

献立予定表

2024年12月1日～2024年12月28日
サンシャインつくば

施設

	12月1日 日曜日			12月2日 月曜日			12月3日 火曜日			12月4日 水曜日			12月5日 木曜日			12月6日 金曜日			12月7日 土曜日																																												
朝食	ご飯 豆腐と豚肉のスタミナ炒め 味噌汁 ひじきの白和え 玉ねぎと若布の甘酢和え ふりかけ									ご飯 春雨と豚肉の醤油炒め 味噌汁 茄子といんげんの生姜あん みかん入りなます たいみそ									ご飯 ほっけの幽庵焼き 味噌汁 蓮根とこんにゃくのそぼろ煮 ほうれん草と椎茸の白和え きざみたくあん									ご飯 肉団子の中華甘酢あん 味噌汁 ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し 納豆									ロールパン オムレツとソーセージ ポタージュスープ 日替わりサラダ フルーツヨーグルト									ご飯 豚肉と茄子のみそ炒め 味噌汁 うの花 若布とカニカマの中華サラダ 高菜漬									ご飯 厚揚げの醤油炒め 味噌汁 ちんげん菜のツナ和え 茎わかめと長芋のオクラ和え 甘酢大根								
	エネルギー:417 水分:39.6 タンパク:12.7 脂質:8.2 食塩相当量:2.6			エネルギー:491 水分:27.4 タンパク:17.2 脂質:14.6 食塩相当量:2.9			エネルギー:390 水分:89.6 タンパク:14.7 脂質:6.8 食塩相当量:2.8			エネルギー:482 水分:143.2 タンパク:17.9 脂質:10.5 食塩相当量:2.7			エネルギー:356 水分:75.7 タンパク:12.7 脂質:13.4 食塩相当量:3.1			エネルギー:440 水分:21.3 タンパク:10.6 脂質:12.1 食塩相当量:2.6			エネルギー:353 水分:21.9 タンパク:10.8 脂質:4.1 食塩相当量:2.2																																												
昼食	バターライス ハンバーグ オニオンコンソメスープ ジャーマンポテト エリンギとズッキーニのレモンマリネ デザート									ご飯 八宝菜 中華スープ エビチリ 春雨サラダ									とろろなめこそば キャベツの梅しらす 和え 海老入りかき揚げ 果物									ご飯 牛肉とピーマンのオイスターソース炒め 春雨スープ 中華炒り卵 ねぎ塩サラダ									ロールパン 鶏肉のパン粉チーズ焼き スープ ほうれん草とエリンギのにんにく炒め さつま芋とクリームチーズのサラダ									醤油ラーメン 焼き餃子 レタスの中華サラダ デザート									ご飯 ゆで豚のねぎ塩サラダ 汁物 揚げ出し豆腐 鯉のたたき 果物								
	エネルギー:675 水分:264.4 タンパク:25.2 脂質:27.8 食塩相当量:2.7			エネルギー:604 水分:202.5 タンパク:25.8 脂質:19.2 食塩相当量:3.5			エネルギー:623 水分:245.2 タンパク:22.4 脂質:15.3 食塩相当量:3.0			エネルギー:601 水分:167.2 タンパク:21.4 脂質:25.6 食塩相当量:2.2			エネルギー:496 水分:161.5 タンパク:19.9 脂質:20.0 食塩相当量:2.9			エネルギー:643 水分:230.9 タンパク:31.4 脂質:14.5 食塩相当量:4.7			エネルギー:633 水分:238.1 タンパク:27.0 脂質:22.4 食塩相当量:1.9																																												
夕食	ご飯 豚バラ大根 味噌汁 ブロッコリーのかに玉あん 酢の物(きゅうり・若布)									ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁 切干大根の煮物 カリフラワーのツナサラダ									ご飯 豚キムチ 味噌汁 キノコの当座煮 大根サラダわさび風味									ご飯 肉じゃが 味噌汁 インゲンのマヨ炒め しめじと小松菜のポン酢和え									ご飯 カレーの煮付け 味噌汁 じゃが芋のそぼろ炒め きゅうりの浅漬け									ご飯 鯖の味噌煮 味噌汁 茄子の煮浸し 大根の梅肉和え									ご飯 鶏の西京焼き 味噌汁 かぼちゃの黒胡椒炒め みぞれ和え								
	エネルギー:589 水分:217.3 タンパク:21.9 脂質:22.4 食塩相当量:3.2			エネルギー:464 水分:198.8 タンパク:21.1 脂質:9.2 食塩相当量:2.7			エネルギー:512 水分:191.0 タンパク:18.2 脂質:17.6 食塩相当量:3.0			エネルギー:467 水分:207.2 タンパク:17.9 脂質:11.0 食塩相当量:2.6			エネルギー:408 水分:173.8 タンパク:17.0 脂質:4.2 食塩相当量:2.2			エネルギー:465 水分:169.5 タンパク:16.0 脂質:13.1 食塩相当量:2.8			エネルギー:443 水分:169.6 タンパク:16.1 脂質:9.9 食塩相当量:2.1																																												
1日分	エネルギー:1681 水分:521.3 タンパク:59.8 脂質:58.4 食塩相当量:8.5			エネルギー:1559 水分:428.7 タンパク:64.1 脂質:43.0 食塩相当量:9.1			エネルギー:1525 水分:525.8 タンパク:55.3 脂質:39.7 食塩相当量:8.8			エネルギー:1550 水分:517.6 タンパク:57.2 脂質:47.1 食塩相当量:7.5			エネルギー:1260 水分:411.0 タンパク:49.6 脂質:37.6 食塩相当量:8.2			エネルギー:1548 水分:421.7 タンパク:58.0 脂質:39.7 食塩相当量:10.1			エネルギー:1429 水分:429.6 タンパク:53.9 脂質:36.4 食塩相当量:6.2																																												

献立予定表

2024年12月1日～2024年12月28日
サンシャインつくば

施設

	12月8日 日曜日	12月9日 月曜日	12月10日 火曜日	12月11日 水曜日	12月12日 木曜日	12月13日 金曜日	12月14日 土曜日
朝食	ご飯 鰯の利休焼き(いんげん・生姜) 味噌汁(絹さや・刻み麩) アスパラと人参のソテー ひじき豆 べったら漬け	ご飯 鶏肉とそら豆のレモン風味焼き 味噌汁(なす・長葱) 野沢菜炒め 白うりの煮物 白菜の生姜和え	ご飯 アジの塩焼 味噌汁(なめこ・長葱) 生姜と大豆のそぼろ煮 白菜のなめ茸和え 梅かつお蓮根	ご飯 半熟風オムレツ 味噌汁(若布・大根) 切干大根煮物 青梗菜の梅風味和え なめ茸おろし	ご飯 野菜と麩の炒め煮 味噌汁(玉葱・絹さや) かぶの洋風煮 ちくわとピーマンの金平 白菜のたまり風味	ご飯 あぶらかれいの味醂焼 味噌汁(キャベツ・豆腐) おくらの胡麻和え 白菜とさつま揚げの煮浸し 桜大根	ご飯 鶏肉のオニオンソース 味噌汁(青梗菜・長葱) 揚茄子鶏そぼろあん しっとり卵の花 きざみ野沢菜大根
	エネルギー:415 水分:63.8 タンパク:16.3 脂質:9.2 食塩相当量:2.5	エネルギー:385 水分:30.7 タンパク:14.1 脂質:7.7 食塩相当量:2.7	エネルギー:357 水分:30.6 タンパク:17.2 脂質:3.8 食塩相当量:2.3	エネルギー:347 水分:21.9 タンパク:10.0 脂質:3.2 食塩相当量:2.7	エネルギー:372 水分:30.3 タンパク:13.7 脂質:4.8 食塩相当量:2.8	エネルギー:372 水分:39.6 タンパク:18.1 脂質:3.9 食塩相当量:2.3	エネルギー:464 水分:31.0 タンパク:16.1 脂質:12.4 食塩相当量:3.0
昼食	ビーフカレー コンソメスープ(しめじ・コーン) 海老とアボカドの生春巻き ピクルス(カリフラワー・ブロッコ・黄ピ)	ご飯 マーボー茄子 わかめスープ アジの中華風竜田揚げ 春雨サラダ(きゅうり・かにかま)	ロールパン タンドリーチキン ミネストローネ 赤魚のコンソメスープ 煮 ブロccoliのチーズサラダ	ご飯 とんかつ 味噌汁(大根・かいわれ) めかじきの和風生姜ソテー オニオンマトサラダ	ご飯 チンジャオロース(豚肉・ローズ) 中華スープ(小松菜・人参) きくらげと海老の炒め物 ナムル(ブロッコリー・桜えび)	ロールパン 豚肉のポワレ スープ(しめじ・キャベツ) 鮭のクリーム煮 アボカドとベーコンのマヨサラダ	温玉うどん 穴子ちらし寿司 豆腐とツナのサラダ
	エネルギー:556 水分:198.0 タンパク:19.7 脂質:22.6 食塩相当量:4.1	エネルギー:604 水分:194.7 タンパク:22.9 脂質:21.4 食塩相当量:2.3	エネルギー:502 水分:264.7 タンパク:28.3 脂質:21.3 食塩相当量:3.0	エネルギー:629 水分:214.4 タンパク:25.4 脂質:22.7 食塩相当量:2.7	エネルギー:549 水分:231.6 タンパク:26.6 脂質:17.4 食塩相当量:2.9	エネルギー:741 水分:208.0 タンパク:32.1 脂質:46.2 食塩相当量:2.7	エネルギー:565 水分:288.9 タンパク:25.7 脂質:13.9 食塩相当量:5.3
夕食	ご飯 じゃが芋と豚肉の胡麻味噌煮 味噌汁(大根・大根葉) 鮭の生姜風味焼き チンゲン菜の炒り玉子と和え	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 味噌汁(玉葱・貝割れ大根) たらちの柳川風 お浸し(ほうれん草・鰹節)	ご飯 肉詰めピーマン 味噌汁(玉葱・若布) 太刀魚の梅煮 カリフラワーのツナサラダ(塩昆布・黄ピ)	ご飯 筑前煮 味噌汁(白菜・刻み麩) 帆立のピリ辛ポン酢かけ ひじきサラダ(マヨ)	ご飯 牛肉とじゃがいものうま炒め 味噌汁(長葱・豆腐) 赤魚の幽庵焼き(いんげん・花人参) キャベツの浅漬け(人参)	ご飯 鶏の胡麻だれかけ(プロ) 味噌汁(もやし・刻み麩) 太刀魚の塩焼き カリフラワーと桜えびの中華和え	ご飯 鶏挽肉の磯辺焼き 味噌汁(絹さや・えのき) 赤魚のピリ辛ポン酢和風ポテトサラダ(しぼり漬)
	エネルギー:604 水分:174.5 タンパク:25.2 脂質:23.1 食塩相当量:2.4	エネルギー:535 水分:262.5 タンパク:30.7 脂質:12.8 食塩相当量:2.4	エネルギー:652 水分:166.8 タンパク:27.1 脂質:22.7 食塩相当量:3.7	エネルギー:531 水分:188.4 タンパク:20.6 脂質:17.2 食塩相当量:2.9	エネルギー:570 水分:121.7 タンパク:22.2 脂質:21.0 食塩相当量:2.4	エネルギー:442 水分:148.2 タンパク:23.3 脂質:9.6 食塩相当量:2.3	エネルギー:518 水分:196.2 タンパク:23.5 脂質:11.7 食塩相当量:2.8
1日分	エネルギー:1575 水分:436.3 タンパク:61.2 脂質:54.9 食塩相当量:9.0	エネルギー:1524 水分:487.9 タンパク:67.7 脂質:41.9 食塩相当量:7.4	エネルギー:1511 水分:462.1 タンパク:72.6 脂質:47.8 食塩相当量:9.0	エネルギー:1507 水分:424.7 タンパク:56.0 脂質:43.1 食塩相当量:8.3	エネルギー:1491 水分:383.6 タンパク:62.5 脂質:43.2 食塩相当量:8.1	エネルギー:1555 水分:395.8 タンパク:73.5 脂質:59.7 食塩相当量:7.3	エネルギー:1547 水分:516.1 タンパク:65.3 脂質:38.0 食塩相当量:11.1

献立予定表

2024年12月1日～2024年12月28日
サンシャインつくば

施設

	12月15日 日曜日	12月16日 月曜日	12月17日 火曜日	12月18日 水曜日	12月19日 木曜日	12月20日 金曜日	12月21日 土曜日
朝食	ご飯 白菜と豚肉の炊き合わせ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) 豆腐と青菜のとろみ煮 椎茸のしぐれ煮 彩りなます	ご飯 春雨と豚肉の醤油炒め 味噌汁(豆腐・万葱) 長芋のねばねば和え ほうれん草と椎茸のわさび和え キャベツの浅漬け	ご飯 さつまいもと豚肉の胡麻味噌煮 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 高野豆腐の野菜あん れんこんのおかか煮 しそ昆布	ご飯 鶏肉と白菜の胡麻醬油風味 味噌汁(なす・長葱) ひじきの煮物 厚揚げ白だし煮 きのこのマリネ	ご飯 くずし豆腐の野菜あん 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 里芋といんげんの煮物 若布としらすの酢の物 しげ漬(既)	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼 味噌汁(小松菜・豆腐) 竹輪と野菜の煮物 もずくミックス 酢キャベツ	ご飯 肉野菜炒め 味噌汁(ほうれん草・えのき) 若竹真丈(柚子あん) いんげんの生姜醤油和え なすしそ風味
	エネルギー:382 水分:23.6 タンパク:10.4 75/タンパク:5.4 脂質:6.7 食塩相当量:2.3	エネルギー:390 水分:25.8 タンパク:10.1 75/タンパク:4.9 脂質:6.5 食塩相当量:2.6	エネルギー:437 水分:23.7 タンパク:11.1 75/タンパク:5.3 脂質:5.1 食塩相当量:2.6	エネルギー:378 水分:30.7 タンパク:10.9 75/タンパク:4.3 脂質:6.0 食塩相当量:2.5	エネルギー:334 水分:34.4 タンパク:9.3 75/タンパク:4.4 脂質:2.5 食塩相当量:2.2	エネルギー:391 水分:35.2 タンパク:17.6 75/タンパク:4.9 脂質:5.2 食塩相当量:3.0	エネルギー:386 水分:30.5 タンパク:11.8 75/タンパク:4.5 脂質:8.9 食塩相当量:2.5
昼食	ロールパン 牛肉のトマト煮 オニオンコンソメスープ めかじきと野菜のホイール包み焼き きゅうりとりんごのヨーグルトサラダ	ご飯 うなぎの蒲焼 かきたま汁 揚げ出し豆腐(かぼちゃ) マグロとわけぎのぬた 果物(キウイ)	レタスチャーハン ワンタンスープ 春巻き(鶏こま) マンゴープリン	ご飯 豚肉の生姜焼き 味噌汁(小松菜・大根) 鱈の味噌風味焼き さつまいものサラダ(ハム)	ねぎとろ丼(山芋) 天ぷら(芋・まいたけ・なす・キス・蓮根) 沢煮椀 大根と柚子の甘酢果物(キウイフルーツ)	ご飯 鶏と玉子のチリソース炒め ワンタンスープ 具沢山五目豆腐(中華風・こま) チコレギ風サラダ	ロールパン ポロネーゼ コンソメスープ(しめじ・コーン) 卵と枝豆サラダ フルーツゼリー(みかん)
	エネルギー:607 水分:292.0 タンパク:24.9 75/タンパク:13.8 脂質:32.3 食塩相当量:2.5	エネルギー:729 水分:253.1 タンパク:34.3 75/タンパク:17.3 脂質:27.2 食塩相当量:2.2	エネルギー:747 水分:184.8 タンパク:27.5 75/タンパク:14.6 脂質:31.9 食塩相当量:2.7	エネルギー:625 水分:212.8 タンパク:27.1 75/タンパク:22.3 脂質:21.3 食塩相当量:2.5	エネルギー:566 水分:284.6 タンパク:32.1 75/タンパク:26.2 脂質:17.9 食塩相当量:3.0	エネルギー:635 水分:182.5 タンパク:30.2 75/タンパク:17.3 脂質:25.7 食塩相当量:2.5	エネルギー:730 水分:277.8 タンパク:27.3 75/タンパク:22.8 脂質:25.5 食塩相当量:3.6
夕食	ご飯 豚バラ肉のカラフル炒め 味噌汁(しめじ・ほうれん草) 太刀魚のなめこおろしかけ コールスローサラダ	ご飯 炒り鶏 味噌汁(もやし・若布) かますの焼き浸し 春菊の胡麻和え	ご飯 豚肉の塩麴焼き 味噌汁(なす・万葱) 鯛の煮付け ほうれん草の錦糸和え	ご飯 豆腐ハンバーグおろしポン酢 味噌汁(絹さや・えのき) さわらの西京焼き(南瓜) 絹さやの梅おかか和え(蒸し鶏)	ご飯 蒸し豚の葱ソース(サニー) 味噌汁(もやし・なす) 鮭のきのこマリネ(アスパラ・カリ) 冷奴	ご飯 牛バラ肉と大根の煮込み 味噌汁(絹さや・刻み麩) 赤魚の塩麴やき 長いものわさび和え	ご飯 鶏の香味ソース(ほうれん草) 味噌汁(かぼちゃ・長葱) メカジキの照焼き(絹さや・甘酢生姜) アスパラの胡麻和え
	エネルギー:568 水分:152.7 タンパク:21.4 75/タンパク:12.3 脂質:22.6 食塩相当量:2.9	エネルギー:502 水分:212.1 タンパク:23.5 75/タンパク:19.4 脂質:12.1 食塩相当量:2.8	エネルギー:507 水分:172.7 タンパク:24.2 75/タンパク:19.5 脂質:14.8 食塩相当量:3.1	エネルギー:556 水分:218.4 タンパク:27.3 75/タンパク:21.3 脂質:14.3 食塩相当量:2.5	エネルギー:547 水分:236.5 タンパク:24.9 75/タンパク:20.8 脂質:18.2 食塩相当量:2.4	エネルギー:617 水分:131.2 タンパク:19.0 75/タンパク:9.4 脂質:24.7 食塩相当量:3.9	エネルギー:498 水分:208.9 タンパク:23.2 75/タンパク:19.3 脂質:12.6 食塩相当量:2.3
1日分	エネルギー:1557.7 水分:468.3 タンパク:56.7 75/タンパク:31.5 脂質:61.6 食塩相当量:7.7	エネルギー:1621.1 水分:491.0 タンパク:67.9 75/タンパク:41.6 脂質:45.8 食塩相当量:7.6	エネルギー:1691.1 水分:381.2 タンパク:62.8 75/タンパク:39.4 脂質:51.8 食塩相当量:8.4	エネルギー:1559.9 水分:461.9 タンパク:65.3 75/タンパク:47.9 脂質:41.6 食塩相当量:7.5	エネルギー:1467.7 水分:555.5 タンパク:66.3 75/タンパク:51.4 脂質:38.6 食塩相当量:7.8	エネルギー:1643.1 水分:348.9 タンパク:66.8 75/タンパク:31.6 脂質:55.6 食塩相当量:9.4	エネルギー:1614.1 水分:517.2 タンパク:62.3 75/タンパク:46.6 脂質:47.0 食塩相当量:8.4

献立予定表

2024年12月1日～2024年12月28日
サンシャインつくば

施設

	12月22日 日曜日	12月23日 月曜日	12月24日 火曜日	12月25日 水曜日	12月26日 木曜日	12月27日 金曜日	12月28日 土曜日
朝食	ご飯 鮭の磯焼き(40・いんげん・生姜) 味噌汁(玉葱・なす) カレービーフン なめこと山芋のオクラ和え きゃらぶき	ご飯 目玉焼き(ソーセージ・ブロ) 味噌汁(えのき・豆腐) ベっこう煮 根菜マリネ 高菜漬	ご飯 厚焼き玉子 味噌汁(大根・油揚げ) ごぼうと人参の胡麻和え 小松菜の辛子和え きざみたくあん	ご飯 鶏肉の胡麻みりん焼き 味噌汁(長葱・貝割れ大根) 大根のかに風味あん 和風お豆サラダ 甘辛たけのこ	ご飯 がんもといんげんの煮物 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) 切干大根と蒸し鶏炒め ひじきの白和え もずくミックス	ご飯 豆腐と豚肉のスタミナ炒め 味噌汁(玉葱・貝割れ大根) 南瓜のそぼろあん ごぼうの金平 大根しそ漬	ご飯 鮭かけがんも 味噌汁(白菜・青梗菜) 青梗菜と豚肉の炒め 若布と玉ねぎのナムル すだちきゅうり
	エネルギー:383 水分:79.1 タンパク:16.3 脂質:4.1 食塩相当量:2.1	エネルギー:458 水分:99.2 タンパク:15.7 脂質:12.2 食塩相当量:2.5	エネルギー:393 水分:36.4 タンパク:12.2 脂質:7.7 食塩相当量:2.6	エネルギー:439 水分:21.4 タンパク:22.1 脂質:7.3 食塩相当量:3.2	エネルギー:345 水分:21.6 タンパク:10.4 脂質:4.7 食塩相当量:2.5	エネルギー:450 水分:21.4 タンパク:12.6 脂質:8.3 食塩相当量:3.0	エネルギー:350 水分:31.5 タンパク:9.8 脂質:5.2 食塩相当量:2.6
昼食	ご飯 鶏のもみじ焼き 味噌汁(えのき・若布) ぶりカツ 大根の梅しそサラダ	ロールパン 牛肉赤ワイン煮込み パンプキンスープ 太刀魚のバター醤油ソテー アボカドとパプリカのサラダ デザート(ババロア)	ご飯 よだれ鶏風 中華スープ(青梗菜・長葱) 赤魚の甘酢あんかけ くらげときゅうりの中華サラダ	ご飯 和風ポークソテー(醤油ソース) 根菜の味噌汁 ホタテの和風カルパッチョ チンゲン菜の胡麻味噌あえ	ロールパン 牛肉コロッケ コンソメスープ(じゃが芋・玉葱) 牡蠣とじゃが芋のミルク煮 りんごと春菊のサラダ	ご飯 回鍋肉(豚こま) 中華コンソメスープ チンゲン菜と赤魚の中華炒め ナムル(人参・きゅうり・もやし)	ハヤシライス 海老とたらこのサラダ スパ コンソメスープ(白菜・コーン) 果物(オレンジ)
	エネルギー:641 水分:190.7 タンパク:24.9 脂質:23.9 食塩相当量:2.9	エネルギー:794 水分:263.5 タンパク:25.2 脂質:43.1 食塩相当量:3.2	エネルギー:544 水分:189.6 タンパク:27.5 脂質:15.1 食塩相当量:3.0	エネルギー:557 水分:250.2 タンパク:23.6 脂質:17.1 食塩相当量:3.1	エネルギー:736 水分:310.7 タンパク:24.2 脂質:37.2 食塩相当量:3.6	エネルギー:535 水分:213.1 タンパク:24.4 脂質:14.2 食塩相当量:3.6	エネルギー:600 水分:278.1 タンパク:25.3 脂質:17.7 食塩相当量:2.4
夕食	ご飯 すき焼き風煮 味噌汁(もやし・万葱) 鱈ときのこのオイル蒸し もずく酢(もやし)	ご飯 鶏もも肉のみぞれ煮 味噌汁(玉葱・大根菜) 鱈の辛みそ焼き(キャベツ・人参) キャベツと蒸し鶏のゆかり和え	ご飯 牛肉の甘辛炒め 味噌汁(大根・長葱) 鯛の煮付け しめじと小松菜のポン酢和え	ご飯 鶏もも肉とかぶの煮込み 味噌汁(えのき・豆腐) さんまのおろしポン酢 人参の塩昆布和え	ご飯 肉豆腐 味噌汁(えのき・若布) 銀だらの梅味噌焼き コールスローサラダ(チーズ・コーン)	ご飯 鶏の親子煮(万葱) 味噌汁(玉葱・絹さや) 太刀魚のカレー風味焼き ブロッコリーの生姜醤油和え	ご飯 豚肉と蓮根の重ね蒸し 味噌汁(なめこ・万葱) ぶり大根 酢の物(きゅうり・若布)
	エネルギー:500 水分:221.9 タンパク:22.8 脂質:14.9 食塩相当量:2.4	エネルギー:497 水分:194.0 タンパク:25.1 脂質:11.4 食塩相当量:2.7	エネルギー:571 水分:165.8 タンパク:23.9 脂質:20.0 食塩相当量:2.9	エネルギー:527 水分:169.4 タンパク:21.2 脂質:18.3 食塩相当量:2.2	エネルギー:506 水分:203.3 タンパク:26.5 脂質:12.8 食塩相当量:3.4	エネルギー:544 水分:164.4 タンパク:26.9 脂質:15.2 食塩相当量:2.3	エネルギー:589 水分:160.7 タンパク:21.6 脂質:22.7 食塩相当量:2.5
1日分	エネルギー:1524 水分:491.7 タンパク:64.0 脂質:42.9 食塩相当量:7.4	エネルギー:1749 水分:556.7 タンパク:66.0 脂質:66.7 食塩相当量:8.4	エネルギー:1508 水分:391.8 タンパク:63.6 脂質:42.8 食塩相当量:8.5	エネルギー:1523 水分:441.0 タンパク:66.9 脂質:42.7 食塩相当量:8.5	エネルギー:1587 水分:535.6 タンパク:61.1 脂質:54.7 食塩相当量:9.5	エネルギー:1529 水分:398.9 タンパク:63.9 脂質:37.7 食塩相当量:8.9	エネルギー:1539 水分:470.3 タンパク:56.7 脂質:45.6 食塩相当量:7.5