.7 g 食塩 2.5 g 炭水化物 88.7 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 17.1 g 食塩 2.5 g 炭水化物 85.0 g					
	エネルギー 979 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 10.9 g 食塩 5.2 g 炭水化物 179.3 g	エネルギー 1045 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 25.0 g 食塩 4.9 g 炭水化物 173.3 g					