



11/8(金)昼食

HITOWA日献立

11月8日のHITOWAの日
緑起の良いちらし寿司、
かにかまとサーモンの組み合わせは、
色合いも美しく、海の恵みを存分に楽しめます
特別な日を祝うのにふさわしい一品になります。



サーモンカニ
ちらし寿司



薩摩芋と豆腐布の
和え物



ひじき煮

11月は、サーモンカニちらし寿司とけんちんうどん



11/15(金)昼食



神奈川のご当地メニューとして、鎌倉の建長寺で
作られる『建長汁』がいつしか
『けんちん汁』に。この心温まる味は日本各地で食
され愛されています。
けんちん汁は格闘料理ですが、今回は豚肉を入れ
て頂きます。

神奈川名産けんちんうどん 新商品もぞくぞく登場します!!

【MY PANTRY】News



2025年MY PANTRYがご案内する
3種類のおせち料理は次月号にて
ご案内致します

『MYPANTRYのブランドECサイトがリニューアル!』
まだマイパントリーのサービスをご利用いただいていない施設様に、
よりわかりやすくお伝えできるECサイトになりました。



施設向けお食事サービス!

マイパントリーなら
簡単・便利で
安心・安全なお食事をお

コラムもあります



マイパントリー通信

マイパントリー通信
コラムVOL.1

マイパントリーなら
お食事まわりの全てのアイテムを
一度にまとめて簡単注文!

お届けアイテムは、全部で500種類以上!



URL: <https://hitowa-mypantry.com/>

『旬』
の食材

【魚介】

- サンマ
- 鮭
- イカ等

【野菜】

- 銀杏
- きのこと
- 長芋等

【果物】

- 柿
- みかん
- ぶどう等



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					1	2	3
朝食					皮なしウィンナー ツナじゃが	だし巻き玉子 人参と薄揚げの柚子味噌和え	厚揚げと小松菜の煮物 もやしのためぎサラダ
					[エネルギー] 185kcal [蛋白質] 6.9g [脂質] 14.7g [炭水化物] 6.5g [食塩] 0.9g	[エネルギー] 124kcal [蛋白質] 7.7g [脂質] 8.6g [炭水化物] 5.6g [食塩] 1.1g	[エネルギー] 84kcal [蛋白質] 4.9g [脂質] 4.0g [炭水化物] 7.3g [食塩] 1.3g
昼食							
					お赤飯 豚肉の生姜焼き もやしといんげんの炒め煮 ほうれん草胡麻和え	シイラ煮付け 切り干し大根煮 菜の花のからし和え	昔ながらのチキンカレー さつま揚げと野菜の煮物 姫皮筍と野沢菜のおかか和え
					[エネルギー] 154kcal [蛋白質] 14.3g [脂質] 4.1g [炭水化物] 17.1g [食塩] 2.4g	[エネルギー] 92kcal [蛋白質] 12.5g [脂質] 1.2g [炭水化物] 8.6g [食塩] 2.0g	[エネルギー] 231kcal [蛋白質] 7.8g [脂質] 10.1g [炭水化物] 27.8g [食塩] 3.2g
夕食							
					さばの照焼き 大豆そぼろひじき 紅白なます	エビカツ 鶏そぼろ中華春雨 青梗菜のおひたし	牛肉と里芋煮 五目生昆布煮 ほうれん草ナムル
					[エネルギー] 253kcal [蛋白質] 14.4g [脂質] 14.3g [炭水化物] 23.0g [食塩] 1.7g	[エネルギー] 193kcal [蛋白質] 7.8g [脂質] 6.5g [炭水化物] 27.1g [食塩] 1.4g	[エネルギー] 282kcal [蛋白質] 6.1g [脂質] 13.5g [炭水化物] 39.4g [食塩] 2.3g
合計					[エネルギー] 592kcal [蛋白質] 35.6g [脂質] 33.1g [炭水化物] 46.6g [食塩] 5.0g	[エネルギー] 409kcal [蛋白質] 28.0g [脂質] 16.3g [炭水化物] 41.3g [食塩] 4.5g	[エネルギー] 597kcal [蛋白質] 18.8g [脂質] 27.6g [炭水化物] 74.5g [食塩] 6.8g

11月 献立表

食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

	月曜日 4	火曜日 5	水曜日 6	木曜日 7	金曜日 8	土曜日 9	日曜日 10
朝食	オムレツ ブロッコリーのバジルマリネ	あじみりん焼き ゆずもずく	野菜のコンソメ煮 さつまいもサラダ	目玉焼き 姫皮だけのこの磯煮	ポロニアとブロッコリー ツナマヨサラダ	厚焼玉子 きざみオクラのおかか和え	田舎煮 青梗菜のおひたし
	[エネルギー] 105kcal [蛋白質] 4.4g [脂質] 6.1g [炭水化物] 8.1g [食塩] 0.8g	[エネルギー] 67kcal [蛋白質] 7.1g [脂質] 3.0g [炭水化物] 3.0g [食塩] 0.5g	[エネルギー] 113kcal [蛋白質] 1.9g [脂質] 5.7g [炭水化物] 13.7g [食塩] 0.8g	[エネルギー] 47kcal [蛋白質] 3.8g [脂質] 0.6g [炭水化物] 7.4g [食塩] 1.2g	[エネルギー] 121kcal [蛋白質] 5.3g [脂質] 9.4g [炭水化物] 5.2g [食塩] 0.8g	[エネルギー] 81kcal [蛋白質] 5.7g [脂質] 3.7g [炭水化物] 6.5g [食塩] 0.8g	[エネルギー] 58kcal [蛋白質] 3.3g [脂質] 1.4g [炭水化物] 8.0g [食塩] 1.2g
昼食							
	もうかつハニーマスタード なすのトマト煮 ビーンズサラダ	鶏肉の玉子あん 白菜の中華煮 春雨サラダ	しらす丼 かぶのそぼろあんかけ 青菜の磯和え	きつねうどん(かまぼこ付き) 切干の洋風煮 白菜のマスタードサラダ	HITOWAの日ちらし ひじき煮 薩摩芋と豆昆布の和え物	白身魚の揚げ煮 大豆そぼろ人参 味付けめかぶ	関西風おでん 彩り野菜の醤油仕立て 菜の花のからし和え
	[エネルギー] 276kcal [蛋白質] 13.3g [脂質] 19.4g [炭水化物] 15.2g [食塩] 1.1g	[エネルギー] 205kcal [蛋白質] 10.5g [脂質] 6.2g [炭水化物] 27.7g [食塩] 2.0g	[エネルギー] 120kcal [蛋白質] 10.4g [脂質] 4.8g [炭水化物] 9.9g [食塩] 1.6g	[エネルギー] 347kcal [蛋白質] 13.8g [脂質] 7.9g [炭水化物] 55.3g [食塩] 5.0g	[エネルギー] 145kcal [蛋白質] 5.8g [脂質] 2.9g [炭水化物] 26.1g [食塩] 5.0g	[エネルギー] 208kcal [蛋白質] 13.1g [脂質] 10.2g [炭水化物] 17.7g [食塩] 1.2g	[エネルギー] 154kcal [蛋白質] 9.3g [脂質] 16.0g [炭水化物] 9.4g [食塩] 2.2g
							
ハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー 大根フレンチサラダ	スープ餃子 里芋のあんかけ キャベツとツナのおひたし	メンチカツ トマトチキンビーンズ 彩り野菜のお浸し	エビチリ ひき肉の炒め煮 カリフラワーマリネ	肉団子と白菜の和風ソース セロリと大根の鶏白湯風 トマトペンネ	肉じゃが きんぴらごぼう キャベツの酢の物	いわしゴマ味噌煮 ほうれん草のひき肉和え 昆布豆	
[エネルギー] 361kcal [蛋白質] 23.0g [脂質] 18.5g [炭水化物] 16.1g [食塩] 2.6g	[エネルギー] 139kcal [蛋白質] 5.9g [脂質] 3.8g [炭水化物] 20.9g [食塩] 1.8g	[エネルギー] 302kcal [蛋白質] 9.9g [脂質] 20.7g [炭水化物] 19.3g [食塩] 1.1g	[エネルギー] 215kcal [蛋白質] 14.9g [脂質] 5.6g [炭水化物] 24.9g [食塩] 2.5g	[エネルギー] 207kcal [蛋白質] 9.3g [脂質] 10.2g [炭水化物] 25.6g [食塩] 2.9g	[エネルギー] 149kcal [蛋白質] 6.8g [脂質] 3.0g [炭水化物] 26.9g [食塩] 4.1g	[エネルギー] 223kcal [蛋白質] 17.7g [脂質] 9.2g [炭水化物] 16.5g [食塩] 1.0g	
合計	[エネルギー] 742kcal [蛋白質] 40.7g [脂質] 44.0g [炭水化物] 39.4g [食塩] 4.5g	[エネルギー] 411kcal [蛋白質] 23.5g [脂質] 13.0g [炭水化物] 51.6g [食塩] 4.3g	[エネルギー] 535kcal [蛋白質] 22.2g [脂質] 31.2g [炭水化物] 42.9g [食塩] 3.5g	[エネルギー] 609kcal [蛋白質] 32.5g [脂質] 14.1g [炭水化物] 87.6g [食塩] 8.7g	[エネルギー] 473kcal [蛋白質] 20.4g [脂質] 22.5g [炭水化物] 56.9g [食塩] 8.7g	[エネルギー] 438kcal [蛋白質] 25.6g [脂質] 16.9g [炭水化物] 51.1g [食塩] 6.1g	[エネルギー] 435kcal [蛋白質] 30.3g [脂質] 26.6g [炭水化物] 33.9g [食塩] 4.4g

11月 献立表

食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

	月曜日 11	火曜日 12	水曜日 13	木曜日 14	金曜日 15	土曜日 16	日曜日 17
朝食	野菜のトマト煮 マカロニサラダ	だし巻き玉子 切り干し大根煮	皮なしウインナー 人参とレーズンのサラダ	竹輪と大根煮 ほうれん草胡麻和え	スクランブルエッグ ジャーマンポテト	さばの塩焼き いんげんの胡麻和え	目玉焼き キャベツの酢の物
	[エネルギー] 153kcal [蛋白質] 3.6g [脂質] 8.7g [炭水化物] 17.1g [食塩] 1.5g	[エネルギー] 64kcal [蛋白質] 4.8g [脂質] 3.3g [炭水化物] 4.2g [食塩] 1.2g	[エネルギー] 199kcal [蛋白質] 6.3g [脂質] 16.3g [炭水化物] 7.6g [食塩] 0.9g	[エネルギー] 61kcal [蛋白質] 2.8g [脂質] 1.4g [炭水化物] 9.7g [食塩] 1.1g	[エネルギー] 166kcal [蛋白質] 4.8g [脂質] 12.9g [炭水化物] 8.4g [食塩] 0.6g	[エネルギー] 107kcal [蛋白質] 6.1g [脂質] 8.7g [炭水化物] 2.7g [食塩] 1.1g	[エネルギー] 56kcal [蛋白質] 4.5g [脂質] 0.9g [炭水化物] 9.6g [食塩] 2.8g
昼食	 治部煮 卵の花 オクラと人参の和え物	 豚角煮 白菜の煮びたし 人参と薄揚げの柚子味噌和え	 海老入りかき揚げ丼 キャベツとベーコンのチャンプルー ゆず大根	 5種のチーズインデミハンバーグ 白菜とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーのお浸し	 豚肉入りけんちんうどん 青梗菜の旨味炒め 切干大根ごま酢和え	 鶏肉と大根の煮物 大豆そぼろひじき 白菜のなめ茸和え	 ゆば餡かけ丼 大豆そぼろ人参 姫皮筍と野沢菜のおかか和え
	[エネルギー] 178kcal [蛋白質] 10.5g [脂質] 6.9g [炭水化物] 17.4g [食塩] 1.6g	[エネルギー] 250kcal [蛋白質] 16.2g [脂質] 15.9g [炭水化物] 12.1g [食塩] 2.0g	[エネルギー] 202kcal [蛋白質] 4.1g [脂質] 15.0g [炭水化物] 17.6g [食塩] 3.3g	[エネルギー] 292kcal [蛋白質] 12.6g [脂質] 17.4g [炭水化物] 19.7g [食塩] 2.3g	[エネルギー] 364kcal [蛋白質] 10.4g [脂質] 8.5g [炭水化物] 61.7g [食塩] 5.6g	[エネルギー] 166kcal [蛋白質] 13.2g [脂質] 5.1g [炭水化物] 22.2g [食塩] 2.3g	[エネルギー] 158kcal [蛋白質] 11.7g [脂質] 4.8g [炭水化物] 17.7g [食塩] 2.6g
夕食	 さわらカレーチーズ衣焼き 小松菜の煮浸し 紅白なます	 チキンのバジルソース いんげんとハムのコンソメ煮 根菜ごまサラダ	 ホッケみりん焼き 鶏そぼろ中華春雨 かぼちゃサラダ	 里芋と豚肉の味噌生姜煮 もやしといんげんの炒め煮 ひじきのサラダ	 揚げたらのスイートチリソース煮 高野と人参の炊き合わせ 蒸し鶏ザーサイ	 エビと豆腐の塩味煮込み れんこんの炒め物 菜の花のお浸し	 とんかつ 切干の洋風煮 さつまいもサラダ
	[エネルギー] 249kcal [蛋白質] 16.3g [脂質] 15.9g [炭水化物] 12.1g [食塩] 1.1g	[エネルギー] 240kcal [蛋白質] 11.4g [脂質] 15.7g [炭水化物] 16.1g [食塩] 1.0g	[エネルギー] 208kcal [蛋白質] 10.8g [脂質] 7.5g [炭水化物] 26.3g [食塩] 0.9g	[エネルギー] 239kcal [蛋白質] 7.9g [脂質] 16.8g [炭水化物] 17.8g [食塩] 1.4g	[エネルギー] 108kcal [蛋白質] 8.7g [脂質] 4.7g [炭水化物] 8.2g [食塩] 1.0g	[エネルギー] 121kcal [蛋白質] 6.6g [脂質] 5.6g [炭水化物] 11.6g [食塩] 2.0g	[エネルギー] 285kcal [蛋白質] 10.7g [脂質] 17.2g [炭水化物] 21.0g [食塩] 1.1g
合計	[エネルギー] 580kcal [蛋白質] 30.4g [脂質] 31.5g [炭水化物] 46.6g [食塩] 4.2g	[エネルギー] 554kcal [蛋白質] 32.4g [脂質] 34.9g [炭水化物] 32.4g [食塩] 4.2g	[エネルギー] 609kcal [蛋白質] 21.2g [脂質] 38.8g [炭水化物] 51.5g [食塩] 5.1g	[エネルギー] 592kcal [蛋白質] 23.3g [脂質] 35.6g [炭水化物] 47.2g [食塩] 4.8g	[エネルギー] 638kcal [蛋白質] 23.9g [脂質] 26.1g [炭水化物] 78.3g [食塩] 7.2g	[エネルギー] 394kcal [蛋白質] 25.9g [脂質] 19.4g [炭水化物] 36.5g [食塩] 5.4g	[エネルギー] 499kcal [蛋白質] 26.9g [脂質] 22.9g [炭水化物] 48.3g [食塩] 6.5g

11月 献立表

食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

	月曜日 18	火曜日 19	水曜日 20	木曜日 21	金曜日 22	土曜日 23	日曜日 24
朝食	ポロニアとブロッコリー コールスローサラダ	厚焼玉子 彩り野菜のお浸し	野菜のコンソメ煮 カリフラワーマリネ	赤魚の塩麹焼き 春雨サラダ	オムレツ ほうれん草とベーコンのソテー	厚揚げと小松菜の煮物 わかめの酢の物	だし巻き玉子 いんげんの胡麻和え
	[エネルギー] 106kcal [蛋白質] 4.8g [脂質] 11.4g [炭水化物] 3.3g [食塩] 0.9g	[エネルギー] 65kcal [蛋白質] 4.3g [脂質] 3.6g [炭水化物] 3.3g [食塩] 0.3g	[エネルギー] 67kcal [蛋白質] 2.4g [脂質] 2.6g [炭水化物] 8.9g [食塩] 0.9g	[エネルギー] 111kcal [蛋白質] 5.5g [脂質] 1.4g [炭水化物] 20.3g [食塩] 1.0g	[エネルギー] 104kcal [蛋白質] 5.0g [脂質] 6.0g [炭水化物] 8.4g [食塩] 0.8g	[エネルギー] 76kcal [蛋白質] 4.6g [脂質] 3.3g [炭水化物] 7.6g [食塩] 1.4g	[エネルギー] 70kcal [蛋白質] 4.8g [脂質] 4.0g [炭水化物] 4.2g [食塩] 0.9g
昼食	 昔ながらのポークカレー なすのトマト煮 薩摩芋と豆昆布の和え物	 鶏つくね 白菜の中華煮 大根フレンチサラダ	 さんまかつお節煮 さつま芋甘煮 姫皮たけのこの磯煮	 スパニッシュオムレツ トマトペンネ ほうれん草ナムル	 山菜そば セロリと大根の鶏白湯風 ツナマヨサラダ	 ちらし寿司 赤魚の煮付け 里芋のあんかけ きざみオクラのおかか和え	 白糸だら西京焼き 高野と人参の炊き合わせ 菜の花のお浸し
	[エネルギー] 253kcal [蛋白質] 7.7g [脂質] 12.0g [炭水化物] 28.6g [食塩] 2.8g	[エネルギー] 143kcal [蛋白質] 9.2g [脂質] 7.0g [炭水化物] 9.5g [食塩] 1.4g	[エネルギー] 177kcal [蛋白質] 8.5g [脂質] 9.0g [炭水化物] 18.4g [食塩] 1.6g	[エネルギー] 232kcal [蛋白質] 11.4g [脂質] 10.3g [炭水化物] 25.0g [食塩] 1.9g	[エネルギー] 292kcal [蛋白質] 11.6g [脂質] 7.0g [炭水化物] 48.5g [食塩] 3.9g	[エネルギー] 190kcal [蛋白質] 16.4g [脂質] 6.1g [炭水化物] 19.1g [食塩] 2.1g	[エネルギー] 71kcal [蛋白質] 9.3g [脂質] 0.7g [炭水化物] 7.4g [食塩] 0.9g
夕食	 いわしの煮付 きんぴらごぼう 味付けめかぶ	 マス旨塩焼き ひき肉の炒め煮 ブロッコリーのバジルマリネ	 肉野菜炒め かぶのそぼろあんかけ ビーンズサラダ	 豚しゃぶ 大根おろし 五目生昆布煮 白菜のマスタードサラダ	 鶏肉のチリソース煮込み さつま揚げと野菜の煮物 ゆずもずく	 クリーミーコロッケ トマトチキンビーンズ もやしのためきサラダ	 エビカツ 大豆そぼろひじき ゆず大根
	[エネルギー] 188kcal [蛋白質] 16.9g [脂質] 10.5g [炭水化物] 10.5g [食塩] 1.7g	[エネルギー] 152kcal [蛋白質] 17.5g [脂質] 4.4g [炭水化物] 10.5g [食塩] 1.7g	[エネルギー] 197kcal [蛋白質] 8.3g [脂質] 13.1g [炭水化物] 16.0g [食塩] 1.7g	[エネルギー] 163kcal [蛋白質] 10.8g [脂質] 7.8g [炭水化物] 14.1g [食塩] 2.2g	[エネルギー] 157kcal [蛋白質] 10.4g [脂質] 4.6g [炭水化物] 20.1g [食塩] 2.1g	[エネルギー] 221kcal [蛋白質] 6.6g [脂質] 11.1g [炭水化物] 22.7g [食塩] 1.5g	[エネルギー] 200kcal [蛋白質] 12.1g [脂質] 10.4g [炭水化物] 24.2g [食塩] 1.8g
合計	[エネルギー] 547kcal [蛋白質] 29.4g [脂質] 33.9g [炭水化物] 42.4g [食塩] 5.4g	[エネルギー] 360kcal [蛋白質] 31.0g [脂質] 15.0g [炭水化物] 23.3g [食塩] 3.4g	[エネルギー] 441kcal [蛋白質] 19.2g [脂質] 24.7g [炭水化物] 43.3g [食塩] 4.2g	[エネルギー] 506kcal [蛋白質] 27.7g [脂質] 19.5g [炭水化物] 59.4g [食塩] 5.1g	[エネルギー] 553kcal [蛋白質] 27.0g [脂質] 17.6g [炭水化物] 77.0g [食塩] 6.8g	[エネルギー] 487kcal [蛋白質] 27.6g [脂質] 20.5g [炭水化物] 49.4g [食塩] 5.0g	[エネルギー] 341kcal [蛋白質] 26.2g [脂質] 15.1g [炭水化物] 35.8g [食塩] 3.6g

11月 献立表

食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

	月曜日 25	火曜日 26	水曜日 27	木曜日 28	金曜日 29	土曜日 30	日曜日
朝食	皮なしウインナー マカロニサラダ	竹輪と大根煮 人参と薄揚げの柚子味噌和え	野菜のトマト煮 根菜ごまサラダ	あじみりん焼き ひじきのサラダ	スクランブルエッグ ツナじゃが	田舎煮 青梗菜のおひたし	
	[エネルギー] 253kcal [蛋白質] 8.1g [脂質] 20.4g [炭水化物] 10.7g [食塩] 1.4g	[エネルギー] 117kcal [蛋白質] 5.6g [脂質] 6.0g [炭水化物] 11.7g [食塩] 1.4g	[エネルギー] 117kcal [蛋白質] 2.7g [脂質] 6.1g [炭水化物] 14.2g [食塩] 1.1g	[エネルギー] 125kcal [蛋白質] 8.5g [脂質] 9.0g [炭水化物] 4.0g [食塩] 0.6g	[エネルギー] 158kcal [蛋白質] 4.6g [脂質] 11.9g [炭水化物] 7.4g [食塩] 0.5g	[エネルギー] 58kcal [蛋白質] 3.3g [脂質] 1.4g [炭水化物] 8.0g [食塩] 1.2g	
昼食							
	白身魚フライ 白菜の煮びたし 彩り野菜の醤油仕立て	豚肉の生姜焼き 白菜とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーのお浸し	グリルチキン たけのこの煮物 ナポリタン	ソース焼きそば ジャーマンポテト 蒸し鶏ザーサイ	シイラ煮付け もやしといんげんの炒め煮 人参とレーズンのサラダ	親子丼 卵の花 ほうれん草胡麻和え	
	[エネルギー] 159kcal [蛋白質] 9.2g [脂質] 14.4g [炭水化物] 12.8g [食塩] 1.3g	[エネルギー] 146kcal [蛋白質] 13.1g [脂質] 6.1g [炭水化物] 10.7g [食塩] 1.4g	[エネルギー] 443kcal [蛋白質] 25.6g [脂質] 20.9g [炭水化物] 55.8g [食塩] 3.7g	[エネルギー] 309kcal [蛋白質] 7.8g [脂質] 12.1g [炭水化物] 41.8g [食塩] 1.9g	[エネルギー] 119kcal [蛋白質] 11.2g [脂質] 3.7g [炭水化物] 11.3g [食塩] 1.2g	[エネルギー] 275kcal [蛋白質] 10.5g [脂質] 17.8g [炭水化物] 17.6g [食塩] 2.4g	
夕食							
	豆腐ハンバーグ キャベツとベーコンのチャンプルー 紅白なます	じゃがいもコロッケ ほうれん草のひき肉和え 昆布豆	さわら白だし焼き 鶏そぼろ中華春雨 白菜のなめ苺和え	鶏肉団子の甘酢あん 青梗菜の旨味炒め 切干大根ごま酢和え	牛肉まぜごはん じゃがいもコロッケ 菜の花のからし和え つば漬け	さばの照焼き いんげんとハムのコンソメ煮 かぼちゃサラダ	
	[エネルギー] 171kcal [蛋白質] 7.4g [脂質] 7.1g [炭水化物] 20.1g [食塩] 2.6g	[エネルギー] 284kcal [蛋白質] 7.9g [脂質] 14.7g [炭水化物] 28.9g [食塩] 1.0g	[エネルギー] 150kcal [蛋白質] 8.5g [脂質] 5.4g [炭水化物] 18.3g [食塩] 1.0g	[エネルギー] 280kcal [蛋白質] 11.0g [脂質] 13.2g [炭水化物] 30.7g [食塩] 3.0g	[エネルギー] 279kcal [蛋白質] 7.0g [脂質] 15.9g [炭水化物] 26.4g [食塩] 2.8g	[エネルギー] 228kcal [蛋白質] 9.2g [脂質] 15.9g [炭水化物] 15.0g [食塩] 1.0g	
合計	[エネルギー] 583kcal [蛋白質] 24.7g [脂質] 41.9g [炭水化物] 43.6g [食塩] 5.3g	[エネルギー] 547kcal [蛋白質] 26.6g [脂質] 26.8g [炭水化物] 51.3g [食塩] 3.8g	[エネルギー] 710kcal [蛋白質] 36.8g [脂質] 32.4g [炭水化物] 88.3g [食塩] 5.8g	[エネルギー] 714kcal [蛋白質] 27.3g [脂質] 34.3g [炭水化物] 76.5g [食塩] 5.5g	[エネルギー] 556kcal [蛋白質] 22.8g [脂質] 31.5g [炭水化物] 45.1g [食塩] 4.5g	[エネルギー] 561kcal [蛋白質] 23.0g [脂質] 35.1g [炭水化物] 40.6g [食塩] 4.6g	