

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2026年04月27日(月) ~ 2026年05月03日(日)

		5月1日(金)		5月2日(日)	
昼食			ごはん 米 60 g みそ汁 玉葱 20 g わかめ 0.3 g 青葱 1 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g タンドリーチキン 鶏肉 50 g 酒 1.6 g 塩 0.1 g にんにく 0.1 g 生姜 0.1 g ゲチャップ 1.8 g みりん 1.8 g 濃口醤油 0.9 g 砂糖 0.9 g カレー粉 0.2 g ----- キャベツ 33 g 濃口醤油 0.5 g ----- 小松菜とエノキの和え物 小松菜 35 g 人参 10 g えのき 10 g 濃口醤油 1.3 g 砂糖 0.4 g	ブルコギ丼 豚肉 30 g 玉葱 50 g 人参 10 g 三色ピーマン 5 g ごま油 1 g 酒 1.3 g 砂糖 3 g 中華だし 0.5 g 濃口醤油 3 g ----- 米 60 g みそ汁 玉葱 20 g きざみあげ 2 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g おくらのごま和え オクラ 冷 30 g 人参 5 g 白ごま 1 g 濃口醤油 1.6 g 砂糖 0.5 g	
			エネルギー 358 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 8.2 g 炭水化物 57.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 7.6 g 炭水化物 61.7 g 食塩相当量 1.5 g	
おやつ			いりこ菜めしおにぎり 米 30 g 菜めし いりこ 1 g 牛乳 100 g	五穀のビスケット 五穀のビスケット 2 枚 カルシウムせんべい カルシウムせんべい 2 枚 牛乳 100 g	
			エネルギー 166 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 4.1 g 炭水化物 28.4 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 131 kcal たんぱく質 4.4 g 脂質 5.1 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 0.3 g	
1日合計			エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 12.3 g 炭水化物 85.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 80.2 g 食塩相当量 1.8 g	

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2026年05月04日(月) ~ 2026年05月10日(日)

	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)
昼食				ポークハヤシライス 米 50 g 押麦 10 g ----- 豚肉 25 g ジャガイモ 20 g オニオンソテー 40 g 人参 15 g 油 1 g ハヤシフレーク アルゲンフリー 15 g ケチャップ 2 g 水 80 g グリーンピース 3 g スパサラダ スパゲティ 10 g ツナ 5 g ミックスベジタブル 5 g マヨドレ 7 g 塩 0.1 g コショウ 0.1 g フルーツ バイン缶チビット 40 g	ごはん 米 60 g みそ汁 玉葱 20 g 油揚げ 2 g 水 135 g 味噌 4.5 g いりこ 2.7 g 昆布 0.7 g 魚の中華焼 さわら 1/2 切 玉葱 12 g ニンニク 0.3 g ごま油 0.8 g 濃口醤油 1.5 g みりん 1.5 g ----- ブロッコリー 20 g 塩 0.05 g ----- 納豆和え ほろれん草 25 g 人参 10 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 すまし汁 麩 2 g かまぼこ 1 枚 水 135 g かつおぶし 0.9 g 昆布 0.7 g 塩 0.5 g 濃口醤油 2.7 g 豚肉の味噌炒め 豚肉 40 g 小松菜 30 g 玉葱 25 g 人参 5 g ごま油 2 g 味噌 3 g 酒 0.8 g 砂糖 2 g 濃口醤油 1 g 枝豆 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 503 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 80.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 365 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 8.1 g 炭水化物 56.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.6 g 炭水化物 60.2 g 食塩相当量 1.8 g
おやつ				ぶどうゼリー アガー 1.8 g 砂糖 2.5 g ぶどうジュース 55 g 水 15 g 牛乳 牛乳 100 g	しらすわかめおにぎり 米 30 g しらす 3 g 炊き込みわかめ 0.2 g 塩 0.2 g 牛乳 牛乳 100 g	アスパラ アスパラガススナック 3 本 マリー マリー 2 枚 牛乳 牛乳 100 g
				エネルギー 102 kcal たんぱく質 3.5 g 脂質 4.0 g 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 167 kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 4.2 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 147 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 6.4 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 0.3 g
1日合計				エネルギー 605 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 22.3 g 炭水化物 96.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 84.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.0 g 炭水化物 79.3 g 食塩相当量 2.1 g

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2026年05月11日(月) ~ 2026年05月17日(日)

	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)	
昼食	ごはん 米 60g みそ汁 ほうれん草 20g きざみあげ 2g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 肉じゃが 牛しゃぶ用 30g ポテト乱切り 50g 玉葱 20g 人参 8g 糸こんにゃく 10g 油 2.5g だし汁 70g みりん 1.8g 砂糖 1g 酒 1g 濃口醤油 5.5g グリーンピース 3g 納豆和え オクラ 冷 20g コーン 5g 納豆 15g かつおぶし 0.6g 濃口醤油 2g	エビと筍の和風あんかけ丼 米 50g 押麦 10g ----- 鶏肉 30g ムキエビ 12.5g 生姜 0.1g 酒 1g チンゲン菜 12g 玉葱 25g 筍 8.5g 人参 8g 干しいたけ スライス 0.3g ニンニク 0.3g 油 2g 水 50g いりこ 1.9g 昆布 0.5g 濃口醤油 6g 酒 2g みりん 2.2g 砂糖 1.1g 塩 0.1g 片栗粉 2.2g すまし汁 玉葱 15g わかめ 0.2g 青葱 2g 水 135g かつおぶし 2.7g 昆布 0.7g 淡口醤油 2.7g 塩 0.5g ひじきの炒め煮 ひじき 2.5g 油 1.5g 人参 5g きざみあげ 1.5g 枝豆 3g 濃口醤油 2g 砂糖 1.3g フルーツ みかん缶 40g	ごはん 米 60g みそ汁 キャベツ 15g 玉葱 10g 小葱 1g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 魚のフライ ホキ 1/2切 塩 0.2g 天ぷら粉 7g パン粉 4.5g 油 4.5g ----- 人参 15g だし汁 4g 砂糖 0.5g 濃口醤油 0.5g ----- おかか和え もやし 20g 小松菜 10g 人参 10g かつおぶし 0.5g 濃口醤油 1.7g れんこんサラダ れんこん 25g だし汁 0g 枝豆 5g コーン 5g 白ごま 1g 濃口醤油 0.9g マヨドレ 7g	ごはん 米 60g みそ汁 木綿豆腐 1/20丁 きざみあげ 2g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 魚のフライ ホキ 1/2切 塩 0.2g 天ぷら粉 7g パン粉 4.5g 油 4.5g ----- 人参 15g だし汁 4g 砂糖 0.5g 濃口醤油 0.5g ----- おかか和え もやし 20g 小松菜 10g 人参 10g かつおぶし 0.5g 濃口醤油 1.7g	ごはん 米 60g コンソメスープ 玉葱 20g 人参 8g 水 135g ブイヨン 1g 塩 0.1g コシヨー 0.1g 鶏肉のチーズ焼き 鶏肉 50g 塩 0.3g ケチャップ 5g 玉葱 8g コーン 5g 油 0.3g ミルクチーズ 5g ----- ポテト乱切り 20g 塩 0.05g コシヨー 0.01g パセリ 0.05g ----- キャベツのソテー キャベツ 30g 人参 5g ウィンナー 1/4本 赤ピーマン 3g 油 1g 塩 0.1g 濃口醤油 1g	ピピンパ弁 米 55g 豚肉 40g 砂糖 2.2g 味噌 2.2g 濃口醤油 3.2g 水 15g 人参 10g ほうれん草 30g すりごま 1.8g 砂糖 0.5g 濃口醤油 1g わかめスープ わかめ 0.3g 玉葱 15g 水 135g 中華だし 1.2g 塩 0g コシヨー 0.1g ごま油 0.3g 春雨の中華和え 緑豆春雨 4g きゅうり 5g 人参 3g 砂糖 1.1g 酢 1.5g 濃口醤油 0.4g だし汁 2g ごま油 0.7g	
	エネルギー 430 kcal たんぱく質 18.0g 脂質 11.3g 炭水化物 67.7g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.4g 脂質 9.5g 炭水化物 65.6g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 418 kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.5g 炭水化物 64.3g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 17.1g 脂質 8.1g 炭水化物 60.4g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.0g 炭水化物 58.3g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 346 kcal たんぱく質 13.2g 脂質 8.6g 炭水化物 55.6g 食塩相当量 1.5g	
	おやつ	いちごジャムケーキ ホットケーキミックス 18g 水 15g イチゴジャム 7g 油 3g 牛乳 100g	小倉トースト 食パン 1/2枚 バター 3g ゆで小豆 10g 牛乳 100g	チュモツパ風おにぎり 米 25g ツナ 8g 人参 3g 青葱 0.5g 白ごま 0.5g 焼海苔 1/10束 ごま油 1g マヨドレ 1g 牛乳 100g	フルーツポンチ パイナップル 40g 白桃缶 1/4ケ バナナ 1/12本 牛乳 100g	塩昆布と枝豆のおにぎり 米 30g 塩昆布 1.7g 枝豆 8g 牛乳 100g	豆腐ブレッド 豆腐ブレッド 1ケ 牛乳 100g
		エネルギー 164 kcal たんぱく質 4.7g 脂質 7.0g 炭水化物 21.8g 食塩相当量 0.4g	エネルギー 204 kcal たんぱく質 7.1g 脂質 7.9g 炭水化物 28.6g 食塩相当量 0.7g	エネルギー 179 kcal たんぱく質 6.3g 脂質 6.0g 炭水化物 24.7g 食塩相当量 0.1g	エネルギー 110 kcal たんぱく質 3.7g 脂質 3.8g 炭水化物 17.5g 食塩相当量 0.1g	エネルギー 177 kcal たんぱく質 6.4g 脂質 4.7g 炭水化物 29.5g 食塩相当量 0.4g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 5.5g 脂質 5.8g 炭水化物 16.8g 食塩相当量 0.1g
	1日合計	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.7g 脂質 18.3g 炭水化物 89.5g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 24.5g 脂質 17.4g 炭水化物 94.2g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.5g 炭水化物 89.0g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.8g 脂質 11.9g 炭水化物 77.9g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.7g 炭水化物 87.8g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.4g 炭水化物 72.4g 食塩相当量 1.6g

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2026年05月18日(月) ~ 2026年05月24日(日)

	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	
朝食	カレーライス 米 60g 鶏肉 20g ポテト乱切り 30g 玉葱 40g 人参 10g 油 1g 砂糖 1g カレールー アレルゲンフリー 18g 水 110g 野菜サラダ キャベツ 30g コーン 5g 人参 3g マヨドレ 7g 塩 0.1g コショウ 0.1g フルーツ バイン缶 40g	★かみかみ献立★ ○ 0g 麦ごはん 米 50g 押麦 10g みそ汁 さといも 20g きざみあげ 2g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 高野豆腐の唐揚げ 高野豆腐 1/2ヶ 酒 3g 濃口醤油 3g みりん 1g ごま油 0.2g 片栗粉 3g 小麦粉 3g 油 6g ----- カットコーン 1ヶ ----- かみかみきんぴら ウインナー 1/4本 ごぼう 10g 人参 5g きざみ昆布 1g 蒸し大豆 10g インゲン 3g ごま油 1g だし汁 15g 砂糖 1.5g 濃口醤油 2.4g みりん 1.2g	ごはん 米 60g 中華スープ わかめ 0.3g 玉葱 15g 水 135g 中華だし 1.2g 塩 0g コショウ 0.1g 春雨とじゃこの炒めもの 緑豆春雨 7g 豚肉 20g 人参 10g 玉葱 20g インゲン 5g キャベツ 20g しらす 4.5g 油 2g 片栗粉 0.4g コショウ 0.05g 濃口醤油 1g ほうれん草のナムル ほうれん草 30g 人参 10g コーン 5g ごま油 0.5g 濃口醤油 0.6g 砂糖 0.5g	ごはん 米 60g みそ汁 木綿豆腐 1/20丁 小松菜 10g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 鶏肉の南部焼 鶏肉 50g 生姜 0.2g 酒 1g みりん 2.5g 濃口醤油 2.6g 白ごま 0.5g ----- 塩こぼ和え オクラ 冷 35g 人参 5g 塩昆布 0.8g ごま油 0.5g	ごはん 米 60g すまし汁 えのき 5g わかめ 0.3g 水 135g かつおぶし 2.7g 昆布 0.7g 濃口醤油 2.7g 塩 0.5g 魚のみそ煮 アジ 1/2切 味噌 4g みりん 1.5g 酒 1g 濃口醤油 0.5g みりん 1g 生姜 1g ----- 人参 15g だし汁 10g ----- 納豆和え キャベツ 20g コーン 5g 納豆 15g かつおぶし 0.6g 濃口醤油 2g	ごはん 米 60g みそ汁 玉葱 20g きざみあげ 2g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 肉豆腐 豚肉 20g 油 2g 木綿豆腐 1/10丁 しめじ 冷 10g 人参 4g 玉葱 25g だし汁 20g 濃口醤油 4.5g 砂糖 1g 酒 1g グリーンピース 3g ビーフンのソテー ビーフン 7g 玉葱 15g 小松菜 10g 人参 3g 中華だし 0.3g 濃口醤油 0.7g 酒 2.1g ごま油 1g	
	エネルギー 465 kcal たんぱく質 9.3g 脂質 14.3g 炭水化物 77.9g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 15.0g 脂質 14.6g 炭水化物 68.9g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 336 kcal たんぱく質 10.7g 脂質 6.3g 炭水化物 61.7g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 369 kcal たんぱく質 17.5g 脂質 9.9g 炭水化物 54.6g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 336 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 4.6g 炭水化物 56.3g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 15.1g 脂質 9.7g 炭水化物 62.9g 食塩相当量 1.6g	
	おやつ	きな粉蒸しパン ホットケーキミックス 20g 油 1.75g 酢 0.7g 無調整豆乳 15g 砂糖 2g きな粉 3g 牛乳 牛乳 100g	藍のシュガーラスク 藍 5g 油 3g グラニュー糖 3g 牛乳 牛乳 100g	ゆかりおにぎり 米 30g ゆかり 0.3g 牛乳 牛乳 100g	プリン 水 40g 牛乳 20g プリンMIX 15g 牛乳 牛乳 100g	おからおにぎり 米 30g かつおぶし 0.5g 濃口醤油 2g 牛乳 牛乳 100g	豆乳のウエハース 豆乳のウエハース 2枚 アスパラ アスパラガススナック 3本 牛乳 牛乳 100g
		エネルギー 177 kcal たんぱく質 6.5g 脂質 7.0g 炭水化物 23.8g 食塩相当量 0.4g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 4.7g 脂質 6.9g 炭水化物 10.6g 食塩相当量 0.1g	エネルギー 165 kcal たんぱく質 5.1g 脂質 4.1g 炭水化物 28.2g 食塩相当量 0.2g	エネルギー 133 kcal たんぱく質 5.7g 脂質 5.1g 炭水化物 18.0g 食塩相当量 0.2g	エネルギー 168 kcal たんぱく質 5.7g 脂質 4.1g 炭水化物 28.3g 食塩相当量 0.4g	エネルギー 178 kcal たんぱく質 5.1g 脂質 10.1g 炭水化物 18.5g 食塩相当量 0.2g
	1日合計	エネルギー 642 kcal たんぱく質 15.8g 脂質 21.3g 炭水化物 101.7g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.7g 脂質 21.5g 炭水化物 79.5g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 15.8g 脂質 10.4g 炭水化物 89.9g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.2g 脂質 15.0g 炭水化物 72.6g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 24.7g 脂質 8.7g 炭水化物 84.6g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.2g 脂質 19.8g 炭水化物 81.4g 食塩相当量 1.8g

献立明細表

(社福)洗心会 岩崎保育園
3歳以上児

2026年05月25日(月) ~ 2026年05月31日(日)

	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)							
風食	ごはん 米 60g コンソメスープ ほうれん草 20g 玉葱 10g 水 135g ブイヨン 1g 塩 0.1g コショウ 0.1g ポークビーンズ 豚肉 25g 玉葱 22g 人参 8g ポテト乱切り 20g 油 1.2g 蒸し大豆 20g トマトピューレ 10g ケチャップ 6g 砂糖 1.8g 濃口醤油 2g 塩 0.1g グリーンピース 2g カリフラワーのツナ和え カリフラワー 30g コーン 10g シーチキン 5g 濃口醤油 1g マヨドレ 7g	麦ごはん 米 50g 押麦 10g みそ汁 わかめ 0.3g 油揚げ 2g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 蓮根入りすり身揚げ すり身 40g 木綿豆腐 1/50丁 れんこん 15g 人参 5g ごぼう 10g 小ネギ 1g 砂糖 1g 濃口醤油 1g 卵 1/20ケ 酒 0.5g 小麦粉 2.5g 油 7g 納豆和え 納豆 15g おくら 冷 20g 人参 5g かつおぶし 0.6g 濃口醤油 1g	ごはん 米 60g みそ汁 木綿豆腐 1/20丁 切干大根 1.5g 青葱 2g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 鶏肉のソース焼 鶏肉 50g 塩 0.3g コショウ 0.01g お好みソース 5g あおさ粉 0.2g 油 0.8g キャベツ 33g 濃口醤油 0.5g 白ごま 0.5g 南瓜の煮物 南瓜 40g だし汁 25g 砂糖 2.5g 濃口醤油 2.7g キヌサヤ 3g	鮭チャーハン 米 50g 鮭フレーク 8g 玉葱 10g ミックスベジタブル 8g 油 2g 塩 0.2g 中華風コンソメスープ コーンクリーム 15g 卵 1/4ケ 玉葱 10g 水 135g 中華だし 1.2g 塩 0g 片栗粉 1g 中華きゅうり きゅうり 35g コーン 5g 砂糖 0.5g 濃口醤油 1.5g 酢 1g ごま油 0.7g フルーツ バナナ 1/3本	ごはん 米 60g みそ汁 さといも 20g わかめ 0.3g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 魚のレモン醤油焼 さわら 1/2切 濃口醤油 2.5g みりん 2.5g レモン汁 1g 油 1g 人参 15g だし汁 4g 砂糖 0.5g 濃口醤油 0.5g 梅ひじきサラダ 蒸し鶏ほぐし 12g キャベツ 20g 人参 5g ひじき 0.5g 梅干 糠抜き 1/8ケ 酢 1g だし汁 1g 濃口醤油 1g 砂糖 1.2g 油 0.8g	ごはん 米 60g みそ汁 玉葱 20g わかめ 0.3g 水 135g 味噌 4.5g いりこ 2.7g 昆布 0.7g 豚肉の塩こうじ炒め 豚肉 30g 人参 5g 玉葱 25g ごぼう 15g キャベツ 15g ごま油 2g 酒 1g 砂糖 1g 塩麹 2.5g 濃口醤油 2.7g 枝豆 5g 磯ポテト ポテト乱切り 50g 油 0.5g 塩 0.1g あおさ粉 0.1g	エネルギー 406 kcal たんぱく質 15.0g 脂質 11.1g 炭水化物 65.2g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 420 kcal たんぱく質 19.4g 脂質 11.6g 炭水化物 62.9g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 402 kcal たんぱく質 17.3g 脂質 10.4g 炭水化物 63.1g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 295 kcal たんぱく質 8.3g 脂質 6.3g 炭水化物 53.0g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 366 kcal たんぱく質 17.7g 脂質 7.7g 炭水化物 58.0g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 388 kcal たんぱく質 14.3g 脂質 8.5g 炭水化物 66.7g 食塩相当量 1.6g	
	お菓子	人参ちんすこう 小麦粉 20g 人参 2g 砂糖 6g 油 5g 牛乳 5g 牛乳 100g	マカロニのあべかわ ツイストマカロニ 10g きな粉 4g 砂糖 3.5g 塩 0.05g 牛乳 100g	ごまのりおにぎり 米 30g 塩 0.2g 白ごま 0.3g 焼海苔 1/10束 牛乳 100g	マーマレードスコーン ホットケーキミックス 18g 油 6g 無調整豆乳 4g 砂糖 3g マーマレード 2g 牛乳 100g	とうもろこしのおにぎり 米 30g コーン 11g バター 0.3g ブイヨン 0.6g 塩 0.1g 牛乳 100g	ごまロールパン ごまロールパン 1ケ 牛乳 100g	エネルギー 199 kcal たんぱく質 5.0g 脂質 9.1g 炭水化物 26.2g 食塩相当量 0.1g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 6.1g 脂質 5.0g 炭水化物 16.7g 食塩相当量 0.1g	エネルギー 167 kcal たんぱく質 5.3g 脂質 4.3g 炭水化物 28.2g 食塩相当量 0.3g	エネルギー 195 kcal たんぱく質 4.8g 脂質 10.1g 炭水化物 22.8g 食塩相当量 0.4g	エネルギー 177 kcal たんぱく質 5.4g 脂質 4.4g 炭水化物 30.5g 食塩相当量 0.6g	エネルギー 142 kcal たんぱく質 5.7g 脂質 6.4g 炭水化物 16.8g 食塩相当量 0.4g
		1日合計	エネルギー 605 kcal たんぱく質 20.0g 脂質 20.2g 炭水化物 91.4g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 25.5g 脂質 16.6g 炭水化物 79.6g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.6g 脂質 14.7g 炭水化物 91.3g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 13.1g 脂質 16.4g 炭水化物 75.8g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.1g 脂質 12.1g 炭水化物 88.5g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.9g 炭水化物 83.5g 食塩相当量 2.0g					