

1

(火)

TUE



和朝食	目玉焼き ●ウインナー●ヨーグルト	洋朝食	目玉焼き ●食パン ●ウインナー●ヨーグルト●豆乳スープ
昼食	和風ハンバーグ 夏野菜添え ●ブロッコリーの白和え ●黄桃缶 ●ご飯 ●味噌汁	間食	トマトゼリー
夕食	がんもと夏野菜の炊き合わせ ●にしん甘露煮 ●モロヘイヤの辛子和え ●赤飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,599kcal たんぱく質：54.5 g 脂質：43.9 g 食塩相当量：8.9 g

2

(水)

WED



和朝食	ポトフ ●納豆●オクラの胡麻和え	洋朝食	ポトフ ●クロワッサン ●根菜と大豆のトマト煮●みかん缶
昼食	トンテキ ●ピーマン炒め煮 ●金山寺みそ ●ご飯 ●味噌汁	間食	黒棒
夕食	サーモンのけんちん蒸し ●かぼちゃの煮物 ●焼きなすの浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,589kcal たんぱく質：63.7 g 脂質：38.9 g 食塩相当量：8.8 g

3

(木)

THU



和朝食	白身魚の西京焼き ●さつま芋の甘露煮●ヨーグルト	洋朝食	タラのトマト煮 ●食パン ●さつま芋の甘露煮●ヨーグルト●豆乳スープ
昼食	親子丼 ●きんぴらごぼう ●メロン ●味噌汁	間食	キャラメルプリン
夕食	鯖の塩焼き ●冷やし煮物 ●ほうれん草の塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,538kcal たんぱく質：68.6 g 脂質：32.0 g 食塩相当量：8.1 g

4

(金)

FRI



和朝食	根菜ハンバーグ ●タラモサラダ●ふりかけ	洋朝食	根菜ハンバーグ ●食パン ●タラモサラダ●洋梨缶●スープ
昼食	冷やし小海老天そば ●炒り豆腐いなり ●金時豆 ●マンゴー	間食	人形焼
夕食	牛肉炒め ●にしん甘酢漬 ●田楽味噌大根煮 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,584kcal たんぱく質：55.5 g 脂質：46.5 g 食塩相当量：8.6 g

5

(土)

SAT



和朝食	玉子焼き ●オクラの胡麻和え●カリフラワー酢の物●味噌海苔	洋朝食	スクランブルエッグ ●食パン ●ポテトサラダ●スープ
昼食	スズキのアクアパッツァ ●かぼちゃサラダ ●バナナ ●パン2種 ●豆乳じゃが芋スープ	間食	スイーツ盛り合わせ
夕食	鶏とキャベツの味噌炒め ●揚げなすの柚子胡椒和え ●高菜漬 ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー：1,569kcal たんぱく質：54.9 g 脂質：44.0 g 食塩相当量：7.4 g

6

(日)

SUN



和朝食	いわしの蒲焼き ●梅干●人参しりしり●ヨーグルト	洋朝食	サンドイッチ ●チキンフリット●ごぼうサラダ●ヨーグルト●豆乳スープ
昼食	ハヤシライス ●キャベツと蒸し鶏のサラダ ●野菜ジュース ●スープ	間食	アーモンドケーキ
夕食	銀ダラの煮付け ●イカと里芋の煮物 ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー：1,638kcal たんぱく質：50.9 g 脂質：44.7 g 食塩相当量：9.7 g

7

(月)

MON



和朝食	つくねの照り焼き ●さつま芋の甘露煮●えびみそ	洋朝食	つくねの照り焼き ●食パン ●さつま芋の甘露煮●マカロニサラダ●スープ
昼食	穴子ちらし寿司 ●米なすの肉味噌がけ ●茶碗蒸し ●甘味 ●吸い物	間食	どら焼き
夕食	青椒肉絲 ●豆腐干の中華あん ●サラダ ●ご飯 ●スープ		

エネルギー：1,596kcal たんぱく質：54.0 g 脂質：34.7 g 食塩相当量：9.4 g

SOMPO

キッチン

御献立表

OKONDATE

2025 7月 1日~7日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節メニュー Seasonal Menu

季節のおやつ Seasonal Dessert

5日 (土)

昼食

スズキのアクアパッツァ

旬のスズキの旨みと貝の出汁が凝縮された一皿をぜひご堪能ください。



5日 (土)

間食

スイーツ盛り合わせ

ほうじ茶プリン、ずんだ餅、宇治抹茶と大納言のパウンドケーキの3種盛り合わせです。



7日 (月)

昼食

行事食 七夕御膳

短冊に願いを込めて… 七夕の日に、彩り豊かな和食御膳をご用意します。



● 穴子ちらし寿司

穴子と色鮮やかな食材を散りばめました。

● 米なすの肉味噌がけ

夏が旬の米なすを油で揚げ、ジューシーに仕上げました。

● 茶碗蒸し

海老とオクラ、クコの実をのせた口あたりなめらかな冷製の茶碗蒸しです。

● 吸い物

京手まり麩とそうめんの吸い物です。

● 甘味

透かし見える緑の楓の葉が美しい錦玉「すだれ」とあんず缶です。

栄養士のひとこと

石麻呂に吾れもの申す
夏痩せによしといふものぞ鰻とり召せ 大伴家持『万葉集』

「夏痩せには鰻を食べるとよいですよ」と勧めている歌が『万葉集』に収められています。この時代から、鰻は食されており、滋養強壮により栄養豊富な食べ物として注目されていたことがわかります。鰻はビタミンやミネラルが豊富で、ビタミンB1は疲労回復に効果的です。また、ビタミンAも豊富で、目や皮膚の粘膜を健康に保ち、抵抗力を強めたりする働きがあります。今年の夏の土用の丑の日は7月19日と31日です。ラヴィーレでは、19日に鰻御膳をご提供いたしますので、どうぞお楽しみに。

※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。

※和朝食のご飯と汁物は省略しております。和朝食の主菜がポトフの際は、汁物の提供はありません。

※朝食のドリンクは月・水・金曜日は牛乳、火・日曜日はりんごジュース、木曜日はオレンジジュース、土曜日は野菜ジュースを提供いたします。

※栄養価は和朝食を召し上がった場合の1日分合計値です。 ※衛生管理上、7月～9月、12月～2月の期間の刺身の提供を控えさせていただいております。

※当社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃、次月の献立表を掲載しております。 ※当社のご飯は国産米を使用しています。



管理栄養士 水野

8

(火)

TUE



和朝食

スペイン風オムレツ ●ヨーグルト
●キャベツとウィンナーの炒め煮●カリフラワー酢の物

洋朝食

スペイン風オムレツ ●ヨーグルト●豆乳スープ
●食パン●キャベツとウィンナーの炒め煮●カリフラワーマリネ

昼食

焼きうどん
●れんこんとブロッコリーの和え物 ●白桃缶 ●味噌汁

間食

バームクーヘン

夕食

タラのグリル ねぎとトマトのソース
●ポテトサラダ ●いんげんのバターソテー ●ご飯 ●スープ

エネルギー：1,558kcal たんぱく質：53.3 g 脂質：47.7 g 食塩相当量：9.4 g

9

(水)

WED



和朝食

銀ひらすの照り焼き
●納豆●人参しりしり

洋朝食

根菜トマトスープ
●クロワッサン ●タラモサラダ●みかん缶

昼食

海老フライとかぼちゃコロッケ
●ひじきの煮物 ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁

間食

ところてん

夕食

牛丼
●ほうれん草の辛子和え ●切干大根煮 ●味噌汁

エネルギー：1,672kcal たんぱく質：56.9 g 脂質：49.7 g 食塩相当量：10.7 g

10

(木)

THU



和朝食

オムレツ
●ジャーマンポテト●ヨーグルト

洋朝食

オムレツ
●食パン ●ジャーマンポテト●ヨーグルト●豆乳スープ

昼食

鶏の塩こうじ焼き
●ブロッコリーの胡麻和え ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁

間食

カステラ

夕食

太刀魚の紹興酒蒸し
●豆腐のかにあんかけ ●もやしとハムの中華サラダ ●ご飯 ●スープ

エネルギー：1,562kcal たんぱく質：57.6 g 脂質：39.0 g 食塩相当量：6.9 g

11

(金)

FRI



和朝食

タラの粕漬焼き
●ほうれん草洋風和え●ふりかけ●かぼちゃサラダ

洋朝食

タラのクリーム煮
●食パン ●ほうれん草洋風和え●かぼちゃサラダ●洋梨缶●スープ

昼食

季節の天ぷら
●キャベツのお浸し ●オレンジ ●ご飯 ●いわしつみれの味噌汁

間食

マンゴープリン

夕食

牛肉とごぼうの柳川風
●そら豆としめじ炒め ●山椒ちりめん ●麦ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,651kcal たんぱく質：55.7 g 脂質：47.8 g 食塩相当量：8.2 g

12

(土)

SAT



和朝食

チキンピカタ
●味海苔●ポテトサラダ

洋朝食

チキンピカタ
●食パン ●チリコンカン●ポテトサラダ●スープ

昼食

そんぽのナポリタン
●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●バナナ ●にんじんポタージュ

間食

ふんわりシフォンケーキ

夕食

カレーの煮付け
●揚げ豆腐のゆずあん ●さつま芋とれんこんの和え物 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,567kcal たんぱく質：55.1 g 脂質：44.9 g 食塩相当量：8.6 g

13

(日)

SUN



和朝食

あじのみりん焼き
●きんぴらごぼう●梅干●ヨーグルト

洋朝食

サンドイッチ
●チキンフリット●ごぼうサラダ●ヨーグルト●豆乳スープ

昼食

チキンソテー トマトソース
●タラモサラダ ●パイナップル ●ご飯 ●スープ

間食

プリン

夕食

鯛の塩焼き
●豆腐干の卵あん ●揚げなすの田楽 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,547kcal たんぱく質：64.0 g 脂質：39.3 g 食塩相当量：7.8 g

14

(月)

MON



和朝食

ミートボール
●ほうれん草洋風和え●いりこみそ

洋朝食

ミートボール
●食パン ●かぼちゃサラダ●ほうれん草洋風和え●スープ

昼食

のり弁当
●スイカ ●味噌汁

間食

カスタードケーキ

夕食

豚ロースの塩こうじ焼き
●いんげんの白和え ●もずく酢 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー：1,552kcal たんぱく質：56.0 g 脂質：38.3 g 食塩相当量：8.4 g



御 献 立 表

OKONDATE



2025
7月
8日~14日

キッチンからのお知らせKitchen Information

季節メニューSeasonal Menu

新メニューNew Menu

10日(木)夕食

太刀魚の紹興酒蒸し



旬の太刀魚を中華の一品に仕上げました。紹興酒蒸しにすることで脂を落としつつふっくらと仕上げ、暑い夏でもさっぱりと召し上がれます。

13日(日)昼食

チキンソテー トマトソース



夏が旬の黄色ズッキーニを添えました。トマトソースでさっぱりとお召し上がりください。

14日(月)昼食

ラヴィーレの駅弁



駅弁 ▶ 福島県 郡山駅

のり弁当

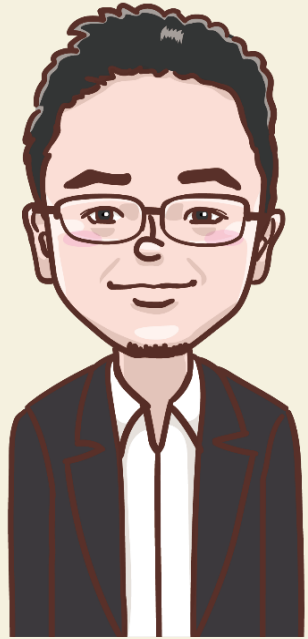
海苔は愛知県三河湾産の上ランクのものを使用しており、豊かな磯の香りが味わえます。玉子焼き、サーモン塩焼き、梅干しをのせ、素朴で懐かしさを感じられるお弁当です。



バイヤーのひとこと



7月 【スイカ】夏の味覚を代表するスイカは、夏の風物詩として江戸時代から現代まで親しまれています。ウリ科の植物でキュウリなどと同じで分類上は野菜となりますが「野菜」ではなく「果実的野菜」と特殊なカテゴリーで分けられています。そのままデザートとして食することもあれば、漬物にしたりと二面性がありますね。ラヴィーレで使用しているスイカは時期に合わせおいしいスイカが提供できるように産地を変えてお届けします。色鮮やかな切り口はみずみずしく、すがすがしい香りが涼を運んでくれます。



担当 今村

15

(火)

TUE



和朝食

目玉焼き
●ウインナー●ヨーグルト

洋朝食

目玉焼き
●食パン●ウインナー●ヨーグルト●豆乳スープ

昼食

舌平目のムニエル バター醤油ソース
●マカロニサラダ ●マンゴーとパブリカのジュース ●パン2種 ●スープ

夕食

じゃが芋と鶏の煮物
●豆腐のふわふわ蒸し ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁

間食

黒ごまプリン

エネルギー：1,551kcal たんぱく質：58.3 g 脂質：49.7 g 食塩相当量：8.1 g

16

(水)

WED



和朝食

ポトフ
●納豆●オクラの胡麻和え

洋朝食

ポトフ
●クロワッサン●根菜と大豆のトマト煮●みかん缶

昼食

アジフライとコロッケ
●卵の花 ●つば漬 ●ご飯 ●味噌汁

夕食

豚角煮
●かぶのかにあんかけ ●湯葉の酢の物 ●ご飯 ●味噌汁

間食

杏仁豆腐

エネルギー：1,616kcal たんぱく質：54.3 g 脂質：45.1 g 食塩相当量：9.1 g

17

(木)

THU



和朝食

白身魚の西京焼き
●さつま芋の甘露煮●ヨーグルト

洋朝食

タラのトマト煮
●食パン ●さつま芋の甘露煮●ヨーグルト●豆乳スープ

昼食

冷やし中華
●シューマイ ●金時豆 ●黄桃缶

夕食

沖目鯛の山椒焼き
●大根と鶏の煮物 ●ほうれん草のお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食

ごま団子

エネルギー：1,536kcal たんぱく質：57.6 g 脂質：38.8 g 食塩相当量：8.3 g

18

(金)

FRI



和朝食

根菜ハンバーグ
●タラモサラダ●ふりかけ

洋朝食

根菜ハンバーグ
●食パン ●タラモサラダ●洋梨缶●スープ

昼食

豚肉の冷しゃぶポン酢
●ゴーヤチャンプルー ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁

夕食

赤魚の塩こうじ焼き
●きんぴらごぼう ●いんげんのおかか和え ●とうもろこしご飯 ●味噌汁

間食

抹茶水ようかん

エネルギー：1,622kcal たんぱく質：54.8 g 脂質：52.7 g 食塩相当量：8.5 g

19

(土)

SAT



和朝食

玉子焼き
●オクラの胡麻和え●カリフラワー酢の物●味海苔

洋朝食

スクランブルエッグ
●食パン ●ポテトサラダ●スープ

昼食

鰻重
●夏野菜天ぷら ●冬瓜煮物 ●ジュンサイ酢の物 ●吸い物 ●マンゴー

夕食

鶏ももの照り焼き
●大豆ひじき煮 ●しば漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食

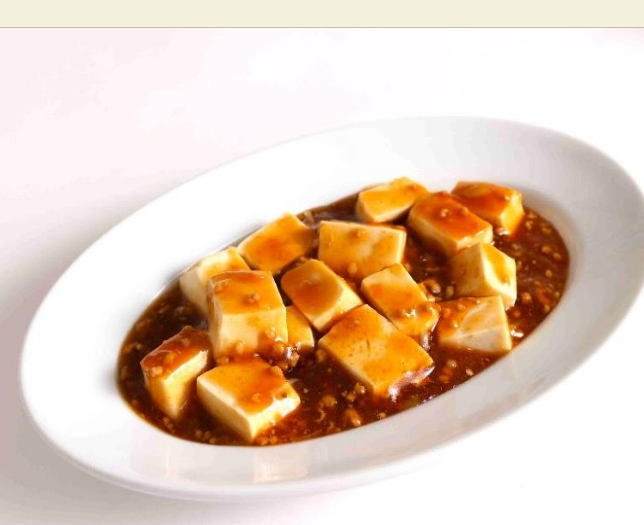
なめらかわらび

エネルギー：1,611kcal たんぱく質：57.7 g 脂質：38.7 g 食塩相当量：8.3 g

20

(日)

SUN



和朝食

いわしの蒲焼き
●梅干●人参しりしり●ヨーグルト

洋朝食

サンドイッチ
●チキンフリット●ごぼうサラダ●ヨーグルト●豆乳スープ

昼食

麻婆豆腐
●海老シューマイ ●ほうれん草ナムル ●ご飯 ●スープ

夕食

金目鯛の煮付け
●イカと里芋の煮物 ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●ご飯 ●味噌汁

間食

エクレア

エネルギー：1,608kcal たんぱく質：57.5 g 脂質：40.1 g 食塩相当量：9.9 g

21

(月)

MON

海の日



和朝食

つくねの照り焼き
●さつま芋の甘露煮●えびみそ

洋朝食

つくねの照り焼き
●食パン ●さつま芋の甘露煮●マカロニサラダ●スープ

昼食

サーモンのクリーム煮
●コールスロー ●人参トマトジュース ●焼きたてクロワッサン ●スープ

夕食

肉じゃが
●ねぎ焼きポン酢 ●なす利休煮 ●ご飯 ●味噌汁

間食

ヨーグルトババロア

エネルギー：1,519kcal たんぱく質：53.5 g 脂質：49.0 g 食塩相当量：8.6 g



御 献 立 表

OKONDATE

2025

7月

15日~21日

キッチンからのお知らせ

Kitchen Information

季節メニュー

Seasonal Menu

17日
(木)

昼食

冷やし中華



食欲が低下しやすい暑い夏の日でもさっぱりと召し上げられる一品です。彩りも良く、見た目でも楽しめます。

18日
(金)

昼食

豚肉の冷しゃぶポン酢



豚バラ肉と夏野菜をおろしポン酢と絡めてさっぱりとお召し上がりください。

19日
(土)

昼食

土用の丑の日



鰻御膳

「う」のつく食べ物を食べると夏バテしないという風習があります。

● 鰻重

ふっくらとやわらかい鰻をご用意しました。鰻には疲労回復に効果的な栄養素が豊富で、夏バテ予防にもぴったりです。

● 天ぷら

夏野菜のなす・かぼちゃ・みょうがをさっくりと揚げました。

● 冬瓜の煮物

冬瓜、オクラ、海老の上品な味付けの煮物です。

● ジュンサイの酢の物

旬のジュンサイをさっぱりと。

● 吸い物

● マンゴー

新メニュー

New Menu

21日
(月)

昼食

人参トマトジュース



1杯で野菜60g相当を摂ることができる、ホームの手作りジュースです。りんごジュースを加えることですっきり飲みやすく仕上げました。

22

(火)

TUE



和朝食

スペイン風オムレツ ●ヨーグルト ●キャベツとウィンナーの炒め煮 ●カリフラワー酢の物

昼食

ハンバーグ デミグラスソース ●いんげんのバターソテー ●バナナ ●ご飯 ●スープ

夕食

あじの塩焼き ●鶏とれんこんの煮物 ●白菜のお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食

コーヒーゼリー

洋朝食

スペイン風オムレツ ●ヨーグルト ●豆乳スープ ●食パン ●キャベツとウィンナーの炒め煮 ●カリフラワーマリネ

エネルギー：1,542kcal たんぱく質：54.2 g 脂質：37.0 g 食塩相当量：7.3 g

23

(水)

WED



和朝食

銀ひらすの照り焼き ●納豆 ●人参しりしり

昼食

冷やし温玉肉うどん ●さつま芋の甘煮 ●ブロッコリーの胡麻和え ●スイカ

夕食

白身魚と野菜の甘酢あん ●ほうれん草のおかか ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食

プレミアムパフェ

洋朝食

根菜トマトスープ ●クロワッサン ●タラモサラダ ●みかん缶

エネルギー：1,653kcal たんぱく質：60.0 g 脂質：49.8 g 食塩相当量：8.4 g

24

(木)

THU



和朝食

オムレツ ●ジャーマンポテト ●ヨーグルト

昼食

ポークソテー トマトサルサ ●サラダ ●ゴールドエンキウイ ●ご飯 ●スープ

夕食

メカジキの西京焼き ●大豆の五目煮 ●いんげんの生姜和え ●麦ご飯 ●吸い物

間食

ミルクプリン

洋朝食

オムレツ ●食パン ●ジャーマンポテト ●ヨーグルト ●豆乳スープ

エネルギー：1,561kcal たんぱく質：58.2 g 脂質：39.1 g 食塩相当量：6.8 g

25

(金)

FRI



和朝食

タラの粕漬焼き ●ほうれん草洋風和え ●ふりかけ ●かぼちゃサラダ

昼食

油淋鶏 ●もやしナムル ●パイナップル ●ご飯 ●スープ

夕食

巻き寿司 ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●揚げなすの柚子胡椒和え ●味噌汁

間食

米こうじ甘酒とせんべい

洋朝食

タラのクリーム煮 ●食パン ●ほうれん草洋風和え ●かぼちゃサラダ ●洋梨缶 ●スープ

エネルギー：1,546kcal たんぱく質：53.9 g 脂質：37.3 g 食塩相当量：8.7 g

26

(土)

SAT



和朝食

チキンピカタ ●味海苔 ●ポテトサラダ

昼食

オムライス トマトクリームソース ●サラダ ●オレンジ ●スープ

夕食

いわしのみぞれ煮 ●山形だし奴 ●海老と野菜の塩炒め ●ご飯 ●味噌汁

間食

紅茶ゼリー

洋朝食

チキンピカタ ●食パン ●チリコンカン ●ポテトサラダ ●スープ

エネルギー：1,589kcal たんぱく質：53.1 g 脂質：47.6 g 食塩相当量：7.8 g

27

(日)

SUN



和朝食

あじのみりん焼き ●きんぴらごぼう ●梅干 ●ヨーグルト

昼食

豚の生姜焼き ●ほうれん草のピーナツ和え ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁

夕食

カレーの照り焼き ●さつま芋とれんこんの和え物 ●揚げなすの南蛮漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食

二色練りようかん

洋朝食

サンドイッチ ●チキンフリット ●ごぼうサラダ ●ヨーグルト ●豆乳スープ

エネルギー：1,542kcal たんぱく質：57.3 g 脂質：25.4 g 食塩相当量：8.2 g

28

(月)

MON



和朝食

ミートボール ●ほうれん草洋風和え ●いりこみそ

昼食

すだちそうめん ●かき揚げ ●炒り豆腐いなり ●バナナ

夕食

メバルの煮付け ●長芋の肉味噌がけ ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁

間食

最中 抹茶ミルク

洋朝食

ミートボール ●食パン ●かぼちゃサラダ ●ほうれん草洋風和え ●スープ

エネルギー：1,573kcal たんぱく質：56.6 g 脂質：34.9 g 食塩相当量：10.1 g

SOMPOのキッチン

御献立表

OKONDATE

2025

7月

22日~31日

キッチンからのお知らせ

Kitchen Information

肉の日

Meat Day

ラヴィーレプレミアム

黄金桃とあかつきのパフェ

23日

(水)

間食



山形県産の黄桃（黄金桃）、東北産の白桃（あかつき）の缶詰を使用した贅沢なパフェです。桃の香りが口いっぱいに広がります。

29日

(火)

昼食

BBQプレート



バーベキューをイメージした一品です。サーロインステーキ、チキン、ウィンナーをスモーク風味のスパイシーなソースでお召し上がりください。

29

(火)

TUE



和朝食

白身魚の西京焼き ●さつま芋の甘露煮 ●ヨーグルト

昼食

BBQプレート ●コールスロー ●黄桃缶 ●ご飯 ●スープ

夕食

赤魚のはぶて焼き ●金平ポテト ●かぶの梅和え ●ご飯 ●味噌汁

間食

はちみつレモンパウンドケーキ

洋朝食

タラのトマト煮 ●食パン ●さつま芋の甘露煮 ●ヨーグルト ●豆乳スープ

エネルギー：1,568kcal たんぱく質：58.7 g 脂質：35.3 g 食塩相当量：7.9 g

30

(水)

WED



和朝食

ポトフ ●納豆 ●オクラの胡麻和え

昼食

和風ミルフィーユカツ ●長芋の塩昆布和え ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁

夕食

鯖の味噌煮 ●卵の花 ●いんげんのおかか和え ●ご飯 ●吸い物

間食

かすてら饅頭

洋朝食

ポトフ ●クロワッサン ●根菜と大豆のトマト煮 ●みかん缶

エネルギー：1,677kcal たんぱく質：61.4 g 脂質：51.5 g 食塩相当量：7.9 g

31

(木)

THU



和朝食

目玉焼き ●ウィンナー ●ヨーグルト

昼食

チキンカレー ●夏野菜のマリネ ●野菜ジュース ●スープ

夕食

銀ヒラスの照り焼き ●牛肉の煮物 ●ほうれん草の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁

間食

白桃ゼリー

洋朝食

目玉焼き ●食パン ●ウィンナー ●ヨーグルト ●豆乳スープ

エネルギー：1,603kcal たんぱく質：57.1 g 脂質：41.7 g 食塩相当量：9.4 g