献立 2025年12月



_							Tien:
曜日	月	火	水	木	金	±	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
	ごはん・ふりかけ	ごはん・佃煮	ごはん・ふりかけ	ごはん・ふりかけ	ごはん・ふりかけ	パン・ジャム	ごはん・梅
	鶏肉のグリル	千草焼き	ボロニアソーセージ	ポテトミンチ巻き	カニカマ入りだし巻き卵	ほうれん草オムレツ	照り焼き風肉団子
	しろなと豚肉のトマトスープ	豆とウインナーのスープ	特製りんごジュース	キャベツとベーコンのポトフ	チンゲン菜と豚肉のカレースープ	大根とちくわの香味ドレサラダ	カリフラワーとウインナーのスープ
朝						味噌汁(油揚げ・人参)	
	エネ 394 kcal 蛋白 13 g	エネ 380 kcal 蛋白 11.3 g	エネ 443 kcal 蛋白 9.1 g	エネ 406 kcal 蛋白 10.4 g	エネ 396 kcal 蛋白 13.7 g	エネ 378 kcal 蛋白 11.7 g	エネ 406 kcal 蛋白 11.5 g
	脂質 8.9 g 食塩 0.95 g	脂質 6.5 g 食塩 1.44 g			脂質 8.4 g 食塩 1.22 g		脂質 8.9 g 食塩 1.49 g
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース)	煮込みハンバーグ	赤魚の柚庵焼き	シロカ・ネタ・ラのソテー(マリネソース)	クリームチキン	豚肉のピリ辛炒め	焼きさわらの南蛮漬け
	ベーコンと枝豆の塩バターソテー	キャベツと鶏肉の炒め物	里芋と豚肉の煮物	昆布大豆煮	白菜と豚肉の煮物	一口がんもの煮物	里芋と油揚げの煮物
l		味噌汁(もやし・油揚げ)	白菜といんげんのピリ辛和え	ほうれん草のごまドレサラダ	アスパラの大葉ドレサラダ	味噌汁(キャベツ・ごぼう)	キャヘッと平天のバジルトレサラダ
昼	味噌汁(大根・あさり) いりこ風味	マンゴー缶		味噌汁(さつまいも・白ねぎ) いりこ風味	味噌汁(もやし・平天) 麦白味噌仕立て	みかん缶	味噌汁(花麩)
	手作りぶどうゼリー	手作りあんシュー(こしあん)	シルベーヌ	手作り水ようかん	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りコーヒーセ゛リー(ホイップ゜クリーム添え)	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)
	エネ 633 kcal 蛋白 20.7 g	エネ 682 kcal 蛋白 20.8 g	エネ 575 kcal 蛋白 27.3 g	エネ 529 kcal 蛋白 26.8 g	エネ 628 kcal 蛋白 22.4 g	エネ 558 kcal 蛋白 17.3 g	エネ 663 kcal 蛋白 25.1 g
		上午 002 RCal 虽日 20.0 g 脂質 24.9 g 食塩 2.26 g	上午 575 ROAT 蛋白 27.5 g 脂質 15.7 g 食塩 2.27 g		指質 16.1 g 食塩 2.23 g	Lang Lang	1
	<u> </u>	加貝 24.9 g 良塩 2.20 g ごはん	<u> 間負 15.7 g 良塩 2.27 g</u> ごはん	加貝 9.3 g 良塩 2.31 g	脂貝 10.1 g 良塩 2.23 g ごはん	<u> </u>	脂貝 17.5 g 良塩 2.71 g ごはん
		こほん 高野豆腐の炊き合わせ	タンドリーチキン	豚カツの卵とじ		ホキの香草焼き(オニオンソース)	操製豆腐
	丁皿 ほうれん草とかんぴょうの煮浸し		玉ねぎとツナのミニオムレツ	もやしとピーマンの炒め物	茎わかめと絹揚げの炒め煮	じゃがいものそぼろ煮	チンゲン菜と鶏肉の炒め物
h	やっこ(味噌ダレ)	こはプクプルス帽並干 大根とパプリカの和風ドレサラダ	ブロッコリーのたらこマヨサラダ	赤だし(あさり・白菜)	全イフグルタフと桐物けの炒ぬク魚 カリフラワーといんげんのマヨサラダ		味噌汁(白菜・大根葉) 白味噌仕立て
9	すまし汁(もずく)	大板とハブリの和風ドレップ すまし汁(白ねぎ・しいたけ)	プロッコリーのたらこくヨリフタ 味噌汁(大根葉・しめじ)	あんし(めらり・日来)	オまし汁(おくら・おつゆ麩)	味噌汁(しめじ・しいたけ)	フルーツ(パイン缶・黄桃缶)
	エネ 509 kcal 蛋白 18.9 g	エネ 475 kcal 蛋白 18.1 g	エネ 533 kcal 蛋白 24.7 g	エネ 620 kcal 蛋白 24 g	エネ 585 kcal 蛋白 28.7 g	エネ 517 kcal 蛋白 24 g	エネ 469 kcal 蛋白 14.4 g
	0 11 0		9 11 9	脂質 20.3 g 食塩 3.11 g	9 11 9	脂質 13.2 g 食塩 2.51 g	脂質 10.2 g 食塩 2.23 g
計		エネ 1537 kcal 蛋白 50.2 g	エネ 1551 kcal 蛋白 61.1 g			エネ 1453 kcal 蛋白 53 g	エネ 1538 kcal 蛋白 51 g
L.	0 11 0	脂質 44.9 g 食塩 5.95 g	0 -1 - 0	脂質 38.7 g 食塩 6.68 g	脂質 44.4 g 食塩 b.94 g	脂質 40.1 g 食塩 5.69 g	脂質 36.6 g 食塩 6.43 g
日付		9	10	11			
	ごはん・ふりかけ	ごはん・佃煮	ごはん・ふりかけ	ごはん・ふりかけ			100110/4\04
	大豆ミートハンバーク(野菜ソース)	ミートオムレツ	もやしとウインナーのソテー	でんぶ入りだし巻き卵			12月11日(木)昼食
40		ほうれん草とかまぼこの麹ナムル和え		ブロッコリーと平天の白ごま和え			奈良のっぺ
朝		味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	フルーツ(バナナ)	すまし汁(チンゲン菜・しいたけ)			[奈良県郷土料理]
				特製ミルクコーヒー			
	エネ 495 kcal 蛋白 13 g	エネ 576 kcal 蛋白 14.9 g	エネ 447 kcal 蛋白 12.9 g	エネ 447 kcal 蛋白 14.3 g			
	脂質 13.5 g 食塩 1.44 g		脂質 8.4 g 食塩 1.23 g	脂質 9.4 g 食塩 0.84 g	0 0		
	鶏そぼろと卵の二色丼	ごはん	ごはん	野菜かき揚げうどん	• 0	0	
	筍と昆布の煮物	さばの照り煮	合鴨スモークスライス	奈良のっペ[奈良県郷土料理]	0		
	1	ピーマンと豚肉の炒め物	小松菜とツナの炒め物	胡瓜の甘酢和え	O		
昼			カリフラワーのレモント゛レサラタ゛	手作りココアシフォンカップゲーキ			
VIII.	手づくりスイートポテト	味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	味噌汁(キャベツ・わかめ) 白味噌仕立て		0	0	
		ショコラブッセ	手作りみるくまんじゅう(抹茶)				
	エネ 560 kcal 蛋白 18.9 g	エネ 656 kcal 蛋白 24.7 g	エネ 666 kcal 蛋白 23.3 g		0		
	脂質 17.6 g 食塩 2.72 g	脂質 30.1 g 食塩 2.12 g	脂質 23.5 g 食塩 2.29 g	脂質 17.6 g 食塩 3.59 g			奈良のつぺとは、奈良の1年を締めくく
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	1		る春日大社の「春日若宮おん祭」のご 馳走料理として食べられています。大
	白身魚の竜田揚げ(甘酢あん)	蒸し鶏(梅ソース)	ホッケのたれ焼き	白身魚の味噌煮			根や人参、里芋などの具材をだし汁で
	切干大根と鶏肉の煮物	絹揚げの煮物	高野豆腐のそぼろ煮	白菜と鶏肉のとろみ炒め			煮込んだ精進料理です。優しい味わい
夕	豚汁(豚肉・しいたけ・人参)	マカロニサラダ	白菜と大根葉のピーナッツ和え	ポテトサラダ			の奈良のっぺをご賞味ください。
	きざみしば漬け	味噌汁(さつまいも・白菜)	味噌汁(白ねぎ・ちくわ)				
	エネ 518 kcal 蛋白 20.8 g	エネ 533 kcal 蛋白 28.2 g	エネ 475 kcal 蛋白 28 g	エネ 547 kcal 蛋白 25 g	1 4		
				脂質 20.4 g 食塩 2.23 g		VVV	
			エネ 1588 kcal 蛋白 64.2 g		1		
at		脂質 49 g 食塩 6.45 g					
Ь	/11.7. · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	/// 10 8 <u>K</u> 0.70 8	/II.A	MAR 8 Draw 0.00 8	1		

献立 2025年12月

曜日	月	火	水	木	金	±	E
日作		^	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		12	13	14
P1					 12 ごはん・ふりかけ	パン・ジャム	ごはん・梅
					チキンナゲット(トマトソース)	ほうれん草と平天の塩ごま和え	鶏つみれの煮物
					大根と豚肉の豆乳スープ	白菜とベーコンのポトフ	白菜とアスパラの麦味噌和え
朝						手作りりんごゼリー	味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)
							特製ぶどうジュース
					エネ 420 kcal 蛋白 14.3 g	エネ 420 kcal 蛋白 9.2 g	エネ 437 kcal 蛋白 12 g
					脂質 9.2 g 食塩 1.24 g		脂質 5.4 g 食塩 0.64 g
					ちらし寿司	ごはん	ごはん
			4 9 9 9		大豆とこんにゃくの煮物	鶏チリ	白身魚の煮付け
					しろなとちくわの和え物	金時豆煮	うまい菜と鶏肉の炒め物
l _						もやしの香味ドレサラダ	スパゲティサラダ
昼				•	もっちりたい焼きクリーム	中華スープ(ザーサイ・わかめ)	とろろ汁
		A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH		and the second s		手作りあんシュー(いちごあん)	豆乳かすてら
					エネ 597 kcal 蛋白 20.7 g	エネ 634 kcal 蛋白 20.8 g	エネ 526 kcal 蛋白 26 g
		2 2 4 4 5 9 2 3		MANAGE STATE OF THE STATE OF TH			指質 15.2 g 食塩 2.13 g
	-		VVV		<u> </u>	<u> </u>	In In In In In In In In
		7	THE PERSON NAMED IN			シロガネダラの生姜煮	
	△				やっこ(大葉味噌ダレ)	大根とツナの炒め物	いかふくさ焼き
9	<u> </u>				かきたま汁	ひじきとれんこんのマヨサラダ	ブロッコリーと油揚げの塩ポン和え
	- 9		AND THE REAL PROPERTY.		フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	味噌汁(キャベツ・えのき)いりこ風味	
					エネ 593 kcal 蛋白 24.8 g	エネ 449 kcal 蛋白 21.6 g	エネ 516 kcal 蛋白 22.9 g
					脂質 22.3 g 食塩 2.05 g		脂質 17.9 g 食塩 2.09 g
計					エネ 1610 kcal 蛋白 59.8 g		エネ 1594 kcal 蛋白 63.3 g
					脂質 44.2 g 食塩 7.46 g	脂質 46 g 食塩 7.07 g	脂質 43.4 g 食塩 5.04 g
日作		16	17	18	19	20	21
	ごはん・ふりかけ	ごはん・佃煮	ごはん・ふりかけ	ごはん・ふりかけ	ごはん・ふりかけ	パン・ジャム	ごはん・梅
	スクランブルエッグ(ケチャップ)	しろなとウインナーのソテー	洋風だし巻き卵	ジャーマンかぼちゃ(ウインナー)	プレーンオムレツ(野菜ソース)	白身魚のつみれ(柚子)	チキンピカタ
	里芋と豚肉のスープ	かぼちゃのポタージュスープ	大根と豚肉のスープ	もやしといんげんの豆乳和え	うまい菜とベーコンのスープ	コールスローサラダ	ほうれん草と豚肉のトマトスープ
朝				特製ほうじ茶飲料		味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	
		エネ 383 kcal 蛋白 9.3 g	エネ 394 kcal 蛋白 13.5 g	エネ 414 kcal 蛋白 9.6 g	エネ 415 kcal 蛋白 11.2 g	エネ 397 kcal 蛋白 9.7 g	エネ 407 kcal 蛋白 13.2 g
	脂質 9.3 g 食塩 1.52 g	脂質 6.7 g 食塩 1.18 g	脂質 8.6 g 食塩 1.26 g	脂質 7.6 g 食塩 0.78 g	脂質 9.1 g 食塩 2.02 g	脂質 11.2 g 食塩 2.26 g	脂質 7.7 g 食塩 1.4 g
	ごはん	醤油ラーメン	ごはん	ごはん	チキンカレー	木の葉丼	ごはん
	レモンチキン	えびシューマイ	ホキのソテー(和風バターソース)	ハンバーグ(ドミソース)	プロッコリーとツナの香味ドレ和え	もやしと鶏肉の炒め物	赤魚の西京焼き
	ごぼうと平天の煮物	杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	小松菜と鶏肉の炒め物	高野豆腐のサイコロ煮	洋なし缶のはちみつジュレ	とろろの梅かつお和え	ひじきと油揚げの煮物
	味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て	もみじまんじゅう	カリフラワーとコーンのバジルドレサラダ	ほうれん草とかまぼこのごまドレサラダ	おかしなバナナ	味噌汁(あさり・わかめ)	さつまいものサラダ
昼	ヨーグルト(マンゴーソース)		味噌汁(白菜・白ねぎ)	味噌汁(玉ねぎ・わかめ)いりこ風味		もっちりたい焼きあん	すまし汁(豆腐)
	手作り柿ミックスゼリー		手作りキャラメルハ゜ウント゛ケーキ(ハ゜イン)	手作り酒まんじゅう			手作りパンナコッタ(ヨーグ・ルト風味)
		エネ 603 kcal 蛋白 21.8 g	エネ 624 kcal 蛋白 23.5 g		エネ 653 kcal 蛋白 21.3 g	エネ 618 kcal 蛋白 24.4 g	エネ 559 kcal 蛋白 23.6 g
	脂質 14.8 g 食塩 1.8 g	脂質 10.4 g 食塩 4.68 g	脂質 22.2 g 食塩 2.36 g			脂質 13.2 g 食塩 3.66 g	脂質 12.9 g 食塩 1.96 g
	ごはん(しそかつおふりかけ)	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	さわらの照り焼き	牛肉コロッケ(濃厚ソース)	豚肉の山椒煮	おでん	白身魚の生姜煮	豚肉のプルコギ	肉団子の甘酢あんかけ
	もやしと鶏肉の炒め物	年内コロッハ濃厚ノーへ/ 絹揚げの煮物	キャベツとあさりの炒め物	金平ごぼう	大根と豚肉の塩だしとろみ炒め	いかふくさ焼き	大豆とキャベツのじゃこ炒め
A	いんげんのスローサラダ	南海100点物 白菜となめこの和え物	やっこ(醤油)	並干にはり はちみつねり梅	マカロニサラダ	白菜としいたけの麦味噌和え	大根と大根葉の和え物
9	味噌汁(小松菜・しいたけ)	味噌汁(わかめ・人参) いりこ風味	(- (- (- (- (- (- (- (- (しゅつ グイムグ1両	味噌汁(油揚げ・人参)	味噌汁(絹揚げ・大根) いりこ風味	
				ナナ EGO kool 遅ら 20 0			味噌汁(小松米・えのさ) エネ 563 kca 蛋白 18.5 g
			エネ 545 kcal 蛋白 24.6 g	エネ 568 kcal 蛋白 20.9 g	エネ 542 kcal 蛋白 25.1 g	エネ 547 kcal 蛋白 22.2 g	
	0 -1 - 0		脂質 19.4 g 食塩 2.66 g		脂質 18.3 g 食塩 2.1 g	0 11	脂質 19.1 g 食塩 2.44 g
計			エネ 1563 kcal 蛋白 61.6 g	エネ 1693 kcal 蛋白 53.5 g			エネ 1529 kcal 蛋白 55.3 g
Ľ.	脂質 41.2 g 食塩 5.83 g	脂質 38.5 g 食塩 8.78 g	脂質 50.2 g 食塩 6.28 g	脂質 50./ g 食塩 /.66 g	脂質 43 g 食塩 6.16 g	脂質 45.6 g 食塩 /.87 g	脂質 39./ g 食塩 5.8 g

献立 2025年12月

曜日	月	火	水	木	金	土	B
日何		23	24	25	26	27	28
	ごはん・ふりかけ	ごはん・佃煮	ごはん・ふりかけ	ごはん・ふりかけ	ごはん・ふりかけ	パン・ジャム	ごはん・梅
	擬製豆腐(そぼろあん)	かに玉	鶏つみれ(トマト)	大根と大根葉の麦味噌和え	ハムチーズピカタ	もやしとベーコンのソテー	だし巻き卵
	クラムチャウダー	うまい菜と鶏肉のスープ	ひじきと豆のマヨサラダ	チンゲン菜とベーコンのスープ	ほうれん草と鶏肉の豆乳スープ	大根と鶏肉のスープ	スパゲティサラダ
朝	フルーツ(バナナ)		味噌汁(あさり・玉ねぎ)				味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て
							特製ココア
	エネ 431 kcal 蛋白 11.9 g					エネ 393 kcal 蛋白 11.9 g	エネ 492 kcal 蛋白 12.6 g
		脂質 6.9 g 食塩 1.35 g				脂質 9.5 g 食塩 1.39 g	脂質 13.6 g 食塩 0.87 g
	ごはん	ねぎとろ丼	ごはん	オムライス	ごはん	ごはん	ごはん
	豚肉のごま醤油炒め	豚肉と絹揚げの煮物	豚肉と大根の利休煮	****	さばの味噌煮	白身魚の唐揚げ(中華あん)	豚肉のオイスター炒め
	かぼちゃの含め煮	ブロッコリーのハンハントレサラタ	白菜と鶏肉のとろみ炒め		大根と豚肉の金平	れんこんと油揚げの煮物	ふろふき大根(白味噌田楽)
尽	キャベツとコーンのマヨサラダ	味噌汁(キャベツ・しめじ)	玉子どうふ			白菜とちくわのピリ辛和え	キャヘ゛ツのヒ゜ーナツト゛レサラタ゛
	赤だし(油揚げ・しいたけ)	チョコワッフル	すまし汁(小松菜・しいたけ)	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	すまし汁(白菜・えのき)	味噌汁(さつまいも・しいたけ) いりこ風味	
	手作りあんシュー(栗あん)		手作り黒糖まんじゅう(こしあん)		手作りパウンドケーキ	手作りみるくまんじゅう(白あん)	バウムクーヘン
		エネ 634 kcal 蛋白 31 g	エネ 655 kcal 蛋白 22 g			エネ 629 kcal 蛋白 25.3 g	エネ 585 kcal 蛋白 18.7 g
		脂質 22.5 g 食塩 3.41 g	0 27 2	5 27 5	0 27 2	脂質 13.1 g 食塩 2.35 g	脂質 19.4 g 食塩 2 g
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん //	ごはん	ごはん	ごはん
	銀ひらすの照り煮	鶏肉の柚子茶煮	あじの香味焼き		蒸し鶏(油淋ソース)	常夜鍋	いわしの生姜煮
	卯の花	れんこんとちりめんの金平	カリフラワーとウインナーのソテー		栂尾煮(とがのおに)	キャベツとツナの炒め物	ふかしじゃがいも(コーン)
9	チンゲン菜のからし和え	大根と平天の和風ドレサラダ	キャベッとちくわの塩レモンドレサラダ		キャベツと平天のごまドレサラダ	のり佃煮	しろなと平天の白ごま和え
	味噌汁(大根葉・白ねぎ) 白味噌仕立て		味噌汁(油揚げ・白ねぎ)		味噌汁(玉ねぎ・わかめ)		_ + 400 + + 77 + 00 4
	エネ 454 kcal 蛋白 21.7 g	エネ 521 kcal 蛋白 23 g	エネ 454 kcal 蛋白 24.2 g			エネ 537 kcal 蛋白 26.1 g	エネ 469 kcal 蛋白 20.1 g
	0 0	脂質 13.8 g 食塩 2.73 g	0 0	0 27 0	0 -1 - 0	脂質 20.7 g 食塩 2.74 g	脂質 8.7 g 食塩 2.64 g
計		エネ 1530 kcal 蛋白 63.8 g				エネ 1559 kcal 蛋白 63.3 g	
日付		<u>脂質 43.2 g 食塩 7.49 g</u> 30	<u>脂質 37.6 g 食塩 7.11 g</u> 31	脂負 40./ g 良温 5.10 g	脂質 55.1 g 食塩 5.58 g	脂質 43.3 g 食塩 6.48 g	脂質 41.7 g 食塩 5.51 g
PI	ごはん・ふりかけ	30	- 31 ごはん・ふりかけ				
	野菜とわかめの豆乳寄せ	かも団子	5品目具材の玉子焼き	12月22日(月)昼食	12月25日(木)昼食	12月31日(水)昼食	
	じゃがいもと鶏肉のカレースープ		グリーンピースのポタージュスープ	かぽちゃの含め煮	クリスマス	12月31日(水)温度 晦日そば	
朝		0.5% 2 7 1 5 7 6 7 7)) JE X0/1/2 JEX J	冬至	77242	大晦日	
-493				マエ		八瞬日	
	エネ 396 kcal 蛋白 10.1 g	エネ 436 kcal 蛋白 12.9 g	エネ 412 kcal 蛋白 12.5 g				
		脂質 12.8 g 食塩 1.85 g	I				
	ごはん	ごはん	晦日そば				
	鶏肉の炭焼き風味	白身魚の煮付け	豚肉と絹揚げの炒め煮				
	白菜とかまぼこの炒め煮	大根と鶏肉の炒め物	フルーツ(みかん)	700			
尽	新辻(阪内・L いたけ・L 会)	白菜とニラの塩ごま和え	手作りカフェマドレーヌ				
昼	寒天とフルーツ缶の盛合せ	味噌汁(もやし・絹揚げ)					
	手作りコーヒーセ゛リー(ホイップ゜クリーム添え)	手作りあんシュー(よもぎあん)					
	エネ 571 kcal 蛋白 20.9 g	エネ 551 kcal 蛋白 26.7 g	エネ 632 kcal 蛋白 23.4 g				
	脂質 16.2 g 食塩 2.17 g	脂質 16.4 g 食塩 1.95 g	脂質 24.5 g 食塩 3.48 g	冬至とは、1年で昼が一番短く夜は一	世界のクリスマスの料理の定番料理と	晦日そばは、他の麺類に比べて切れ	
	ごはん	ごはん	キーマカレー	番長くなる日の事です。一年で最も昼 の時間が短いことから、冬至は運気が	して七面鳥がありますが、日本では入 手が困難なため鶏肉料理が定番化し	やすいことから、1年の厄災や苦労を 切り捨てて翌年に持ち越さないという	
	千草蒸し	豚肉とキャベツの味噌炒め	キャベツと平天の香味ドレサラダ	下がり身体も弱ると考えられていました。それを乗り越えるために栄養価の高いかぼちゃを食べることで無病息災を願う風習が生まれたと言われていま	たそうです。キリストの降誕を祝うことで各国の伝統的な食文化やヨーロッパの習慣と結びつき、多様なケーキや焼	願いを込めて年越しそばを食べるとい う説があります。晦日そばにはえび天	
	大豆とえびの煮物	かにシューマイ	手作りいちごミルクプリン				
タ	大根とパプリカのバンバンドレサラダ	かぼちゃのサラダ					
	味噌汁(キャベツ・ごぼう)	すまし汁(白ねぎ・しめじ)		す。	で来」などり上み46/こでプピッ。	×0./10	
	エネ 542 kcal 蛋白 20.9 g	エネ 558 kcal 蛋白 17.6 g	エネ 568 kcal 蛋白 17.8 g				
	脂質 16.2 g 食塩 3.12 g	脂質 20.8 g 食塩 2.09 g	脂質 19.7 g 食塩 2.09 g				
1		エネ 1545 kcal 蛋白 57.2 g	エネ 1612 kcal 蛋白 53.7 g				
AI	脂質 39.2 g 食塩 6.62 g	脂質 50 g 食塩 5.89 g	脂質 51 g 食塩 6.7 g				
	脂質 39.2 g 食塩 6.62 g	脂質 50 g 食塩 5.89 g	脂質 51 g 食塩 6.7 g				