

常食(A)

令和02年06月01日(月)		令和02年06月02日(火)		令和02年06月03日(水)		令和02年06月04日(木)		令和02年06月05日(金)		令和02年06月06日(土)		令和02年06月07日(日)																																																																																																																																			
朝	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮浸し 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ・かつお	パン(チョコ) キャベツとソーセージ炒め スープ(ワカメ) 牛乳	米飯 冷豆腐 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ・しそ	米飯 卵とじ(葱) 味噌汁(花麩) 牛乳 ふりかけ(青のり)	米飯 煮豆(サラダ豆煮) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ・梅風味	米飯 旨煮(白菜) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(野菜)	昼	カレーうどん 卵とブロッコリーサラダ フルーツ(ゼリー)	米飯 蒸し魚ゴマたれ 付け合わせ(牛蒡・人参) 酢の物(オクラ・ほたて風味) けんちん汁 フルーツ(ジョア)	サラダ巻き寿司 ごま豆腐 デザート	米飯 魚のアクアパッツァ コールスローサラダ 煮豆(白花豆) フルーツ	米飯 牛角焼き マカロニサラダ 若竹汁 フルーツ	米飯 赤魚の粕漬焼き 付け合わせ(かぼちゃ) 大根といか煮 味噌汁(ホウレン草) フルーツ	米飯 煮込みハンバーグ 付け合わせ 野菜サラダ(ドレッシング和) お吸い物(はんぺん) フルーツゼリー	15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	夕	米飯 味噌煮(さば) チンゲン菜と厚揚げの炒め 昆布佃煮	米飯 麻婆豆腐 ちんげん菜とちりめん炒 低塩のり佃煮	米飯 鶏と野菜のごまだれ オクラとめかぶ和え たいみそ	米飯 豚肉と野菜の炒め物 卵豆腐 えびみそ	米飯 魚の磯焼き 付け合わせ(キャベツ・プロ) とろろいも 減塩梅びしお	米飯 鶏肉の生姜煮 付け合わせ(サニーレタス) 花野菜のレモン和え ゆずみそ	米飯 魚のムニエル 付け合わせ 酢の物 金山時味噌	エネルギー	1727kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1379kcal	エネルギー	1591kcal	エネルギー	1690kcal	エネルギー	1413kcal	エネルギー	1576kcal	蛋白質	49.9g	蛋白質	53.8g	蛋白質	49.8g	蛋白質	56.5g	蛋白質	50.7g	蛋白質	59.9g	蛋白質	48.1g	カルシウム	443mg	カルシウム	755mg	カルシウム	415mg	カルシウム	595mg	カルシウム	386mg	カルシウム	400mg	カルシウム	461mg	鉄	5.7mg	鉄	6.6mg	鉄	4.6mg	鉄	5.8mg	鉄	5.3mg	鉄	6.8mg	鉄	6.7mg	βカロテン	3353 μg	βカロテン	5689 μg	βカロテン	1732 μg	βカロテン	2228 μg	βカロテン	1332 μg	βカロテン	3970 μg	βカロテン	2857 μg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1	0.94mg	ビタミンB1	0.46mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	41mg	ビタミンC	73mg	ビタミンC	77mg	ビタミンC	74mg	ビタミンC	83mg	ビタミンC	207mg
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	夕	米飯 味噌煮(さば) チンゲン菜と厚揚げの炒め 昆布佃煮	米飯 麻婆豆腐 ちんげん菜とちりめん炒 低塩のり佃煮	米飯 鶏と野菜のごまだれ オクラとめかぶ和え たいみそ	米飯 豚肉と野菜の炒め物 卵豆腐 えびみそ	米飯 魚の磯焼き 付け合わせ(キャベツ・プロ) とろろいも 減塩梅びしお	米飯 鶏肉の生姜煮 付け合わせ(サニーレタス) 花野菜のレモン和え ゆずみそ	米飯 魚のムニエル 付け合わせ 酢の物 金山時味噌	エネルギー	1727kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1379kcal	エネルギー	1591kcal	エネルギー	1690kcal	エネルギー	1413kcal	エネルギー	1576kcal	蛋白質	49.9g	蛋白質	53.8g	蛋白質	49.8g	蛋白質	56.5g	蛋白質	50.7g	蛋白質	59.9g	蛋白質	48.1g	カルシウム	443mg	カルシウム	755mg	カルシウム	415mg	カルシウム	595mg	カルシウム	386mg	カルシウム	400mg	カルシウム	461mg	鉄	5.7mg	鉄	6.6mg	鉄	4.6mg	鉄	5.8mg	鉄	5.3mg	鉄	6.8mg	鉄	6.7mg	βカロテン	3353 μg	βカロテン	5689 μg	βカロテン	1732 μg	βカロテン	2228 μg	βカロテン	1332 μg	βカロテン	3970 μg	βカロテン	2857 μg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1	0.94mg	ビタミンB1	0.46mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	41mg	ビタミンC	73mg	ビタミンC	77mg	ビタミンC	74mg	ビタミンC	83mg	ビタミンC	207mg																
エネルギー	1727kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1379kcal	エネルギー	1591kcal	エネルギー	1690kcal	エネルギー	1413kcal	エネルギー	1576kcal																																																																																																																																		
蛋白質	49.9g	蛋白質	53.8g	蛋白質	49.8g	蛋白質	56.5g	蛋白質	50.7g	蛋白質	59.9g	蛋白質	48.1g																																																																																																																																		
カルシウム	443mg	カルシウム	755mg	カルシウム	415mg	カルシウム	595mg	カルシウム	386mg	カルシウム	400mg	カルシウム	461mg																																																																																																																																		
鉄	5.7mg	鉄	6.6mg	鉄	4.6mg	鉄	5.8mg	鉄	5.3mg	鉄	6.8mg	鉄	6.7mg																																																																																																																																		
βカロテン	3353 μg	βカロテン	5689 μg	βカロテン	1732 μg	βカロテン	2228 μg	βカロテン	1332 μg	βカロテン	3970 μg	βカロテン	2857 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1	0.94mg	ビタミンB1	0.46mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.55mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.72mg																																																																																																																																		
ビタミンC	50mg	ビタミンC	41mg	ビタミンC	73mg	ビタミンC	77mg	ビタミンC	74mg	ビタミンC	83mg	ビタミンC	207mg																																																																																																																																		

常食(A)

	令和02年06月08日(月)	令和02年06月09日(火)	令和02年06月10日(水)	令和02年06月11日(木)	令和02年06月12日(金)	令和02年06月13日(土)	令和02年06月14日(日)
朝	米飯 大豆と昆布の煮物 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン(クリーム) プレーンオムレツ コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米飯 煮豆(うずら豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯 野菜大豆煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮豆腐 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(梅)	米飯 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(しそ)
昼	米飯 肉豆腐 胡瓜サラダ お吸い物(えのき) フルーツ(パイン缶)	米飯 豚かつ スパゲッティーナポリタン 味噌汁(ワカメ) フルーツ	ちゃんぽん 焼きょうざ フルーツ	米飯 豚の生姜焼き 大根のゴマ酢和え デザート 味噌汁	卵焼き風お好み焼き 舞茸御飯 フルーツポンチ	わかめ御飯 鮭のバター焼き ブロッコリーと卵の和え物 フルーツ 味噌汁(あさり)	米飯 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根おろし) ポテトサラダ ゼリー 汁(五目豆腐)
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米飯 梅煮(かれい) 付け合わせ(いんげん・ ほうれんそうの卵とじ うめびしお)	米飯 ホタテのバター炒め 春雨サラダ いりこ味噌鉄強化	米飯 ちり鍋 レモンと揚げ半煮 減塩鉄のりつく	米飯 煮魚 付け合わせ(豆腐) きゅうりと卵サラダ 減塩繊維うめびしお	米飯 豚肉と豆腐煮 茄子の揚げひたし ごま昆布佃煮	米飯 味噌焼き(豚肉) 付け合わせ ひじきの煮物(大豆入) たいみそ	米飯 すき焼き風 煮豆(サラダ豆) 低塩のり佃煮
エネルギー	1498kcal	1510kcal	1626kcal	1502kcal	1529kcal	1486kcal	1581kcal
蛋白質	54.3g	50.1g	60.8g	55.3g	49.4g	63.2g	49.7g
カルシウム	508mg	453mg	505mg	504mg	445mg	521mg	409mg
鉄	5.1mg	8.3mg	6.6mg	7.6mg	5.3mg	10.1mg	7.1mg
βカロテン	4296 μg	2034 μg	5187 μg	2681 μg	963 μg	2934 μg	4667 μg
ビタミンB1	0.77mg	0.69mg	0.63mg	0.86mg	1.07mg	1.13mg	0.52mg
ビタミンB2	0.95mg	0.67mg	0.96mg	0.89mg	0.91mg	0.87mg	0.82mg
ビタミンC	51mg	89mg	48mg	39mg	66mg	61mg	63mg

常食(A)

令和02年06月15日(月)		令和02年06月16日(火)		令和02年06月17日(水)		令和02年06月18日(木)		令和02年06月19日(金)		令和02年06月20日(土)		令和02年06月21日(日)	
朝	米飯 卵とじ 味噌汁(なめたけ) 牛乳 ふりかけ(青のり)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁おつゆ麩 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン(ミルクパン) キャベツとツナサラダ コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 冷奴 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(梅)	米飯 厚焼き卵 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)						
昼	米飯 魚の揚げ出し風 白和え フルーツ(バナナ) 豚汁	ドライカレー カラフルサラダ コーヒーゼリー	米飯 チキン南蛮(宮崎) タルタルソース 煮しめ お吸い物(ワカメ) フルーツ	瓦そば 大学芋 デザート	三色丼 グリーンサラダ 味噌汁(しじみ) デザート	米飯 マヨネーズ焼き 金平牛蒡 味噌汁(オクラ) デザート	米飯 鱈のマリネ 豆腐と海老のとろみ煮 フルーツ 味噌汁(わかめ)						
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ						
夕	米飯 焼き肉 さといもの煮物 昆布佃煮	米飯 魚の野菜添え べっこう煮(大根) 低塩のり佃煮	米飯 おろし煮(赤魚) しめじと青菜の和え物 のりつく	米飯 ホイル焼き お浸し(ホウレン草) 金山寺みそ	米飯 魚の味噌焼き 酢の物(サリナス) 梅びしお	米飯 肉団子の黒酢あん 炒り豆腐 低塩のり佃煮	米飯 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ(キャベツ) きのことチンゲン菜炒め いりこ味噌						
エネルギー	1593kcal	エネルギー	1572kcal	エネルギー	1607kcal	エネルギー	1530kcal	エネルギー	1532kcal	エネルギー	1475kcal	エネルギー	1534kcal
蛋白質	53.8g	蛋白質	52.8g	蛋白質	54.8g	蛋白質	47.4g	蛋白質	61.1g	蛋白質	50.4g	蛋白質	54.1g
カルシウム	470mg	カルシウム	404mg	カルシウム	424mg	カルシウム	434mg	カルシウム	522mg	カルシウム	440mg	カルシウム	385mg
鉄	7.1mg	鉄	7.1mg	鉄	5.6mg	鉄	8.1mg	鉄	5.6mg	鉄	5.7mg	鉄	5.3mg
βカロテン	5396 μg	βカロテン	681 μg	βカロテン	6134 μg	βカロテン	4884 μg	βカロテン	1544 μg	βカロテン	3485 μg	βカロテン	2194 μg
ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.77mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.59mg
ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.89mg
ビタミンC	85mg	ビタミンC	64mg	ビタミンC	73mg	ビタミンC	71mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	67mg	ビタミンC	51mg

常食(A)

令和02年06月22日(月)		令和02年06月23日(火)		令和02年06月24日(水)		令和02年06月25日(木)		令和02年06月26日(金)		令和02年06月27日(土)		令和02年06月28日(日)																																																																																																																																			
朝	米飯 ごま和え(ホレン草) 味噌汁(わかめ) 牛乳 ふりかけ・かつお	米飯 卸し和え 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン(あん) スクランブルエッグ コンソメスープ(ホレン草) 牛乳	米飯 茶福豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(青のり)	米飯 がんも煮 味噌汁(うまい菜) 牛乳 ふりかけ(梅)	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米飯 だし巻卵 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(さけ)	昼	米飯 肉じゃが 酢の物(サリナス) 汁(卵) デザート(ぶどうゼリー)	鳴門うどん(梅入り) 温泉卵 かき揚げ ゼリー	米飯 八宝菜 三色シュウマイ お吸い物 フルーツ(グレープゼリー)	ちらし寿司 魚の梅ソース フルーツ お吸い物(冬瓜)	米飯 蒲焼き 付け合わせ(サニーレタス) ナムル 味噌汁(豆腐) デザート	米飯 豚肉とニラの炒め じゃが芋と昆布煮 味噌汁(かぼちゃ) フルーツ	米飯 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ(キャベツ) 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ(白桃缶) お吸い物(そうめん)	15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	夕	米飯 ほたてと大根煮 卵の花 たいみそ	米飯 鮭とじゃがのスープ煮 小松菜とさつま揚げ煮 ごま昆布佃煮	米飯 レモン焼き 付け合わせ チンゲン菜炒め えびみそ	米飯 牛肉・ブロッコリー炒め さといもの煮物 低塩のり佃煮	米飯 豚角と大根の煮込み 野菜サラダ ゆずみそ	米飯 鯿焼きのマリネ カボチャ煮 梅びしお	米飯 魚の木の芽焼き きんぴら(れんこん) 低塩のり佃煮	エネルギー	1482kcal	エネルギー	1537kcal	エネルギー	1597kcal	エネルギー	1559kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1587kcal	エネルギー	1344kcal	蛋白質	47.5g	蛋白質	56.1g	蛋白質	49g	蛋白質	54.2g	蛋白質	53.8g	蛋白質	48.4g	蛋白質	50.2g	カルシウム	446mg	カルシウム	446mg	カルシウム	553mg	カルシウム	449mg	カルシウム	428mg	カルシウム	371mg	カルシウム	437mg	鉄	6.6mg	鉄	6.4mg	鉄	6.7mg	鉄	7.5mg	鉄	6mg	鉄	5.4mg	鉄	5.1mg	βカロテン	6254 μg	βカロテン	2746 μg	βカロテン	4522 μg	βカロテン	2365 μg	βカロテン	4866 μg	βカロテン	4985 μg	βカロテン	884 μg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	1.33mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	0.81mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンC	67mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	85mg	ビタミンC	41mg	ビタミンC	75mg	ビタミンC	62mg	ビタミンC	39mg
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	夕	米飯 ほたてと大根煮 卵の花 たいみそ	米飯 鮭とじゃがのスープ煮 小松菜とさつま揚げ煮 ごま昆布佃煮	米飯 レモン焼き 付け合わせ チンゲン菜炒め えびみそ	米飯 牛肉・ブロッコリー炒め さといもの煮物 低塩のり佃煮	米飯 豚角と大根の煮込み 野菜サラダ ゆずみそ	米飯 鯿焼きのマリネ カボチャ煮 梅びしお	米飯 魚の木の芽焼き きんぴら(れんこん) 低塩のり佃煮	エネルギー	1482kcal	エネルギー	1537kcal	エネルギー	1597kcal	エネルギー	1559kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1587kcal	エネルギー	1344kcal	蛋白質	47.5g	蛋白質	56.1g	蛋白質	49g	蛋白質	54.2g	蛋白質	53.8g	蛋白質	48.4g	蛋白質	50.2g	カルシウム	446mg	カルシウム	446mg	カルシウム	553mg	カルシウム	449mg	カルシウム	428mg	カルシウム	371mg	カルシウム	437mg	鉄	6.6mg	鉄	6.4mg	鉄	6.7mg	鉄	7.5mg	鉄	6mg	鉄	5.4mg	鉄	5.1mg	βカロテン	6254 μg	βカロテン	2746 μg	βカロテン	4522 μg	βカロテン	2365 μg	βカロテン	4866 μg	βカロテン	4985 μg	βカロテン	884 μg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	1.33mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	0.81mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンC	67mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	85mg	ビタミンC	41mg	ビタミンC	75mg	ビタミンC	62mg	ビタミンC	39mg																
エネルギー	1482kcal	エネルギー	1537kcal	エネルギー	1597kcal	エネルギー	1559kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1587kcal	エネルギー	1344kcal																																																																																																																																		
蛋白質	47.5g	蛋白質	56.1g	蛋白質	49g	蛋白質	54.2g	蛋白質	53.8g	蛋白質	48.4g	蛋白質	50.2g																																																																																																																																		
カルシウム	446mg	カルシウム	446mg	カルシウム	553mg	カルシウム	449mg	カルシウム	428mg	カルシウム	371mg	カルシウム	437mg																																																																																																																																		
鉄	6.6mg	鉄	6.4mg	鉄	6.7mg	鉄	7.5mg	鉄	6mg	鉄	5.4mg	鉄	5.1mg																																																																																																																																		
βカロテン	6254 μg	βカロテン	2746 μg	βカロテン	4522 μg	βカロテン	2365 μg	βカロテン	4866 μg	βカロテン	4985 μg	βカロテン	884 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	1.33mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	0.81mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.44mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.71mg																																																																																																																																		
ビタミンC	67mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	85mg	ビタミンC	41mg	ビタミンC	75mg	ビタミンC	62mg	ビタミンC	39mg																																																																																																																																		

常食(A)

令和02年06月29日(月)		令和02年06月30日(火)											
朝	米飯 じゃがいも煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 豆腐と白菜煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)											
昼	米飯 いわしの磯香フライ 茶碗蒸し フルーツ 味噌汁(あさり)	米飯 スペイン風オムレツ 茄子の味噌かけ 汁(茶そば) フルーツ											
15時食	おやつ	おやつ											
夕	米飯 牛肉ともやし炒め 含め煮(凍り豆腐) 金山寺みそ(鉄)	米飯 塩焼き(さんま) 花野菜のレモン和え 低塩のり佃煮											
エネルギー	1559kcal	エネルギー	1590kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	54.5g	蛋白質	48.8g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	458mg	カルシウム	389mg	カルシウム	mg	カルシウム	mg	カルシウム	mg	カルシウム	mg	カルシウム	mg
鉄	13.7mg	鉄	7.9mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	3170 μg	βカロテン	1307 μg	βカロテン	μg	βカロテン	μg	βカロテン	μg	βカロテン	μg	βカロテン	μg
ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	mg	ビタミンB1	mg	ビタミンB1	mg	ビタミンB1	mg	ビタミンB1	mg
ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	mg	ビタミンB2	mg	ビタミンB2	mg	ビタミンB2	mg	ビタミンB2	mg
ビタミンC	63mg	ビタミンC	108mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg