

常食(A)

令和04年05月01日(日)		令和04年05月02日(月)		令和04年05月03日(火)		令和04年05月04日(水)		令和04年05月05日(木)		令和04年05月06日(金)		令和04年05月07日(土)																																																																																																																																			
朝	米(65) 卸し和え(なめこ) 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米(65) キャベツと揚げ煮 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 味噌汁(大根) あんかけ卵 牛乳 ふりかけ	パン(クリーム) 卵サラダ コーンスープ 牛乳	米(65) 味噌汁 ポテト煮 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) 卵の花 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) だしき卵 味噌汁(とろろ昆布) 牛乳 ふりかけ	昼	米(65) 豚のパン粉焼き 辛子和え(菜の花) お吸い物(えびしんじょう) フルーツ	南蛮茶そば(八十八夜) いかの天ぷら とろろ酢の物 静岡産抹茶プリン フルーツ	米(65) 鮭のマヨネーズ焼き 五目煮 お吸い物(花麩) デザート	米(65) 豚肉冷しゃぶしゃぶ風 しめじの中華和え ゼリー	チキンオムレツ(こどもの目) クリームコロッケ焼き デザート オニオンスープ	とり中華(山形) 梅の炊き込み御飯 煮豆 フルーツ	米(65) 鯛の磯フライ 酢の物(長芋) フルーツ(マンゴー缶) 汁(ワカメ)	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(65) 和風スープ煮 海老シューマイ うめびしお	米(65) ムニエル 付け合わせ 卵豆腐 低塩のり佃煮	米(65) つみれと角揚げ 小松菜の炒め煮 えびみそ	米(65) 煮魚 付け合わせ(牛蒡・人参) 白和え たいみそ	米(65) よせ鍋 シューマイ(えび) うめびしお	米(65) とろろ焼き 付け合わせ(ブロッコリー) マカロニカレーサラダ かつお味噌	米(65) ホイル焼き(鶏肉) ナムル 減塩梅びしお	エネルギー	1539kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1621kcal	エネルギー	1647kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1487kcal	蛋白質	58.5g	蛋白質	65.5g	蛋白質	53.6g	蛋白質	52.6g	蛋白質	47.6g	蛋白質	53.7g	蛋白質	50.4g	カルシウム	547mg	カルシウム	394mg	カルシウム	606mg	カルシウム	475mg	カルシウム	384mg	カルシウム	357mg	カルシウム	388mg	鉄	6.6mg	鉄	6.5mg	鉄	6mg	鉄	5.1mg	鉄	3.9mg	鉄	3.6mg	鉄	5.2mg	βカロテン	4278μg	βカロテン	1162μg	βカロテン	4043μg	βカロテン	6551μg	βカロテン	1769μg	βカロテン	1070μg	βカロテン	2930μg	ビタミンB1	0.84mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.83mg	ビタミンB1	0.46mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	1.04mg	ビタミンB2	0.59mg	ビタミンB2	0.59mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	40mg	ビタミンC	39mg	ビタミンC	40mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	38mg
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(65) 和風スープ煮 海老シューマイ うめびしお	米(65) ムニエル 付け合わせ 卵豆腐 低塩のり佃煮	米(65) つみれと角揚げ 小松菜の炒め煮 えびみそ	米(65) 煮魚 付け合わせ(牛蒡・人参) 白和え たいみそ	米(65) よせ鍋 シューマイ(えび) うめびしお	米(65) とろろ焼き 付け合わせ(ブロッコリー) マカロニカレーサラダ かつお味噌	米(65) ホイル焼き(鶏肉) ナムル 減塩梅びしお	エネルギー	1539kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1621kcal	エネルギー	1647kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1487kcal	蛋白質	58.5g	蛋白質	65.5g	蛋白質	53.6g	蛋白質	52.6g	蛋白質	47.6g	蛋白質	53.7g	蛋白質	50.4g	カルシウム	547mg	カルシウム	394mg	カルシウム	606mg	カルシウム	475mg	カルシウム	384mg	カルシウム	357mg	カルシウム	388mg	鉄	6.6mg	鉄	6.5mg	鉄	6mg	鉄	5.1mg	鉄	3.9mg	鉄	3.6mg	鉄	5.2mg	βカロテン	4278μg	βカロテン	1162μg	βカロテン	4043μg	βカロテン	6551μg	βカロテン	1769μg	βカロテン	1070μg	βカロテン	2930μg	ビタミンB1	0.84mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.83mg	ビタミンB1	0.46mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	1.04mg	ビタミンB2	0.59mg	ビタミンB2	0.59mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	40mg	ビタミンC	39mg	ビタミンC	40mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	38mg																
エネルギー	1539kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1621kcal	エネルギー	1647kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1487kcal																																																																																																																																		
蛋白質	58.5g	蛋白質	65.5g	蛋白質	53.6g	蛋白質	52.6g	蛋白質	47.6g	蛋白質	53.7g	蛋白質	50.4g																																																																																																																																		
カルシウム	547mg	カルシウム	394mg	カルシウム	606mg	カルシウム	475mg	カルシウム	384mg	カルシウム	357mg	カルシウム	388mg																																																																																																																																		
鉄	6.6mg	鉄	6.5mg	鉄	6mg	鉄	5.1mg	鉄	3.9mg	鉄	3.6mg	鉄	5.2mg																																																																																																																																		
βカロテン	4278μg	βカロテン	1162μg	βカロテン	4043μg	βカロテン	6551μg	βカロテン	1769μg	βカロテン	1070μg	βカロテン	2930μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.84mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.83mg	ビタミンB1	0.46mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.51mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	1.04mg	ビタミンB2	0.59mg	ビタミンB2	0.59mg	ビタミンB2	0.91mg																																																																																																																																		
ビタミンC	58mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	40mg	ビタミンC	39mg	ビタミンC	40mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	38mg																																																																																																																																		

常食(A)

	令和04年05月08日(日)	令和04年05月09日(月)	令和04年05月10日(火)	令和04年05月11日(水)	令和04年05月12日(木)	令和04年05月13日(金)	令和04年05月14日(土)
朝	米(65) きゃべつのさっと煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) うずら豆煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜)	米(65) 煮豆(白花豆) 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ・しそ	パン(アンパン) サラダ コンソメスープ(人参) 牛乳	米(65) 味噌汁(ワカメ) 温奴 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 味噌汁(おつゆ麩) 出し巻き卵 牛乳 ふりかけ(たらこ)
昼	米(65) 牛肉と大豆の旨煮 サリナスとトマトのマリネ お吸い物(卵) フルーツ(白桃缶)	米(65) 魚のアクアパッツァ 卵サラダ フルーツ	米(65) 立田焼き(赤魚) 付け合わせ(大根卸し) 中華サラダ 汁(卵) フルーツ(白桃缶)	春菜寿司 辛子和え デザート ワカメ汁	春キャベツのペペロンチ シーチキンむすび 温泉卵 デザート	米(65) 酢豚 ジャーマンポテト コンソメスープ(ワカメ) フルーツ	米(65) 鶏肉の治部煮(金沢) サラダ ゼリー 味噌汁(まき麩)
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(65) 甘酢あん(魚) 豆腐の生姜煮 低塩のり佃煮	米(65) 鯖の生姜煮 付け合わせ(なす) 辛子和え(菜の花) 梅びしお	米(65) 鶏肉の野菜添え 含め煮(凍り豆腐) 減塩うめびしお	米(65) 魚の塩焼き 付け合わせ 茄子の味噌かけ のりつく	米(65) 焼き魚の酢漬け 付け合わせ(玉葱) ゴマ和え かきみそ	米(65) 魚の梅焼き アスパラとトマトのサラダ たいみそ	米(65) 照り焼き 五目煮 えびみそ
エネルギー	1594kcal	エネルギー 1614kcal	エネルギー 1553kcal	エネルギー 1562kcal	エネルギー 1552kcal	エネルギー 1613kcal	エネルギー 1545kcal
蛋白質	56.3g	蛋白質 60.5g	蛋白質 59.3g	蛋白質 59.8g	蛋白質 62.2g	蛋白質 48.7g	蛋白質 62.9g
カルシウム	470mg	カルシウム 476mg	カルシウム 428mg	カルシウム 483mg	カルシウム 518mg	カルシウム 400mg	カルシウム 529mg
鉄	7mg	鉄 9.4mg	鉄 5.1mg	鉄 7.6mg	鉄 6.2mg	鉄 5.3mg	鉄 6.2mg
βカロテン	3130 μg	βカロテン 2255 μg	βカロテン 2052 μg	βカロテン 4036 μg	βカロテン 3567 μg	βカロテン 2907 μg	βカロテン 2021 μg
ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.67mg	ビタミンB1 0.88mg	ビタミンB1 0.99mg	ビタミンB1 0.65mg
ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2 0.9mg	ビタミンB2 0.78mg	ビタミンB2 0.91mg	ビタミンB2 1.15mg	ビタミンB2 0.85mg	ビタミンB2 1.01mg
ビタミンC	63mg	ビタミンC 67mg	ビタミンC 66mg	ビタミンC 91mg	ビタミンC 307mg	ビタミンC 56mg	ビタミンC 64mg

常食(A)

	令和04年05月15日(日)	令和04年05月16日(月)	令和04年05月17日(火)	令和04年05月18日(水)	令和04年05月19日(木)	令和04年05月20日(金)	令和04年05月21日(土)
朝	米(65) 京膳がんも煮 味噌汁(なめ茸) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米(65) 味噌汁(卵) 煮浸し 牛乳 ふりかけ(梅しそ)	米(65) 味噌汁(じゃがいも) 出し巻き卵 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン(クリーム) コンソメスープ(玉葱) プレーンオムレツ 牛乳	米(65) 味噌汁(白菜) 煮豆(金時豆) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 大根煮 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 煮豆(大豆と金時豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(しそ)
昼	米(65) 肉じゃが 花野菜のレモン和え 味噌汁 ヨーグルト和え	米(65) 照り焼き(ぶり) 付け合わせ(キャベツ) 刻み昆布とじゃがいも煮 お吸い物(巻麩) フルーツ	日田焼きそば(大分) 鶏ごぼう御飯 煮豆(金時豆) コーヒーゼリー	鶏飯(鹿児島) 大学芋 フルーツカクテル	米(65) ボルシチ(牛肉) 温泉卵 オレンジゼリー	米(65) 蒲焼き ポテトサラダ お吸い物(そば) デザート	米(65) 豚肉のインゲン巻き 茶碗蒸し 味噌汁 フルーツ(みかん缶)
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(65) レモン蒸し(さけ) 切り干し大根煮 いりこ味噌	米(65) 麻婆豆腐 ポークシュウマイ のりつく	米(65) 海の幸と大根煮 うの花 いりこ味噌	米(65) ハンバーグのおろしソー マカロニサラダ のりつく	米(65) 煮魚 付け合わせ(茄子) がめ煮 ゆずみそ	米(65) 豚肉のゆで豚 角揚げの煮物 かきみそ	米(65) 魚の塩焼き 付け合わせ(インゲン・人参) かぼちゃのいとこ煮 えびみそ
エネルギー	1522kcal	エネルギー 1549kcal	エネルギー 1562kcal	エネルギー 1551kcal	エネルギー 1654kcal	エネルギー 1696kcal	エネルギー 1633kcal
蛋白質	57.4g	蛋白質 55.4g	蛋白質 51.5g	蛋白質 47.9g	蛋白質 54.7g	蛋白質 57.9g	蛋白質 56.6g
カルシウム	483mg	カルシウム 369mg	カルシウム 399mg	カルシウム 382mg	カルシウム 371mg	カルシウム 675mg	カルシウム 485mg
鉄	10.1mg	鉄 7mg	鉄 9.5mg	鉄 5.1mg	鉄 5.6mg	鉄 13.9mg	鉄 5.4mg
βカロテン	3334 μg	βカロテン 3871 μg	βカロテン 2501 μg	βカロテン 1861 μg	βカロテン 2456 μg	βカロテン 2165 μg	βカロテン 3603 μg
ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1 0.77mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.79mg	ビタミンB1 0.79mg
ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 0.76mg	ビタミンB2 1.02mg	ビタミンB2 0.87mg	ビタミンB2 1.01mg	ビタミンB2 0.81mg
ビタミンC	80mg	ビタミンC 35mg	ビタミンC 24mg	ビタミンC 39mg	ビタミンC 46mg	ビタミンC 50mg	ビタミンC 37mg

常食(A)

令和04年05月22日(日)		令和04年05月23日(月)		令和04年05月24日(火)		令和04年05月25日(水)		令和04年05月26日(木)		令和04年05月27日(金)		令和04年05月28日(土)																																																																																																																																			
朝	米(65) ほうれんそうの萌黄和え 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 味噌汁(オクラ) 煮豆(うぐいす豆) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 卸し和え 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(野菜)	パン(チョコ) たまごサラダ コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米(65) じゃが芋煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 冷奴 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 煮豆 味噌汁 牛乳 ふりかけ(梅しそ)	昼	米(65) 鯖の味噌煮 付け合わせ さつま芋サラダ お吸い物 フルーツ(洋梨缶)	米(65) 魚の野菜あんかけ きんぴら(れんこん) 味噌汁 フルーツ	米(65) かに卵あんかけ 切干大根とツナの炒め物 フルーツ(ゼリー) お吸い物(そうめん)	米(65) 魚のから揚げ 付け合わせ 大根の酢物 フルーツ 豚汁	かまたまうどん 筍御飯 ちくわの磯辺揚げ ゼリー	ロコモコ(ハワイ) 大根とツナのサラダ フルーツ	米(65) 鰯の西京焼き 卵サラダ 味噌汁(さつまいも) デザート	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(65) 鶏肉のトマト煮 カクアゲとしめじ炒め 金山時味噌(鉄)	米(65) 焼き肉 きのこソテー たいみそ	米(65) 煮魚 付け合わせ(ほうれん草) 炒り豆腐 いりこみそ	米(65) 鶏つくねとポテト煮 湯豆腐 のりつく	米(65) 炊き合わせ ぼん酢和え えびみそ	米(65) 香味焼き(赤魚) 付け合わせ かに卵煮 もろみ味噌	米(65) 鶏肉の水たき かぼちゃ煮 のり佃煮	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1657kcal	エネルギー	1559kcal	エネルギー	1607kcal	エネルギー	1567kcal	蛋白質	55.2g	蛋白質	50.3g	蛋白質	50.7g	蛋白質	52.3g	蛋白質	53.4g	蛋白質	67.1g	蛋白質	55.5g	カルシウム	383mg	カルシウム	415mg	カルシウム	650mg	カルシウム	360mg	カルシウム	551mg	カルシウム	466mg	カルシウム	375mg	鉄	8.1mg	鉄	6.4mg	鉄	9.2mg	鉄	5.9mg	鉄	5mg	鉄	6.9mg	鉄	6.5mg	βカロテン	2752 μg	βカロテン	3901 μg	βカロテン	5743 μg	βカロテン	4921 μg	βカロテン	5225 μg	βカロテン	1279 μg	βカロテン	5651 μg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.72mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	1.03mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	1.13mg	ビタミンB2	0.93mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	70mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	75mg	ビタミンC	59mg
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(65) 鶏肉のトマト煮 カクアゲとしめじ炒め 金山時味噌(鉄)	米(65) 焼き肉 きのこソテー たいみそ	米(65) 煮魚 付け合わせ(ほうれん草) 炒り豆腐 いりこみそ	米(65) 鶏つくねとポテト煮 湯豆腐 のりつく	米(65) 炊き合わせ ぼん酢和え えびみそ	米(65) 香味焼き(赤魚) 付け合わせ かに卵煮 もろみ味噌	米(65) 鶏肉の水たき かぼちゃ煮 のり佃煮	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1657kcal	エネルギー	1559kcal	エネルギー	1607kcal	エネルギー	1567kcal	蛋白質	55.2g	蛋白質	50.3g	蛋白質	50.7g	蛋白質	52.3g	蛋白質	53.4g	蛋白質	67.1g	蛋白質	55.5g	カルシウム	383mg	カルシウム	415mg	カルシウム	650mg	カルシウム	360mg	カルシウム	551mg	カルシウム	466mg	カルシウム	375mg	鉄	8.1mg	鉄	6.4mg	鉄	9.2mg	鉄	5.9mg	鉄	5mg	鉄	6.9mg	鉄	6.5mg	βカロテン	2752 μg	βカロテン	3901 μg	βカロテン	5743 μg	βカロテン	4921 μg	βカロテン	5225 μg	βカロテン	1279 μg	βカロテン	5651 μg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.72mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	1.03mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	1.13mg	ビタミンB2	0.93mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	70mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	75mg	ビタミンC	59mg																
エネルギー	1557kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1657kcal	エネルギー	1559kcal	エネルギー	1607kcal	エネルギー	1567kcal																																																																																																																																		
蛋白質	55.2g	蛋白質	50.3g	蛋白質	50.7g	蛋白質	52.3g	蛋白質	53.4g	蛋白質	67.1g	蛋白質	55.5g																																																																																																																																		
カルシウム	383mg	カルシウム	415mg	カルシウム	650mg	カルシウム	360mg	カルシウム	551mg	カルシウム	466mg	カルシウム	375mg																																																																																																																																		
鉄	8.1mg	鉄	6.4mg	鉄	9.2mg	鉄	5.9mg	鉄	5mg	鉄	6.9mg	鉄	6.5mg																																																																																																																																		
βカロテン	2752 μg	βカロテン	3901 μg	βカロテン	5743 μg	βカロテン	4921 μg	βカロテン	5225 μg	βカロテン	1279 μg	βカロテン	5651 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.72mg	ビタミンB1	0.56mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	1.03mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	1.13mg	ビタミンB2	0.93mg																																																																																																																																		
ビタミンC	48mg	ビタミンC	70mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	75mg	ビタミンC	59mg																																																																																																																																		

常食(A)

令和04年05月29日(日)		令和04年05月30日(月)		令和04年05月31日(火)									
朝	米(65)	米(65)	米(65)										
	卵とじ(葱)	含め煮(じゃが芋)	煮豆(うぐいす豆)										
昼	味噌汁(さつま芋)	味噌汁	味噌汁(白菜)										
	牛乳	牛乳	牛乳										
15時食	ふりかけ(野菜)	ふりかけ(かつお)	ふりかけ(しそ)										
	米(65)	マグロのどろ丼	枝豆御飯										
夕	牛肉とパプリカ炒め	ごま和え(ホウレン草)	西京焼き										
	切り干し大根煮	フルーツ	ひじきの煮物										
15時食	お吸い物(豆腐)	味噌汁(あさり)	味噌汁(じゃがいも)										
	デザート(杏仁豆腐)		ゼリー										
夕	おやつ	おやつ	おやつ										
	米(65)	米(65)	米(65)										
夕	おろし煮	照り焼き	鶏肉のレモン蒸し										
	ジャーマンポテト	付け合わせ(牛蒡・茄子)	三色酢物										
夕	梅びしお(減塩繊維)	酢の物(はるさめ)	低塩のり佃煮										
		たいみそ											
エネルギー	1533kcal	エネルギー	1549kcal	エネルギー	1550kcal	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	55.6g	蛋白質	57.3g	蛋白質	52.8g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	563mg	カルシウム	459mg	カルシウム	462mg	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	10.6mg	鉄	11.3mg	鉄	6.7mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	1990 μg	βカロテン	3989 μg	βカロテン	2847 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	0.55mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.61mg	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	0.79mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.85mg	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	76mg	ビタミンC	57mg	ビタミンC	53mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg