

常食 献立だより 特養 2026年2月 ①

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝							ごはん チキンナゲット(野菜ソース) アスパラの麹ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) エネ 374 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 6.1 g 食塩 1.56 g
昼							ごはん 肉団子の中華あんかけ 絹揚げと昆布の煮物 キャベツとハツリカのりんごトマトレタッタ 味噌汁(しろな・しめじ) エネ 586 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 22.4 g 食塩 2.52 g
お							おたのしみ
夕							ごはん かわいいの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 もやしとちくわのごまトマトレタッタ 味噌汁(白菜・油揚げ) エネ 453 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 10.9 g 食塩 2.09 g
計							ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(あさり・人参) エネ 1527 kcal 蛋白 60.8 g 脂質 44.2 g 食塩 6.35 g
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん ハムチーズピカタ 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(さつまいも・人参) エネ 382 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 9 g 食塩 1.5 g	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ) エネ 391 kcal 蛋白 14 g 脂質 12.4 g 食塩 1.92 g	ごはん 玉子焼き ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・人参) エネ 378 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 7.8 g 食塩 1.24 g	ごはん 鶏みみれ いんげんのおからサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉) エネ 370 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 7 g 食塩 1.43 g	ごはん ほうれん草オムレツ コールスローサラダ 味噌汁(油揚げ・じゃがいも) エネ 377 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 9.7 g 食塩 1.72 g	ごはん 里芋のそぼろ煮 スパゲティサラダ 昆布佃煮 味噌汁(白菜・かまぼこ) エネ 457 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 10.5 g 食塩 2.49 g	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(あさり・人参) エネ 362 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 7.4 g 食塩 1.77 g
昼	ごはん さわらの魚田(田楽味噌) キャベツとベーコンのソテー うまい菜とえのきのおから和え すまし汁(大根葉・かまぼこ) エネ 484 kcal 蛋白 23 g 脂質 15.2 g 食塩 2.1 g	ちらし寿司 ごぼうと鶏肉の炒り煮 マカロニサラダ いわしのつみれ汁 エネ 515 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 14.8 g 食塩 3.22 g	ごはん ハンバーグ(和風ソース) 大豆とこんにゃくの煮物 キャベツとちくわのレモンドレタッタ 味噌汁(大根・チンゲン菜) エネ 604 kcal 蛋白 19 g 脂質 21.9 g 食塩 2.62 g	わかめそば 豚肉の和風炒め うまい菜とえのきのパンパントマトレタッタ 味噌汁(大根・チキン) エネ 521 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 17.2 g 食塩 4.64 g	鶏肉のキーマカレー しろなとちくわの香味ドレ和え 黄桃缶のピーチジュレ エネ 480 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 12.5 g 食塩 2.13 g	ごはん 白身魚の生姜煮 卯の花 大根のピリ辛和え 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) いりこ風味 エネ 465 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 11 g 食塩 1.96 g	ごはん 焼きあじの南蛮漬け 金時豆煮 白菜と大根葉の和え物 味噌汁(もやし・絹揚げ) エネ 454 kcal 蛋白 23 g 脂質 5.4 g 食塩 2.08 g
お	手作りオレンジシフォンカップケーキ 甘酒 エネ 73 kcal 蛋白 1.5 g 脂質 4.1 g 食塩 0.08 g	甘納豆(いなだ豆) 甘酒 エネ 81 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 0.1 g 食塩 0.11 g	手作りコーヒーフィーリー(ホイップクリーム添え) 手作りスイートポテト エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.01 g	手作りリスートボーテ エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	手作りみるくまんじゅう(抹茶) エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	クリームブッセ エネ 80 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.04 g	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味) エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2 g 食塩 0.06 g
夕	ごはん 鶏肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) ブロッコリーとえのきのハジカルトマトレタッタ 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ 537 kcal 蛋白 28.2 g 脂質 15.5 g 食塩 2.59 g	ごはん 豚肉のバター醤油炒め 枝豆がんもんの煮物 菜の花の真砂和え 味噌汁(白菜・しいたけ) いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイント缶) エネ 529 kcal 蛋白 21 g 脂質 20.7 g 食塩 1.69 g	ごはん 三色稻荷の焼き合わせ もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(白菜・しいたけ) いりこ風味 白菜と平天のからし和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ) 白味噌仕立て エネ 498 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 14 g 食塩 2.51 g	ごはん 肉じゃが(牛肉) いかふくさ焼き 味噌汁(白菜・しいたけ) いりこ風味 白菜と平天のからし和え 味噌汁(大根・しいたけ) エネ 600 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 20.7 g 食塩 2.68 g	ごはん 赤魚のあんかけ 豚肉と絹揚げの炒め煮 もやしの大葉トマトレタッタ 味噌汁(大根・しいたけ) エネ 556 kcal 蛋白 31.7 g 脂質 18.9 g 食塩 2.34 g	ごはん 豚カツの卵とじ ひじきとかんぴょうの煮物 赤だし(キャベツ・小松菜) みかん缶 エネ 630 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 17.5 g 食塩 3.07 g	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーとちくわのマヨサラダ 味噌汁(さつまいも・大根) 白味噌仕立て エネ 572 kcal 蛋白 30.4 g 脂質 17.6 g 食塩 2.45 g
計	エネ 1476 kcal 蛋白 63.4 g 脂質 43.9 g 食塩 6.27 g	エネ 1516 kcal 蛋白 54.9 g 脂質 48 g 食塩 6.94 g	エネ 1531 kcal 蛋白 48.8 g 脂質 45.1 g 食塩 6.39 g	エネ 1560 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 46.6 g 食塩 8.82 g	エネ 1547 kcal 蛋白 61 g 脂質 43.3 g 食塩 6.24 g	エネ 1632 kcal 蛋白 54.2 g 脂質 43.5 g 食塩 7.56 g	エネ 1469 kcal 蛋白 67.4 g 脂質 32.4 g 食塩 6.36 g



常食 献立だより 特養 2026年2月②

曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付	9	10	11	12	13	14	15		
朝	ごはん チキンピカタ もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(白菜・小松菜)	ごはん 千草焼き うまい菜のおから和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	ごはん 照り焼き風肉団子 プロッコリーと油揚げの豆乳和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん ブレーンオムレツ(きのこソース) アスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	ごはん メヌケの焼き浸し ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)		
	エネ 385 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 8.6 g 食塩 1.82 g	エネ 334 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 5.2 g 食塩 1.34 g	エネ 378 kcal 蛋白 13 g 脂質 8.7 g 食塩 1.56 g	エネ 377 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 6.1 g 食塩 2.02 g	エネ 401 kcal 蛋白 11 g 脂質 9.6 g 食塩 1.55 g	エネ 406 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 11.4 g 食塩 1.51 g	エネ 361 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 5.7 g 食塩 1.39 g		
昼	醤油ラーメン えびシューまい 杏仁豆腐(いちごソース)	ごはん さばの照り煮 大根と鶏肉の炒め物 キャベツの和風ドレサラダ イナムドウチ[沖縄県郷土料理]	ちらし寿司 金平ごぼう 大根と大根葉のごまドレサラダ 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	ごはん タッカルビ 高野豆腐としいたけのサイコロ煮 味噌汁(おくら・おつゆ麩) フルーツ(パイント缶・白桃缶)	中華丼 切干大根と鶏肉の煮物 プロッコリーのスローサラダ 中華スープ(春雨)	パン シロガネダラのコンソメソース 大豆と豚肉のカレー炒め しろなとかもぼこのお浸し 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 豚肉の香味炒め やっこ(ねぎ味噌ダレ) 菜の花の和え物 すまし汁(大根葉・しめじ)		
	エネ 458 kcal 蛋白 17 g 脂質 10.2 g 食塩 4.63 g	エネ 616 kcal 蛋白 25 g 脂質 27.6 g 食塩 2.14 g	エネ 517 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 15.3 g 食塩 2.95 g	エネ 522 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 15 g 食塩 2.15 g	エネ 501 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 15.4 g 食塩 2.86 g	エネ 460 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 8.9 g 食塩 1.91 g	エネ 517 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 17.1 g 食塩 1.94 g		
お	おたのしみ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りぜんざい(あられ)	パウムクーヘン	おたのしみ	手作りチョコプリン(ホップアーモン添え)	手作りバウンドケーキ		
	エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 129 kcal 蛋白 3.7 g 脂質 0.3 g 食塩 0.08 g	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 90 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	エネ 95 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 3.3 g 食塩 0.13 g	エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g		
夕	ごはん 白身魚の唐揚げ(オーロリース) れんこんと豚肉の炒り煮 玉子どうふ 味噌汁(かぼちゃ)麦白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の柚子風味グリル ひじきとちくわの煮物 カリフラワーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 いかふくさ焼き 味噌汁(小松菜・もやし) いりこ風味 マンゴー缶	ごはん 木キの揚げ浸し 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(大根・油揚げ)白味噌仕立て	ごはん 銀ひらすの西京焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 キャベツと平天の塩ごま和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 鶏肉の塩麹蒸し じゃがいもと豚肉の煮物 白菜と人参のピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・大根) いりこ風味	ごはん おでん れんこんの炒め生酢 キャベツの浅漬け		
計	エネ 1563 kcal 蛋白 60.7 g 脂質 45.3 g 食塩 8.9 g	エネ 1570 kcal 蛋白 55.6 g 脂質 47.5 g 食塩 5.93 g	エネ 1572 kcal 蛋白 53.3 g 脂質 43.7 g 食塩 6.65 g	エネ 1487 kcal 蛋白 59.2 g 脂質 40 g 食塩 6.41 g	エネ 1486 kcal 蛋白 53.2 g 脂質 40.3 g 食塩 6.69 g	エネ 1496 kcal 蛋白 63.6 g 脂質 40 g 食塩 6.04 g	エネ 1594 kcal 蛋白 64.8 g 脂質 52.5 g 食塩 6.48 g		
日付	16	17	18	19					
朝	ごはん 擬製豆腐 白菜と大根葉のピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)	ごはん チキンナゲット(ケチャップ) プロッコリーと平天の鶏ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・えのき)	ごはん 豚肉の筑前煮 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(じろな・玉ねぎ)	ごはん 玉子焼き かいぼちやのサラダ 味噌汁(あさり・絹揚げ)	2月10日(火)昼食 イナムドウチ [沖縄県郷土料理]		2月14日(土)おやつ 手作りチョコプリン バレンタインデー		
	エネ 326 kcal 蛋白 8.4 g 脂質 4.9 g 食塩 1.39 g	エネ 390 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 6.9 g 食塩 1.81 g	エネ 383 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 7.4 g 食塩 1.61 g	エネ 421 kcal 蛋白 14.4 g 脂質 11.3 g 食塩 1.25 g					
昼	親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(さつまいも・人参)白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	きつねうどん ひじきと豚肉の炒め煮 カリフラワーの香味ドレサラダ	ごはん あじの照り煮 小松菜と鶏肉の炒め物 大根のパンパンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) いりこ風味	ボーカレー チンゲン菜とコーンのおからサラダ みかん缶	イナムドウチとは、沖縄の伝統的なお祝い料理で、豚だしと白味噌を使った甘めの汁物です。だしと白味噌のまろやかさが調和し、家庭や地域ごとに味や具材が異なるのも魅力です。オリジナルのイナムドウチは平天・油揚げ、椎茸も入っています。			バレンタインデーにチョコレートを贈るのは、日本独自の文化として発展したものです。世界のバレンタインデーには花束やカードを贈るのが一般的だそうですが、バレンタインデーのおやつは可愛いハート形のチョコプリンです。	
	エネ 548 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 9.1 g 食塩 2.88 g	エネ 479 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 14 g 食塩 3.51 g	エネ 454 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 11.9 g 食塩 2.32 g	エネ 533 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 15.9 g 食塩 2.12 g					
お	クッキー 紅茶	マロンクリームワッフル	手作りいちごマドレーヌ	手作りおしるこ(あられ)					
	エネ 118 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 4.2 g 食塩 0.08 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.4 g 食塩 0.08 g	エネ 165 kcal 蛋白 2 g 脂質 10.4 g 食塩 0.15 g	エネ 152 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g					
夕	ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンのパンパンドレサラダ すまし汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 大根と豚肉の炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ 赤だし(絹揚げ・もやし)	ごはん 合鴨スモークスライス 大豆とこんにゃくの煮物 とろろ汁 ヨーグルト(あんずソース)	ごはん 高野豆腐の炊き合わせ キャベツとツナの炒め物 もやしと平天の大葉ドレサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ)白味噌仕立て					
	エネ 535 kcal 蛋白 25 g 脂質 20.4 g 食塩 1.82 g	エネ 559 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 16.3 g 食塩 2.12 g	エネ 578 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 19.7 g 食塩 2.24 g	エネ 484 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 11.7 g 食塩 2.67 g					
計	エネ 1527 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 38.6 g 食塩 6.17 g	エネ 1502 kcal 蛋白 50.9 g 脂質 40.6 g 食塩 7.52 g	エネ 1579 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 49.4 g 食塩 6.32 g	エネ 1591 kcal 蛋白 54 g 脂質 39.2 g 食塩 6.08 g					

常食 献立だより 特養 2026年2月 ③

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					20	21	22
朝		2月21日(土)昼食 ふろふき大根(白味噌田楽)	2月22日(日)昼食 鶏チリ(チリソース)	2月23日(月)昼食 ぶりの照り焼き	ごはん 鶏肉のグリル アスパラのピーナツドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	ごはん れんこんと豚肉のしぐれ煮 白菜と平天の白ごま和え はちみつねり梅 味噌汁(小松菜・しいたけ)	ごはん ミートオムレツ キャベツとちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(人参・しめじ)
昼					エネ 379 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 7.6 g 食塩 1.18 g	エネ 403 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 11 g 食塩 2.01 g	エネ 336 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 4.6 g 食塩 1.57 g
お		風呂吹き大根の歴史は江戸時代にさかのぼり、庶民の間で大根が身近な食材として普及し、冬の保存食や温かい料理として工夫されました。味噌だれをかける田楽風の食べ方は江戸時代後期に屋台や家庭で親しまれるようになり、定着したそうです。	鶏のチリソースは、中国料理を日本風にアレンジした人気料理です。鶏のから揚げに甘辛くほんのりビリ辛のチリソースを絡めた料理です。甘味・酸味・辛味のバランスがよく、ごはんとの相性も良いです。一度お試しください。	ぶりの照り焼きは、甘辛い醤油ベースのたれで焼き上げた和食の定番料理です。旬の冬には特に濃厚な味わいが楽しめ、健康維持に重要なEPAやDHAも豊富に含まれています。	ごはん 白身魚の山椒煮 大根の金平 カリラワーといんげんのマヨサラダ 粕汁(豚肉・白菜・しいたけ)	ごはん 豚肉の和風炒め ふろふき大根(白味噌田楽) すまし汁(かまぼこ・わかめ) ミルク寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 鶏チリ(チリソース) ひじきと油揚げの煮物 大根と大根葉の和え物 味噌汁(かほちや)麦味噌仕立て
夕					エネ 491 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 15 g 食塩 2.28 g	エネ 563 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 20.2 g 食塩 2.13 g	エネ 594 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 21.5 g 食塩 2.34 g
計					手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	おたのしみ
日付	23	24	25	26	27	28	
朝	ごはん かに玉 うまい菜となめこの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) 白菜と絹揚げの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしとしいたけの麹ナムル和え 味噌汁(白菜・人参)	ごはん かも団子 カリラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(白菜・人参)	ごはん 玉子焼き 千切り大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) キャベツとかまぼこの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	
昼	ごはん ぶりの照り焼き 里芋と鶏肉の煮物 もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	パン えびマカロングランフライ(中濃ソース) 大豆としいたけの煮物 チンゲン菜のたらこマヨサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)いりこ風味	かぼちゃの含め煮 白身魚の唐揚げ(中華あん) じゃがいもと油揚げの煮物 マンゴー缶	牛丼 白身魚の唐揚げ(中華あん) じゃがいもと油揚げの煮物 味噌汁(白ねぎ・わかめ)いりこ風味 高菜炒め	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め 一口がんもの煮物 いんげんとバブリカのピーナツドレ和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ)白味噌仕立て	ごはん ゆかり御飯 豚肉とキャベツの野菜炒め 一口がんもの煮物 大根とニラの和風ドレサラダ 味噌汁(豆腐・花麩)	
お	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作り水ようかん	手作り紅茶パウンドケーキ	和菓子	手作り酒まんじゅう	手作りコアシフォンカップケーキ	
夕	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 75 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 161 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.2 g 食塩 0.35 g	エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g	
タ	ごはん 豚大根 やつご(醤油) いんげんのパンバンドドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白菜)白味噌仕立て	ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと豚肉の金平 大根と平天のわさび和え 味噌汁(えのき・人参)	さけのクリームソースかけ 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 キャベツとちくわのアイラントドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) 洋なし缶のはちみつジユレ	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き 大根と平天の煮物 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) 洋なし缶のはちみつジユレ	ごはん 寄せ鍋 金平ごぼう もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	ごはん 蒸し鶏(レモンバターソース) はたけ菜とツナの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)	
計	エネ 1523 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 41.1 g 食塩 5.65 g	エネ 1481 kcal 蛋白 60.9 g 脂質 38 g 食塩 6.95 g	エネ 1606 kcal 蛋白 63.1 g 脂質 49.9 g 食塩 6.87 g	エネ 1503 kcal 蛋白 53.4 g 脂質 41.7 g 食塩 5.11 g	エネ 1545 kcal 蛋白 54 g 脂質 42.7 g 食塩 6.54 g	エネ 1476 kcal 蛋白 66.6 g 脂質 43.1 g 食塩 6.31 g	