

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2026年02月02日(月) ~ 2026年02月08日(日)

	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)
昼食	ごはん 米 60 g みそ汁 ちんげん菜 15 g 玉葱 10 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 魚の梅煮 アジ 1/2 切 梅干 種抜き 1/2 ケ 濃口醤油 2.2 g 砂糖 4.6 g みりん 4.6 g 酒 3 g 生姜 0.1 g ----- インゲン 15 g だし汁 5 g ----- ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 30 g 人参 3 g すりごま 0.5 g かつおぶし 0.5 g 砂糖 0.4 g 濃口醤油 2 g	◆節分◆ ○ 0 g お豆のキーマカレー 米 50 g 押麦 10 g ----- 豚肉 20 g 蒸し大豆 20 g 玉葱 30 g 人参 15 g じゃが芋 10 g 油 2 g トマトピューレ 40 g フイヨン 0.5 g カレールー アレルゲンフリー 0.8 g ケチャップ 1.2 g ウスターソース 1.5 g 牛乳 1.2 g 野菜サラダ キャベツ 30 g コーン 5 g 人参 3 g マヨドレ 7 g 塩 0.1 g コショウ 0.1 g フルーツ バナナ 1/3 本	ごはん 米 60 g みそ汁 大根 20 g わかめ 0.3 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.72 g 鶏肉のソース焼 鶏肉 50 g 塩 0.3 g コショウ 0.1 g お好みソース 5 g あおさ粉 0.2 g 油 0.8 g ----- インゲン 15 g コーン 3 g 油 0.5 g 塩 0.1 g 高野豆腐の卵とじ 高野豆腐 1/8 ケ 人参 3 g 玉葱 10 g 油 1 g だし汁 20 g 濃口醤油 2 g 砂糖 1 g 卵 1/3 ケ グリーンピース 3 g	ごはん 米 60 g すまし汁 木綿豆腐 1/20 丁 干しいたけ 0.5 g 青葱 2 g 水 135 g かつおぶし 0.9 g 昆布 0.7 g 淡口醤油 2.7 g 塩 0.5 g 豚肉の味噌炒め 豚肉 40 g キャベツ 30 g 三色ピーマン 5 g 玉葱 10 g 人参 10 g 味噌 3 g 砂糖 2 g 濃口醤油 0.6 g 油 0.2 g 納豆和え オクラ 冷 20 g コーン 5 g 納豆 15 g かつおぶし 0.6 g 濃口醤油 2 g	ごはん 米 60 g みそ汁 白菜 15 g 玉葱 10 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.72 g 筑前煮 鶏肉 40 g れんこん 20 g ごぼう 15 g さといも 20 g 人参 10 g 糸こんにゃく 10 g 濃口醤油 4.5 g 砂糖 2.5 g みりん 3 g だし汁 45 g キヌサヤ 5 g ほうれん草のなめたけ和え ほうれん草 38 g なめたけ茶漬 6 g	ごはん 米 60 g みそ汁 玉葱 20 g 油揚げ 2 g 水 135 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 味噌 4.5 g 肉豆腐 豚肉 20 g 油 2 g 木綿豆腐 1/10 丁 しめじ 冷 10 g 人参 4 g 玉葱 25 g だし汁 20 g 濃口醤油 4.5 g 砂糖 1 g 酒 1 g グリーンピース 3 g 春雨の中華和え 緑豆春雨 4 g わかめ 0.3 g 人参 3 g 砂糖 1.1 g 酢 1.5 g 濃口醤油 0.4 g だし汁 2 g ごま油 0.7 g
	エネルギー 340 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 3.6 g 炭水化物 60.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 409 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 11.5 g 炭水化物 67.9 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 55.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 380 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 9.4 g 炭水化物 58.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 380 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 66.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 9.3 g 炭水化物 60.2 g 食塩相当量 1.6 g
	キャロット蒸しパン ホットケーキミックス 20 g 牛乳 8.5 g 人参 8 g 砂糖 2 g 油 0.5 g 牛乳 牛乳 100 g	きなこクッキー 小麦粉 15 g きな粉 3 g すりごま 0.7 g 砂糖 4 g 油 5 g 牛乳 牛乳 100 g	ゆかりおにぎり 米 30 g ゆかり 0.3 g 牛乳 牛乳 100 g	フライドポテト シューストリングポテト 45 g 油 4.5 g 塩 0.1 g 牛乳 牛乳 100 g	炊き込みおにぎり 米 30 g 五目詰めしの素 8.3 g 牛乳 牛乳 100 g	カルシウムせんべい カルシウムせんべい 2 枚 源氏パイ 源氏パイ 2 枚 牛乳 牛乳 100 g
	エネルギー 153 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 5.4 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 191 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 10.2 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 165 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 4.1 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 175 kcal たんぱく質 4.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 173 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 4.7 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 201 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 10.3 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 0.5 g
	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 9.0 g 炭水化物 83.7 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 21.7 g 炭水化物 89.1 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.8 g 炭水化物 83.3 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.4 g 炭水化物 74.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 95.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.6 g 炭水化物 84.1 g 食塩相当量 2.1 g
1 日 合 計						

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2026年02月09日(月) ~ 2026年02月15日(日)

	2月9日(月)			2月10日(火)			2月11日(水)			2月12日(木)			2月13日(金)			2月14日(土)			
昼食	ごはん			★かみかみ献立★						ごはん			ゆかりごはん			すき焼丼			
	米	50	g	米	0	g			米	60	g	米	60	g	牛しゃぶ用	30	g		
	コンソメスープ			麦ごはん						みそ汁			コンソメスープ			油			
	じゃが芋	20	g	米	50	g			白菜	15	g	ゆかり	0.5	g	焼豆腐	1/10	丁		
	人参	5	g	押麦	10	g			油揚げ	2	g	玉葱	20	g	白菜	30	g		
	水	135	g	みそ汁					水	135	g	わかめ	0.3	g	玉葱	10	g		
	パイオン	1	g	ごぼう	15	g			味噌	4.5	g	水	135	g	人参	8	g		
	塩	0.1	g	玉葱	10	g			いりこ	2.7	g	パイオン	1	g	だし汁	20	g		
	コショウ	0.1	g	水	135	g			昆布	0.7	g	塩	0.1	g	みりん	1	g		
	ミートボールの煮込み			味噌	4.5	g			豚肉の柳川煮			コショウ	0.1	g	砂糖	2.5	g		
肉団子	3	ヶ	いりこ	2.7	g			豚肉	20	g	じゃが芋のグラタン			酒	3	g			
玉葱	40	g	昆布	0.7	g			玉葱	27	g				濃口醤油	5	g			
人参	10	g	魚の唐揚げ野菜タルタル					ごぼう	15	g				米	60	g			
油	2	g	ホキ	1/2	切			人参	7	g				みそ汁					
ケチャップ	4	g	酒	2.5	g			だし汁	20	g				きざみあげ					
ウスターソース	2	g	塩	0.05	g			卵	1/2	ヶ				わかめ					
砂糖	0.4	g	片栗粉	5	g			砂糖	1	g				水					
インゲン	3	g	油	4	g			濃口醤油	3.6	g				味噌					
レモン和え			-----					みりん	2.7	g				いりこ					
ほうれん草	30	g	キャベツ	15	g			グリーンピース	2	g				昆布					
コーン	5	g	玉葱	10	g			納豆和え						南瓜の煮物					
濃口醤油	2	g	人参	5	g			納豆	15	g				南瓜 冷					
砂糖	1.2	g	コーン	5	g			小松菜	20	g				だし汁					
レモン汁	1	g	マヨドレ	8	g			コーン	3	g				砂糖					
ごま油	1	g	淡口醤油	3	g			濃口醤油	1.3	g				濃口醤油					
			砂糖	3	g									キヌサヤ					
			酒	3	g														
			酢	2.5	g														
			切干大根煮																
			切干大根	3.6	g														
			人参	5	g														
			きざみあげ	2	g														
			油	0.9	g														
			だし汁	18.9	g														
			濃口醤油	1.89	g														
			砂糖	1.26	g														
			インゲン	3	g														
エネルギー 349 kcal たんぱく質 10.1 g			エネルギー 429 kcal たんぱく質 14.7 g			エネルギー 378 kcal たんぱく質 17.1 g			エネルギー 376 kcal たんぱく質 11.3 g			エネルギー 405 kcal たんぱく質 16.3 g							
脂質 9.4 g 炭水化物 59.0 g			脂質 12.1 g 炭水化物 66.9 g			脂質 8.6 g 炭水化物 59.8 g			脂質 9.9 g 炭水化物 63.2 g			脂質 9.8 g 炭水化物 64.9 g							
食塩相当量 1.9 g			食塩相当量 2.1 g			食塩相当量 1.5 g			食塩相当量 1.7 g			食塩相当量 2.0 g							
おやつ	ホットケーキ			豆腐ブレッド						<デザート>ココアプリン			いりこ菜めしおにぎり			クリームパン			
	ホットケーキミックス	20	g	豆腐ブレッド	1	ヶ			無調整豆乳	60	g	米			30	g	クリームパン	1	ヶ
	卵	1/10	ヶ	牛乳					ココア	1.5	g	菜めし いりこ			1	g	牛乳		
	牛乳	15	g	牛乳	100	g			砂糖	6	g	牛乳					牛乳	100	g
	牛乳								アガー	1.2	g								
	牛乳	100	g						牛乳										
									牛乳	100	g								
	エネルギー 149 kcal たんぱく質 6.0 g			エネルギー 136 kcal たんぱく質 5.5 g			エネルギー 120 kcal たんぱく質 5.6 g			エネルギー 166 kcal たんぱく質 5.3 g			エネルギー 135 kcal たんぱく質 5.3 g						
	脂質 5.7 g 炭水化物 20.4 g			脂質 5.8 g 炭水化物 16.8 g			脂質 5.1 g 炭水化物 15.0 g			脂質 4.1 g 炭水化物 28.4 g			脂質 6.3 g 炭水化物 16.9 g						
	食塩相当量 0.3 g			食塩相当量 0.1 g			食塩相当量 0.1 g			食塩相当量 0.5 g			食塩相当量 0.2 g						
1日合計	エネルギー	498 kcal	エネルギー	565 kcal	エネルギー	498 kcal	エネルギー	542 kcal	エネルギー	540 kcal									
	たんぱく質	16.1 g	たんぱく質	20.2 g	たんぱく質	22.7 g	たんぱく質	16.6 g	たんぱく質	21.6 g									
	脂質	15.1 g	脂質	17.9 g	脂質	13.7 g	脂質	14.0 g	脂質	16.1 g									
	炭水化物	79.4 g	炭水化物	83.7 g	炭水化物	74.8 g	炭水化物	91.6 g	炭水化物	81.8 g									
	食塩相当量	2.2 g	食塩相当量	2.2 g	食塩相当量	1.6 g	食塩相当量	2.2 g	食塩相当量	2.2 g									

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2026年02月16日(月) ~ 2026年02月22日(日)

	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)
昼食	鮭チャーハン 米 50 g 鮭フレーク 10 g 玉葱 10 g ミックスベジタブル 8 g 油 2 g 塩 0.2 g スープマカロニ マカロニ 4 g しめじ 5 g 玉葱 15 g 人参 5 g ブイヨン 1 g 水 135 g 塩 0.1 g コショウ 0.1 g パセリ 0.05 g ごぼうサラダ ごぼう 25 g 枝豆 5 g ウインナー 1/4 本 白ごま 1 g 濃口醤油 1 g マヨドレ 7 g フルーツ みかん缶 40 g	ごはん 米 60 g かき玉汁 卵 1/4 ケ 玉葱 15 g 水 135 g かつおぶし 0.9 g 昆布 0.7 g 淡口醤油 2.5 g 塩 0.2 g 魚のごま味噌焼き さば 1/2 切 塩 0.1 g 味噌 3 g 酒 1.5 g みりん 1 g 濃口醤油 0.75 g 白ごま 0.5 g ----- 人参 15 g だし汁 4 g 砂糖 0.5 g 濃口醤油 0.5 g ----- 納豆和え もやし 20 g 人参 3 g 納豆 15 g かつおぶし 0.6 g 濃口醤油 2 g	ごはん 米 60 g みそ汁 小松菜 20 g 玉葱 10 g 水 135 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 味噌 4.5 g 干草焼 卵 2/3 ケ 鶏肉 10 g 干しいたけ スライス 0.3 g 玉葱 20 g 人参 3 g 枝豆 5 g 油 1 g 淡口醤油 1.8 g みりん 1 g 砂糖 1 g ----- じゃが芋 15 g マヨドレ 2 g	ごはん 米 60 g 中華スープ わかめ 0.3 g 玉葱 15 g 水 135 g 中華だし 1.2 g 塩 0 g ごま油 0.5 g ポークチャブチ 豚肉 25 g 緑豆春雨 7 g 人参 10 g 玉葱 20 g ほうれん草 10 g ニンニク 0.1 g 濃口醤油 5.6 g 砂糖 2.1 g 水 10.5 g 油 1.4 g ごま油 0.4 g すりごま 0.7 g ナムル 白菜 40 g ロースハム 5 g 人参 5 g ごま油 0.2 g 淡口醤油 0.5 g 濃口醤油 0.5 g 砂糖 0.2 g	ごはん 米 60 g みそ汁 キャベツ 15 g 玉葱 10 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 鶏肉のマーマレード焼 鶏肉 50 g 濃口醤油 3.5 g 酒 1.5 g マーマレード 2 g 油 0.8 g ----- ブロッコリー 10 g カリフラワー 10 g 塩 0.05 g コショウ 0.1 g ----- いり豆腐 木綿豆腐 1/12 丁 玉葱 13 g 人参 5 g 干しいたけ スライス 0.5 g 油 0.7 g 砂糖 0.7 g みりん 1.3 g 酒 1.3 g 濃口醤油 2.6 g キヌサヤ 2 g	わかめごはん 米 60 g 炊き込みわかめ 0.5 g クリームシチュー 鶏肉 20 g ポテト乱切り 40 g 玉葱 30 g 人参 15 g 油 1 g シチュールー アレルゲンフリー 15 g 水 95 g グリーンピース 5 g 野菜サラダ キャベツ 30 g コーン 5 g 人参 3 g マヨドレ 7 g 塩 0.1 g コショウ 0.1 g
	エネルギー 353 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 10.9 g 炭水化物 57.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 409 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 54.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 10.3 g 炭水化物 59.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 355 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 7.9 g 炭水化物 61.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 56.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 426 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 13.1 g 炭水化物 70.3 g 食塩相当量 1.6 g
	ショートブレッド 小麦粉 16 g 無塩バター 6.5 g 砂糖 4 g 牛乳 牛乳 100 g	ふかし芋 さつまい芋 60 g 牛乳 牛乳 100 g	のり巻きおにぎり 米 30 g 塩 0.2 g 焼海苔 1/10 束 牛乳 牛乳 100 g	小倉トースト 食パン 1/2 枚 バター 3 g ゆで小豆 10 g 牛乳 牛乳 100 g	油揚げのおにぎり 米 25 g きざみあげ 2 g 砂糖 1 g 濃口醤油 1 g 白ごま 0.5 g 牛乳 牛乳 100 g	五穀のビスケット 五穀のビスケット 2 枚 ムーンライト ムーンライト 2 枚 牛乳 牛乳 100 g
	エネルギー 180 kcal たんぱく質 4.6 g 脂質 9.4 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 130 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 3.9 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 165 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 4.1 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 204 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 7.9 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 163 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 5.0 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 185 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 9.5 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 0.3 g
1 日 合 計	エネルギー 533 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 20.3 g 炭水化物 78.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.3 g 炭水化物 77.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 87.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 90.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.2 g 炭水化物 81.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 22.6 g 炭水化物 91.7 g 食塩相当量 1.9 g

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2026年02月23日(月) ~ 2026年02月28日(土)

昼食	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)
	ごはん 米 60 g みそ汁 きざみあげ 2 g 玉葱 20 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g ポークチャップ 豚肉 40 g 塩 0.2 g コショウ 0.05 g 小麦粉 4 g 油 1.5 g 玉葱 30 g 人参 5 g ブロッコリー 20 g ケチャップ 8 g ウスターソース 1 g じゃが芋の煮物 ポテト乱切り 40 g 人参 5 g 油 1 g 砂糖 1.5 g 濃口醤油 2.5 g だし汁 40 g グリーンピース 2 g	ごはん 米 60 g すまし汁 白葱 2 g わかめ 0.3 g 水 135 g かつおぶし 2.7 g 昆布 0.7 g 淡口醤油 2.7 g 塩 0.5 g 魚のちゃんちゃん焼き さわら 1/2 切 酒 1 g 塩 0.1 g 油 0.5 g ----- キャベツ 10 g 玉葱 10 g 人参 3 g コーン 3 g 油 1 g 味噌 3.5 g 酒 4 g 砂糖 0.6 g だし汁 4 g 納豆和え おくら 20 g 人参 3 g 納豆 15 g かつおぶし 0.6 g 濃口醤油 2 g	麦ごはん 米 50 g 押麦 10 g みそ汁 木綿豆腐 1/20 丁 きざみあげ 2 g 味噌 4.5 g 水 135 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g チキンカツのみぞれがけ 鶏肉 50 g 塩 0.3 g 天ぷら粉 7 g パン粉 5 g 油 5 g ----- だし汁 15 g 大根おろし 15 g 濃口醤油 2.5 g みりん 1 g 砂糖 1 g 酒 1 g 小ネギ 1 g ----- 小松菜のごま和え 小松菜 30 g 人参 10 g コーン 5 g 砂糖 0.4 g 濃口醤油 2.5 g 白ごま 0.5 g	ごはん 米 60 g みそ汁 白菜 15 g 玉葱 10 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g おでん風煮 鶏肉 40 g さつま揚げ 1/6 ケ 絹厚揚げ 1/2 ケ 大根 50 g 人参 8 g 糸こんにゃく 5 g きざみ昆布 0.2 g だし汁 45 g 濃口醤油 4 g みりん 4 g 塩 0.4 g フルーツ みかん缶 40 g	ごはん 米 60 g みそ汁 きざみあげ 2 g わかめ 0.3 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g さつま芋と豚肉の煮物 豚肉 35 g さつま芋 50 g 玉葱 30 g 人参 5 g 砂糖 2 g みりん 1 g 濃口醤油 5 g グリーンピース 3 g キャベツの塩こぶ和え キャベツ 30 g コーン 5 g 塩昆布 0.8 g ごま油 0.5 g	
	エネルギー 422 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.3 g 炭水化物 68.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 357 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 7.7 g 炭水化物 54.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 460 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.8 g 炭水化物 63.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 384 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 8.5 g 炭水化物 62.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 7.6 g 炭水化物 71.9 g 食塩相当量 1.6 g	
おやつ	マカロニかりんとう マカロニ 15 g 油 5 g 砂糖 8 g 水 3 g 牛乳 牛乳 100 g	こんにゃくおにぎり 米 25 g 糸こんにゃく 15 g きざみあげ 1.5 g みりん 1 g 淡口醤油 1 g かつおぶし 0.5 g 白ごま 0.5 g 牛乳 牛乳 100 g	いりこ&チーズ いりこ 4 g ベビーチーズ 1 ケ (未満児:ビスケット&チーズ) たべっこ動物 0 枚 牛乳 牛乳 100 g	コーンカレーおにぎり 米 30 g コーン 11 g バター 0.3 g 塩 0.1 g カレー粉 0.05 g 牛乳 牛乳 100 g	ごまロールパン ごまロールパン 1 ケ 牛乳 牛乳 100 g	
	エネルギー 188 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 9.1 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 162 kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 4.8 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 109 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 7.0 g 炭水化物 4.9 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 176 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 4.4 g 炭水化物 30.3 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 142 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 6.4 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 0.4 g	
1日合計	エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.4 g 炭水化物 92.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 12.5 g 炭水化物 80.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 22.8 g 炭水化物 68.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 12.9 g 炭水化物 93.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.0 g 炭水化物 88.7 g 食塩相当量 2.0 g	