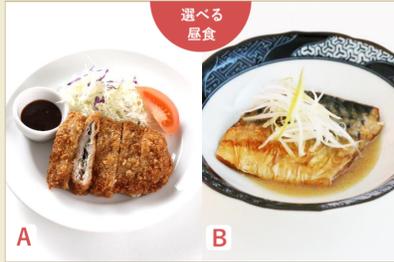


1
(土)
SAT



和朝食	ハーブチキン ●味海苔●ポテトサラダ	洋朝食	ハーブチキン ●根菜と大豆のトマト煮●ポテトサラダ●食パン●スープ
昼食	A 和風ミルフィーユカツ ●豆腐のかにあんかけ●高菜漬●ご飯 (A 味噌汁) (B 吸い物)	B 鯖の味噌煮	デザート かすてら饅頭
夕食	赤魚のはぶて焼き ●もやしとハムのお浸し●昆布巻●赤飯●味噌汁		

エネルギー：1,556kcal たんぱく質：65.3g 脂質：37.4g 食塩相当量：8.8g

2
(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	A ハヤシライス ●マカロニサラダ●マンゴー (A スープ) (B ご飯・味噌汁)	B 豚角煮	デザート ミルクプリン
夕食	カレーの煮付け ●鶏とれんこんの煮物●さつま芋とブロッコリーの和え物●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,568kcal たんぱく質：57.4g 脂質：32.8g 食塩相当量：9.1g

3
(月)
MON
文化の日



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 ●かぼちゃサラダ●ほうれん草洋風和え●食パン●スープ
昼食	A 酢豚 ●もやしナムル●パイン缶●ご飯●スープ	B 麻婆なす	デザート アーモンドケーキ
夕食	ねぎとろ丼 ●高野豆腐●春菊の胡麻和え●味噌汁		

エネルギー：1,592kcal たんぱく質：55.4g 脂質：42.6g 食塩相当量：8.9g

4
(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 ●ウインナー●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ
昼食	A ミートソーススパゲティ ●海老とブロッコリーのナッツサラダ●紫野菜とれんこんのジュース (B ご飯) ●スープ	B 白身魚のソテーレモン風味	デザート スイーツ盛り合わせ
夕食	サーモンと野菜の味噌煮 ●なすの揚げだし●カリフラワーの柚子胡椒●ご飯●吸い物		

エネルギー：1,535kcal たんぱく質：56.7g 脂質：47.1g 食塩相当量：8.3g

5
(水)
WED



和朝食	ポトフ ●納豆●オクラの胡麻和え	洋朝食	ポトフ ●根菜と大豆のトマト煮●みかん缶●クロワッサン
昼食	A ちらし寿司 ●田楽味噌大根煮●柿 (B ご飯) ●味噌汁	B あじの煮付け	デザート 二色練りようかん
夕食	牛肉野菜炒め ●里芋の含め煮●ほうれん草のピーナツ和え●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,606kcal たんぱく質：54.3g 脂質：33.1g 食塩相当量：9.1g

6
(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 ●さつま芋の甘露煮●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ
昼食	A 鶏の塩こうじ焼き ●いんげんのおかか和え●白桃缶●ご飯●味噌汁	B 鯛の塩焼き	デザート クッキー
夕食	ブリ幽庵焼き ●きんぴられんこん●春菊とえのきの酢の物●栗ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,589kcal たんぱく質：61.5g 脂質：33.0g 食塩相当量：6.7g

7
(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 ●タラモサラダ●洋梨缶●食パン●スープ
昼食	A マトウダイのムニエル白ワインソース ●コールスロー●オレンジ (A パン2種) ●スープ	B オムライス トマトクリームソース	デザート カスタードケーキ
夕食	青椒肉絲 ●餃子●ほうれん草ナムル●ご飯●スープ		

エネルギー：1,541kcal たんぱく質：55.0g 脂質：50.0g 食塩相当量：8.0g



御献立表

OKONDATE



キッチンからのお知らせ Kitchen Information

季節のデザート Seasonal Dessert

4日 (火) デザート **スイーツ盛り合わせ**

濃厚な味わいのチョコレートケーキ、種子島産の芋ペーストを使用した安納芋ケーキ、ぶどうケーキの3種盛り合わせです。



季節メニュー Seasonal Menu

4日 (火) 夕食 **サーモンと野菜の味噌煮**

魚介の旨みが溶け込んだ、クリーミーな味噌煮です。ホタテに多く含まれるタウリンには、疲労回復を助ける働きがあります。



季節メニュー Seasonal Menu

6日 (木) 夕食 **ブリ幽庵焼き**



脂ののった国産養殖ブリを、ゆずが香るさっぱりと上品な味わいに仕上げました。

7日 (金) 昼食 **マトウダイのムニエル白ワインソース**



バター風味豊かなムニエルに仕上げました。上品な白ワインソースとともに楽しみください。

栄養士のひとこと

11月7日は立冬。昼と夜の長さが同じになる秋分と、昼の長さが一年で最も短くなる冬至の中間にあたり、暦の上では冬が始まる日とされています。朝夕の寒さが増し、季節の変わり目で、風邪をひきやすい時期です。これから旬を迎える冬野菜には、体を温める働きがあり、免疫力を上げる効果が期待できます。今月から、寒くなる季節に美味しい、あったか煮込み料理をたくさんご用意しています。体調を崩されぬよう、温かくお過ごしください。



管理栄養士 水野

※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。和朝食の主食がポトフの日には、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・セレクトA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きます。
※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。

8

(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 ●ポテトサラダ●食パン●スープ	
昼食	A 豚の生姜焼き ●揚げなすの南蛮漬け (A) たくあん・ご飯・味噌汁 (B) 黄桃缶・パン2種・スープ	B 煮込みハンバーグ	デザート	かぼちゃパバロア
夕食	握り寿司 ●牛肉の煮物 ●さつま芋とれんこんの和え物 ●味噌汁			
エネルギー：1524kcal たんぱく質：53.5g 脂質：41.8g 食塩相当量：10.4g				

9

(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	A そぼろ三色丼 ●大豆の五目煮 ●バナナ (B) ご飯 ●味噌汁	B 海老フライとかぼちゃコロケ	デザート	最中
夕食	メカジキの西京焼き ●ねぎ焼きポン酢 ●いんげんの白和え ●ご飯 ●吸い物			
エネルギー：1,588kcal たんぱく質：58.8g 脂質：29.2g 食塩相当量：8.3g				

10

(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 ●さつま芋の甘露煮●マカロニサラダ●食パン●スープ	
昼食	A あじの洋風竜田揚げトマトソース ●チキンサラダ●野菜ジュース (A) ご飯 ●スープ	B ポークカレー	デザート	ヨーグルトパバロア
夕食	牛肉とごぼうの柳川風 ●オクラのお浸し ●金時豆 ●麦ご飯 ●味噌汁			
エネルギー：1,641kcal たんぱく質：53.7g 脂質：46.1g 食塩相当量：7.3g				

11

(火) TUE



和朝食	スペイン風オムレツ ●ヨーグルト ●キャベツとウインナーの炒め煮●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 ●キャベツとウインナーの炒め煮●カリフラワーマリネ●食パン	
昼食	かつおの薫焼き ●長芋すり流し ●デザート ●五目いなり ●天ぷら ●こまつなのからし酢味噌 ●豆ひじきご飯		デザート	なめらかわらび
夕食	豚ロースの塩こうじ焼き ●ピーマン炒め煮 ●しば漬 ●ご飯 ●味噌汁			
エネルギー：1,590kcal たんぱく質：62.7g 脂質：34.0g 食塩相当量：7.0g				

12

(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 ●タラモサラダ●みかん缶●クロワッサン	
昼食	A 鶏とキャベツの味噌炒め ●さつま芋の甘露 ●揚げなすの柚子胡椒和え (A) ご飯・吸い物 (B) 味噌汁	B 牛丼	デザート	人形焼
夕食	タラのグリル ねぎソース ●いんげんのバターソテー ●マンゴー ●ご飯 ●スープ			
エネルギー：1,553kcal たんぱく質：65.1g 脂質：31.1g 食塩相当量：6.7g				

13

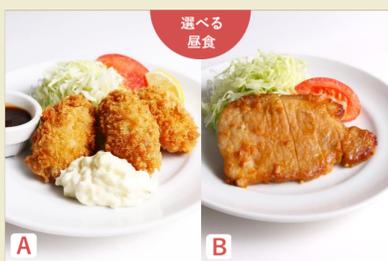
(木) THU



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 ●ジャーマンポテト●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ	
昼食	A きつねそば ●海老と野菜の塩炒め ●黄桃缶 (A) 太巻き (B) ご飯・味噌汁	B 肉じゃが	デザート	黒ごまプリン
夕食	和風ハンバーグ 秋野菜添え ●卵の花 ●山椒ちりめん ●ご飯 ●味噌汁			
エネルギー：1,562kcal たんぱく質：55.1g 脂質：38.9g 食塩相当量：10.2g				

14

(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●スープ ●ほうれん草洋風和え●かぼちゃサラダ●洋梨缶	
昼食	A 広島県産カキフライ ●豆腐のふわふわ蒸し ●金山寺みそ ●ご飯 (A) 味噌汁 (B) 吸い物	B 豚ロース肉の味噌漬け焼き	デザート	紅茶ゼリー
夕食	じゃが芋と鶏の煮物 ●にしん甘露煮 ●ブロッコリーの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁			
エネルギー：1,567kcal たんぱく質：56.0g 脂質：38.3g 食塩相当量：9.1g				



御献立表

OKONDATE

2025 11月 8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

11月11日(いい日、いい日)は介護の日

「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」という想いを込めて、覚えやすく親しみやすい語呂合わせから、介護の日は11月11日に定められました。この日にあわせて、認知機能の低下予防につながるお食事をご用意しました。



食べる健康

11日(火)

昼食

17食品群の彩り御膳

色々な食品を取り入れることが、認知機能低下の予防につながると言われています。野菜や豆類など17種類に分類した食品群を全て取り入れた御膳をお楽しみください。



● かつおの薫焼き

かつおにはDHAが豊富に含まれ、脳を活性化させる働きがあります。

● 豆ひじきご飯

おかずと一緒に楽しめるよう、味付けを控えめにした混ぜご飯です。和食には珍しい牛乳を加え、風味よく仕上げています。

● 天ぷら

さつま芋、舞茸の秋らしい天ぷらです。抹茶塩が風味豊かに香ります。

● 長芋すり流し汁

とろろと溶き卵の優しいお吸い物です。

● 五目豆腐いなり

五目豆腐を詰めたいなりをだし香る煮汁で煮て、あんをかけた上品な一品です。

● 苺甘酒ゼリー

「飲む点滴」ともされる甘酒をゼリーにしました。

● 小松菜のからし酢味噌

小松菜の風味を引き立たせる、からし酢味噌でさっぱりと召し上がれます。

バイヤーのひとこと



11月【かつお】

かつおは、刺身やたたきなどで生でも味わえるほか、干して削ればかつお節となり、味噌汁や煮物を支える大切な存在です。かつお節に多く含まれるイノシン酸は、日本料理を代表する“うま味”の源であり、和食には欠かせません。かつお節が完成するまでには、実に半年以上もの手間と時間がかかります。天日で干し、カビ付けを繰り返すことで、少しずつ深みのある味わいへと育てられていきます。長い時間をかけて仕上げられるかつお節は、まさに和食文化を支える陰の立役者といえるでしょう。



担当 今村

15

(土) SAT



和朝食	ハーブチキン ●味海苔●ポテトサラダ	洋朝食	ハーブチキン ●根菜と大豆のトマト煮●ポテトサラダ●食パン●スープ
昼食	A 豚角煮 ●長芋の白煮 ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁	B 沖目鯛の塩こうじ焼き	デザート どら焼き
夕食	刺身盛り合わせ ●鶏とれんこんの煮物 ●春菊の白和え ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,589kcal たんぱく質：64.8g 脂質：33.8g 食塩相当量：7.7g			

16

(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	A 麻婆豆腐 ●シューマイ ●パイナップル (A ご飯・スープ)	B 味噌ラーメン	デザート キャラメルプリン
夕食	銀ひらすの照り焼き ●揚げなすの田楽 ●さつま芋とブロッコリーの和え物 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,583kcal たんぱく質：59.5g 脂質：39.6g 食塩相当量：7.8g			

17

(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 ●かぼちゃサラダ●ほうれん草洋風和え●食パン●スープ
昼食	A チキンと野菜のコンソメ煮 ●タラモサラダ ●アーモンドと緑野菜のジュース ●焼きたてクロワッサン (B スープ)	B サーモンのクリーム煮	デザート ふんわりシフォンケーキ
夕食	メバルの煮付け ●れんこんと昆布の煮物 ●いんげんの白和え ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,557kcal たんぱく質：65.8g 脂質：49.9g 食塩相当量：8.8g			

18

(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 ●ウインナー●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ
昼食	A 季節の天ぷら ●にしん甘酢漬 ●野沢菜漬 ●ご飯 ●赤だし味噌汁	B 豚の生姜焼き	デザート 黒棒
夕食	牛肉炒め ●汲み上げ湯葉 ●うぐいす豆 ●麦ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,610kcal たんぱく質：53.9g 脂質：40.7g 食塩相当量：7.0g			

19

(水) WED



和朝食	ポトフ ●納豆●オクラの胡麻和え	洋朝食	ポトフ ●根菜と大豆のトマト煮●みかん缶●クロワッサン
昼食	銀ダラの西京焼き ●煮物 ●お造り ●きのこご飯 ●二色芋ようかん ●吸い物		デザート みたらし白玉
夕食	鶏の大根おろしダレ ●長芋の梅和え ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,650kcal たんぱく質：66.1g 脂質：37.5g 食塩相当量：10.6g			

20

(木) THU



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 ●タラモサラダ●洋梨缶●食パン●スープ
昼食	A ポークソテー マッシュルームソース ●カリフラワーサラダ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ	B あじのエスカベッシュ	デザート プリン
夕食	巻き寿司 ●牛肉の煮物 ●ほうれん草の辛子和え ●味噌汁		
エネルギー：1,629kcal たんぱく質：53.6g 脂質：49.9g 食塩相当量：10.0g			

21

(金) FRI



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 ●さつま芋の甘露煮●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ
昼食	A 焼きうどん ●かぼちゃの煮物 ●バナナ ●味噌汁	B 親子丼	デザート 水ようかん
夕食	鯖の塩焼き ●豆腐のかにあんかけ ●春菊としめじのお浸し ●ご飯 ●味噌汁		
エネルギー：1,582kcal たんぱく質：57.9g 脂質：48.2g 食塩相当量：9.8g			



御献立表

OKONDATE



キッチンからのお知らせ Kitchen Information

19日 (水)

昼食

行事食 秋御膳

秋を感じさせる彩り豊かな御膳です。



● 銀ダラの西京焼き

脂ののった銀ダラを西京味噌を漬け、ふっくらと焼き上げました。

● きのご飯

きのこをたっぷり使った味わい深い炊き込みご飯です。

● お造り

秋に美味しい甘エビと帆立のお造りです。

● 吸い物

● 煮物

旬の里芋を使用した煮物です。紅葉が紅葉を想わせてくれます。

● 二色芋ようかん

鹿児島県産さつま芋を使用した、しっとりなめらかな芋ようかんです。

季節メニュー

Seasonal Menu

18日 (火)

昼食

季節の天ぷら

尾付き海老に、秋の味覚であるさつま芋、なす、舞茸を添えました。舞茸の香りやさつま芋の甘みなど、秋ならではの味わいをお楽しみください。



20日 (木)

昼食

ポークソテー マッシュルームソース

ポークソテーにマッシュルームの旨みが味わえるソースをかけました。フォンドヴォーを加えることで深いコクが出ています。



22

(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 ●ポテトサラダ●食パン●スープ
昼食	A そんぽのチーズハンバーグ ●玉ねぎのマリネ●オレンジ●ご飯●スープ	B メカジキのロースト トマトサルサ	デザート はちみつレモンパウンドケーキ
夕食	刺身盛り合わせ ●里芋の含め煮●いんげんの生姜和え●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,519kcal たんぱく質：52.5g 脂質：37.0g 食塩相当量：7.0g

23

(日) SUN

勤労感謝の日



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	A チキンカレー ●コールスロー●白桃缶 (A スープ) (B パン2種)	B ボルシチ	デザート 杏仁豆腐
夕食	金目鯛の煮付け ●豆腐干の野菜あんかけ●ほうれん草のピーナツ和え●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,584kcal たんぱく質：57.9g 脂質：35.1g 食塩相当量：9.3g

24

(月) MON

振替休日



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 ●さつま芋の甘露煮●マカロニサラダ●食パン●スープ
昼食	鮭の焼き漬け ●揚げなすの肉味噌がけ●バイン缶●おむすび●味噌汁		デザート 抹茶大納言パウンドケーキ
夕食	肉豆腐 ●ブロッコリーの胡麻和え●金時豆●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,548kcal たんぱく質：59.9g 脂質：34.1g 食塩相当量：8.0g

25

(火) TUE



和朝食	スペイン風オムレツ ●ヨーグルト	洋朝食	スペイン風オムレツ ●ヨーグルト●豆乳スープ
昼食	A クリームシチュー ●いんげんのバターソテー●野菜ジュース●パン2種 (B スープ)	B 舌平目のムニエル バター醤油ソース	デザート エクレア
夕食	あじの塩焼き ●ごぼうと豚肉の旨煮●ほうれん草の白和え●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,549kcal たんぱく質：57.0g 脂質：44.7g 食塩相当量：8.0g

26

(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 ●タラモサラダ●みかん缶●クロワッサン
昼食	A ちゃんぽん ●シューマイ●バナナ (B スープ)	B 天津飯かにあん	デザート ごま団子
夕食	がんもと秋野菜の炊き合わせ ●レバーの甘辛煮●れんこんとブロッコリーの和え物●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,545kcal たんぱく質：62.9g 脂質：40.5g 食塩相当量：10.0g

27

(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 ●ジャーマンポテト●ヨーグルト●食パン●豆乳スープ
昼食	A トンテキ ●ピーマン炒め煮●りんご●ご飯●味噌汁	B 銀ダラの煮付け	デザート スイートポテト
夕食	刺身盛り合わせ ●長芋の肉味噌がけ●卵の花●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,562kcal たんぱく質：60.7g 脂質：34.3g 食塩相当量：8.0g

28

(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●スープ ●ほうれん草洋風和え●かぼちゃサラダ●洋梨缶
昼食	A 油淋鶏 ●麻婆春雨●マンゴー●ご飯●スープ	B 白身魚のチリソース	デザート カステラ
夕食	おでん ●にしん甘露煮●なす利休煮●茶飯		

エネルギー：1,559kcal たんぱく質：59.4g 脂質：35.7g 食塩相当量：7.3g



御献立表

OKONDATE

2025 11月 22日~30日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

新メニュー New Menu



そんぽのチーズハンバーグ

New 子ども食堂メニュー第3弾!

デミグラスソースで煮込んだハンバーグにチーズソースをかけました。ジューシーなお肉に濃厚なソースがよく合います。

季節メニュー Seasonal Menu

新米おむすび御膳



手作りの温かさや、素朴なメニューで懐かしさを感じていただける御膳です。

肉の日 Meat Day

牛ほほ肉の赤ワイン煮



芳醇な香りと酸味のある濃厚な赤ワインソースでじっくりと煮込んでいます。箸で切れるほど柔らかい牛ほほ肉をお楽しみください。

29

(土) SAT



和朝食	ハーブチキン ●味海苔●ポテトサラダ	洋朝食	ハーブチキン ●根菜と大豆のトマト煮●ポテトサラダ●食パン●スープ
昼食	牛ほほ肉の赤ワイン煮 ●コールスロー●キウイ●パン2種●スープ	デザート バームクーヘン	
夕食	カレイの照り焼き ●炒り豆腐いなり●さつま芋の甘煮●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,677kcal たんぱく質：60.1g 脂質：56.9g 食塩相当量：7.6g

30

(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	A チキンソテー バルサミコソース ●マカロニサラダ●黄桃缶 (A ご飯) ●スープ	B 欧風ビーフカレー	デザート 紅茶のシフォンケーキ
夕食	黒ムツの塩こうじ焼き ●長芋とオクラの磯辺和え●揚げなすの田楽●ご飯●味噌汁		

エネルギー：1,577kcal たんぱく質：60.3g 脂質：38.7g 食塩相当量：6.9g