

常食(A)

	令和04年06月01日(水)	令和04年06月02日(木)	令和04年06月03日(金)	令和04年06月04日(土)	令和04年06月05日(日)	令和04年06月06日(月)	令和04年06月07日(火)
朝	パン(チョコ) キャベツとソーセージ炒め スープ(卵) 牛乳	米(65) 卵とじ 味噌汁(なめたけ) 牛乳 ふりかけ(青のり)	米(65) 煮豆腐 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(梅)	米(65) 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(65) 厚焼き卵 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 卵サラダ 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 大根の炒め煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)
昼	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)	米(65) 魚の揚げ出し風 白和え フルーツ(バナナ) 豚汁	米(65) 肉豆腐 かぼちゃのサラダ お吸い物(えのき) フルーツ(パイン缶)	米(65) 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(65) 豚の生姜焼き 大根のゴマ酢和え フルーツ 味噌汁	瓦そば 大学芋 デザート	ちらし寿司 魚のてんぷら フルーツ お吸い物(冬瓜)
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) 鯖と野菜のごまだれ オクラとめかぶ和え たいみそ	米(65) 焼き肉 さといもの煮物 梅びしお	米(65) 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(65) 梅煮(かれい) 付け合わせ(いんげん・ ほうれんそうの卵とじ のりつく(減塩)	米(65) 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	米(65) ホタテのバター炒め 春雨サラダ いりこ味噌鉄強化	米(65) 麻婆豆腐 酢の物(長いも) 梅びしお
エネルギー	1480kcal	エネルギー 1628kcal	エネルギー 1640kcal	エネルギー 1449kcal	エネルギー 1574kcal	エネルギー 1574kcal	エネルギー 1551kcal
蛋白質	56g	蛋白質 58g	蛋白質 55.2g	蛋白質 58.7g	蛋白質 52.2g	蛋白質 52.7g	蛋白質 51g
カルシウム	402mg	カルシウム 514mg	カルシウム 469mg	カルシウム 901mg	カルシウム 407mg	カルシウム 436mg	カルシウム 396mg
鉄	4.3mg	鉄 6.5mg	鉄 5.3mg	鉄 9.5mg	鉄 4.9mg	鉄 9.4mg	鉄 4.5mg
βカロテン	894 μg	βカロテン 5979 μg	βカロテン 5087 μg	βカロテン 4008 μg	βカロテン 2697 μg	βカロテン 2407 μg	βカロテン 3397 μg
ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1 0.62mg	ビタミンB1 1.26mg	ビタミンB1 1.54mg	ビタミンB1 0.86mg	ビタミンB1 0.45mg	ビタミンB1 0.58mg
ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 0.74mg	ビタミンB2 1.03mg	ビタミンB2 0.87mg	ビタミンB2 0.91mg	ビタミンB2 0.74mg
ビタミンC	60mg	ビタミンC 86mg	ビタミンC 67mg	ビタミンC 56mg	ビタミンC 57mg	ビタミンC 91mg	ビタミンC 28mg

常食(A)

令和04年06月08日(水)		令和04年06月09日(木)		令和04年06月10日(金)		令和04年06月11日(土)		令和04年06月12日(日)		令和04年06月13日(月)		令和04年06月14日(火)	
朝	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(65) シーフード卵 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 卵の花 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ・しそ	米(65) 野菜大豆煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 煮豆(うずら豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(梅)	米飯(65) 煮豆腐 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(梅)						
昼	米(65) 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	米(65) ゆで豚のごまだれ 揚げなすのひたし ゼリー 味噌汁(里芋)	卵焼き風お好み焼き 舞茸御飯 フルーツポンチ	米(65) アクアパッツァ(イタリア) コールスローサラダ 煮豆(白花豆) フルーツ	米(65) 鯨のマリネ 豆腐と海老のとろみ煮 フルーツ 汁(わかめ)	米(65) マヨネーズ焼き 茄子のだしかけ 味噌汁(オクラ) デザート	災害食 全粥(65) 鯖の味噌 焼き鳥 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) ちり鍋 レンコンと揚げ半煮 減塩鉄のりつく	米(65) 鮭のバター炒め かぼちゃのサラダ ゆず味噌	米(65) 豚肉と野菜の炒め物 卵豆腐 えびみそ	米(65) 豚肉と豆腐煮 茄子の揚げひたし 金山時味噌	米(65) 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(65) 肉団子の黒酢あん 炒り豆腐 低塩のり佃煮	米飯(65) 豚肉のしょうが焼き 付け合わせ ひじきの煮物(大豆入) たいみそ						
エネルギー	1552kcal	エネルギー	1532kcal	エネルギー	1593kcal	エネルギー	1527kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1538kcal
蛋白質	53g	蛋白質	58.4g	蛋白質	56.3g	蛋白質	53.1g	蛋白質	61.4g	蛋白質	55.1g	蛋白質	62.5g
カルシウム	479mg	カルシウム	461mg	カルシウム	566mg	カルシウム	443mg	カルシウム	441mg	カルシウム	434mg	カルシウム	500mg
鉄	5.3mg	鉄	5.6mg	鉄	6.8mg	鉄	8mg	鉄	5.9mg	鉄	5.9mg	鉄	5.4mg
βカロテン	5160 μg	βカロテン	5142 μg	βカロテン	2160 μg	βカロテン	1506 μg	βカロテン	2585 μg	βカロテン	3367 μg	βカロテン	2425 μg
ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	1.16mg	ビタミンB1	1.17mg	ビタミンB1	0.91mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	1.03mg
ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.97mg	ビタミンB2	1.06mg	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.85mg
ビタミンC	50mg	ビタミンC	97mg	ビタミンC	43mg	ビタミンC	66mg	ビタミンC	31mg	ビタミンC	68mg	ビタミンC	141mg

常食(A)

令和04年06月15日(水)		令和04年06月16日(木)		令和04年06月17日(金)		令和04年06月18日(土)		令和04年06月19日(日)		令和04年06月20日(月)		令和04年06月21日(火)																																																																																																																																			
朝	パン(クリーム) キャベツとツナサラダ コンソメスープ(人参) 牛乳	米(65) 大根煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 冷奴 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米(65) あんかけ五目卵 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ・梅風味	米(65) ほうれん草の煮浸し 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) 旨煮(白菜) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米(65) ごま和え(ホウレン草) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(さけ)	昼	ちゃんぽん 焼きようざ デザート	ビビンバ丼(韓国) スープ(ワカメ) デザート	米(65) 豚のパン粉焼き スパゲッティーナポリタン 味噌汁(ワカメ) フルーツ	米(65) 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(65) 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根おろし) ゼリー ポテトサラダ 汁(五目豆腐)	米(65) 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	米(65) 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)	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) おろし煮(赤魚) しめじと青菜の和え物 のりつく	米(65) 鯖の塩焼き 付け合わせ(大根おろし) 含め煮(凍り豆腐) 梅びしお	米(65) ホイル焼き お浸し(ホウレン草) 金山寺みそ	米(65) 鶏肉とポテトの生姜煮 花野菜のレモン和え ゆずみそ	米(65) すき焼き風 煮豆(サラダ豆) 低塩のり佃煮	米(65) 魚のムニエル 付け合わせ 酢の物 金山時味噌	米(65) たらのホイル焼き きんぴら(れんこん) 低塩のり佃煮	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1521kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1589kcal	蛋白質	52.8g	蛋白質	58.9g	蛋白質	53g	蛋白質	54.7g	蛋白質	52.1g	蛋白質	55.4g	蛋白質	50g	カルシウム	464mg	カルシウム	551mg	カルシウム	462mg	カルシウム	393mg	カルシウム	409mg	カルシウム	459mg	カルシウム	500mg	鉄	4.8mg	鉄	9.2mg	鉄	7.2mg	鉄	6.1mg	鉄	6.8mg	鉄	7.4mg	鉄	5.9mg	βカロテン	6272 μg	βカロテン	2286 μg	βカロテン	4684 μg	βカロテン	4472 μg	βカロテン	5171 μg	βカロテン	3014 μg	βカロテン	5663 μg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.91mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.77mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンC	68mg	ビタミンC	28mg	ビタミンC	66mg	ビタミンC	80mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	206mg	ビタミンC	64mg
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) おろし煮(赤魚) しめじと青菜の和え物 のりつく	米(65) 鯖の塩焼き 付け合わせ(大根おろし) 含め煮(凍り豆腐) 梅びしお	米(65) ホイル焼き お浸し(ホウレン草) 金山寺みそ	米(65) 鶏肉とポテトの生姜煮 花野菜のレモン和え ゆずみそ	米(65) すき焼き風 煮豆(サラダ豆) 低塩のり佃煮	米(65) 魚のムニエル 付け合わせ 酢の物 金山時味噌	米(65) たらのホイル焼き きんぴら(れんこん) 低塩のり佃煮	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1521kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1589kcal	蛋白質	52.8g	蛋白質	58.9g	蛋白質	53g	蛋白質	54.7g	蛋白質	52.1g	蛋白質	55.4g	蛋白質	50g	カルシウム	464mg	カルシウム	551mg	カルシウム	462mg	カルシウム	393mg	カルシウム	409mg	カルシウム	459mg	カルシウム	500mg	鉄	4.8mg	鉄	9.2mg	鉄	7.2mg	鉄	6.1mg	鉄	6.8mg	鉄	7.4mg	鉄	5.9mg	βカロテン	6272 μg	βカロテン	2286 μg	βカロテン	4684 μg	βカロテン	4472 μg	βカロテン	5171 μg	βカロテン	3014 μg	βカロテン	5663 μg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.91mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.77mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンC	68mg	ビタミンC	28mg	ビタミンC	66mg	ビタミンC	80mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	206mg	ビタミンC	64mg																
エネルギー	1553kcal	エネルギー	1521kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1589kcal																																																																																																																																		
蛋白質	52.8g	蛋白質	58.9g	蛋白質	53g	蛋白質	54.7g	蛋白質	52.1g	蛋白質	55.4g	蛋白質	50g																																																																																																																																		
カルシウム	464mg	カルシウム	551mg	カルシウム	462mg	カルシウム	393mg	カルシウム	409mg	カルシウム	459mg	カルシウム	500mg																																																																																																																																		
鉄	4.8mg	鉄	9.2mg	鉄	7.2mg	鉄	6.1mg	鉄	6.8mg	鉄	7.4mg	鉄	5.9mg																																																																																																																																		
βカロテン	6272 μg	βカロテン	2286 μg	βカロテン	4684 μg	βカロテン	4472 μg	βカロテン	5171 μg	βカロテン	3014 μg	βカロテン	5663 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.91mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.77mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.69mg																																																																																																																																		
ビタミンC	68mg	ビタミンC	28mg	ビタミンC	66mg	ビタミンC	80mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	206mg	ビタミンC	64mg																																																																																																																																		

常食(A)

令和04年06月22日(水)		令和04年06月23日(木)		令和04年06月24日(金)		令和04年06月25日(土)		令和04年06月26日(日)		令和04年06月27日(月)		令和04年06月28日(火)																																																																																																																																			
朝	パン(あん) ジャーマンポテト コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米(65) ごま和え(ホウレン草) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ・かつお	米(65) 煮豆 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 煮浸し 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ・かつお	米(65) 卵とじ(葱) 味噌汁(花麩) 牛乳 ふりかけ(青のり)	米(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(野菜)	昼	サラダ寿司 卵豆腐 デザート 汁	米(65) 肉じゃが 酢の物(サリナス) 汁(卵) デザート(ぶどうゼリー)	米(65) 煮付け 付け合わせ(牛蒡・人参) きぬさやの卵とじ フルーツカクテル 味噌汁(あさり)	米(65) 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) けんちん汁 フルーツ(ジョア)	米(65) 牛角焼き マカロニサラダ 若竹汁 フルーツ	ドライカレー カラフルサラダ コーヒーゼリー	沖縄そば ゴーヤチャンプルー 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) レモン焼き 付け合わせ チンゲン菜炒め えびみそ	米(65) 海鮮と大根煮 卵の花 たいみそ	米(65) 鶏肉のレモン蒸し 中華ごま和え のり佃煮	米(65) 麻婆豆腐 ちんげん菜とちりめん炒 低塩のり佃煮	米(65) 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(65) 魚の野菜添え べっこう煮(大根) 低塩のり佃煮	米(65) 鮭のバター焼き 角揚げとなすの煮物 梅びしお	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1526kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1697kcal	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1557kcal	蛋白質	45.9g	蛋白質	52.3g	蛋白質	61.5g	蛋白質	54.9g	蛋白質	50.6g	蛋白質	52.3g	蛋白質	58.3g	カルシウム	567mg	カルシウム	462mg	カルシウム	465mg	カルシウム	788mg	カルシウム	399mg	カルシウム	407mg	カルシウム	363mg	鉄	4.2mg	鉄	6.4mg	鉄	11.6mg	鉄	6.6mg	鉄	4.5mg	鉄	6.5mg	鉄	5.2mg	βカロテン	2837 μg	βカロテン	6613 μg	βカロテン	6192 μg	βカロテン	5762 μg	βカロテン	1345 μg	βカロテン	775 μg	βカロテン	587 μg	ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.67mg	ビタミンB1	0.79mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	1.09mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンC	82mg	ビタミンC	65mg	ビタミンC	31mg	ビタミンC	41mg	ビタミンC	31mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	81mg
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) レモン焼き 付け合わせ チンゲン菜炒め えびみそ	米(65) 海鮮と大根煮 卵の花 たいみそ	米(65) 鶏肉のレモン蒸し 中華ごま和え のり佃煮	米(65) 麻婆豆腐 ちんげん菜とちりめん炒 低塩のり佃煮	米(65) 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(65) 魚の野菜添え べっこう煮(大根) 低塩のり佃煮	米(65) 鮭のバター焼き 角揚げとなすの煮物 梅びしお	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1526kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1697kcal	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1557kcal	蛋白質	45.9g	蛋白質	52.3g	蛋白質	61.5g	蛋白質	54.9g	蛋白質	50.6g	蛋白質	52.3g	蛋白質	58.3g	カルシウム	567mg	カルシウム	462mg	カルシウム	465mg	カルシウム	788mg	カルシウム	399mg	カルシウム	407mg	カルシウム	363mg	鉄	4.2mg	鉄	6.4mg	鉄	11.6mg	鉄	6.6mg	鉄	4.5mg	鉄	6.5mg	鉄	5.2mg	βカロテン	2837 μg	βカロテン	6613 μg	βカロテン	6192 μg	βカロテン	5762 μg	βカロテン	1345 μg	βカロテン	775 μg	βカロテン	587 μg	ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.67mg	ビタミンB1	0.79mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	1.09mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンC	82mg	ビタミンC	65mg	ビタミンC	31mg	ビタミンC	41mg	ビタミンC	31mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	81mg																
エネルギー	1553kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1526kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1697kcal	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1557kcal																																																																																																																																		
蛋白質	45.9g	蛋白質	52.3g	蛋白質	61.5g	蛋白質	54.9g	蛋白質	50.6g	蛋白質	52.3g	蛋白質	58.3g																																																																																																																																		
カルシウム	567mg	カルシウム	462mg	カルシウム	465mg	カルシウム	788mg	カルシウム	399mg	カルシウム	407mg	カルシウム	363mg																																																																																																																																		
鉄	4.2mg	鉄	6.4mg	鉄	11.6mg	鉄	6.6mg	鉄	4.5mg	鉄	6.5mg	鉄	5.2mg																																																																																																																																		
βカロテン	2837 μg	βカロテン	6613 μg	βカロテン	6192 μg	βカロテン	5762 μg	βカロテン	1345 μg	βカロテン	775 μg	βカロテン	587 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.67mg	ビタミンB1	0.79mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	1.09mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.87mg																																																																																																																																		
ビタミンC	82mg	ビタミンC	65mg	ビタミンC	31mg	ビタミンC	41mg	ビタミンC	31mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	81mg																																																																																																																																		

常食(A)

令和04年06月29日(水)		令和04年06月30日(木)											
朝	パン(あん) コールスローサラダ コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米(65) がんと煮 味噌汁(うまい菜) 牛乳 ふりかけ(梅)											
昼	米(65) 豚肉とニラの炒め じゃが芋と昆布煮 味噌汁(豆腐) フルーツ	米(65) 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											
15時食 夕	おやつ 米(65) 鯨焼きのマリネ カボチャの土佐煮 梅びしお	おやつ 米(65) 豚角と大根の煮込み 野菜サラダ ゆずみそ											
エネルギー	1576kcal	エネルギー	1554kcal	エネルギー	kcal								
蛋白質	50g	蛋白質	54.8g	蛋白質	g								
カルシウム	530mg	カルシウム	433mg	カルシウム	mg								
鉄	5.7mg	鉄	6mg	鉄	mg								
βカロテン	6308 μg	βカロテン	5092 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	0.77mg	ビタミンB1	0.8mg	ビタミンB1	mg								
ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	mg								
ビタミンC	74mg	ビタミンC	74mg	ビタミンC	mg								