

週間献立表

(桜俊館(寮))

	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)	9月21日(日)																																																																																				
朝	ごはん ふりかけ みそ汁(大根・人参・刻み揚げ) サーモンマヨフライ スパゲティサラダ(手作り) キャベツ	ごはん 味付けのり みそ汁(里芋・人参・刻み揚げ) ハムステーキ インゲンソテー キャベツ	ごはん ふりかけ すまし汁(豆腐・わかめ) チーズはんぺんフライ 切干大根煮(手作り) キャベツ	ごはん ふりかけ みそ汁(玉ねぎ・麩) あじのみりん焼き 肉入りコロッケ キャベツ	ごはん 味付けのり みそ汁(なす・人参・ねぎ) ミートボール ささみチーズフライ キャベツ	ごはん ふりかけ みそ汁(白菜・椎茸・ねぎ) 目玉焼き&ウインナー キャベツ	ごはん ふりかけ みそ汁(しめじ・刻み揚げ・ねぎ) ハムステーキ おくらのツナ和え キャベツ																																																																																				
食	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>851 kcal</td></tr> <tr><td>米 蛋白質</td><td>18.3 g</td></tr> <tr><td>養 脂質</td><td>23.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>141.9 g</td></tr> <tr><td>価 食物繊維</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> </table>	I補† -	851 kcal	米 蛋白質	18.3 g	養 脂質	23.7 g	炭水化物	141.9 g	価 食物繊維	2.7 g	塩分	3.3 g	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>693 kcal</td></tr> <tr><td>米 蛋白質</td><td>18.1 g</td></tr> <tr><td>養 脂質</td><td>15.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>123.0 g</td></tr> <tr><td>価 食物繊維</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> </table>	I補† -	693 kcal	米 蛋白質	18.1 g	養 脂質	15.1 g	炭水化物	123.0 g	価 食物繊維	3.1 g	塩分	3.0 g	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>751 kcal</td></tr> <tr><td>米 蛋白質</td><td>17.6 g</td></tr> <tr><td>養 脂質</td><td>18.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>129.4 g</td></tr> <tr><td>価 食物繊維</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> </table>	I補† -	751 kcal	米 蛋白質	17.6 g	養 脂質	18.3 g	炭水化物	129.4 g	価 食物繊維	2.4 g	塩分	3.3 g	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>721 kcal</td></tr> <tr><td>米 蛋白質</td><td>18.1 g</td></tr> <tr><td>養 脂質</td><td>13.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>134.3 g</td></tr> <tr><td>価 食物繊維</td><td>4.8 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> </table>	I補† -	721 kcal	米 蛋白質	18.1 g	養 脂質	13.1 g	炭水化物	134.3 g	価 食物繊維	4.8 g	塩分	3.1 g	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>847 kcal</td></tr> <tr><td>米 蛋白質</td><td>21.2 g</td></tr> <tr><td>養 脂質</td><td>24.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>136.8 g</td></tr> <tr><td>価 食物繊維</td><td>4.1 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> </table>	I補† -	847 kcal	米 蛋白質	21.2 g	養 脂質	24.1 g	炭水化物	136.8 g	価 食物繊維	4.1 g	塩分	3.1 g	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>684 kcal</td></tr> <tr><td>米 蛋白質</td><td>20.4 g</td></tr> <tr><td>養 脂質</td><td>14.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>118.5 g</td></tr> <tr><td>価 食物繊維</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> </table>	I補† -	684 kcal	米 蛋白質	20.4 g	養 脂質	14.3 g	炭水化物	118.5 g	価 食物繊維	2.2 g	塩分	2.7 g	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>719 kcal</td></tr> <tr><td>米 蛋白質</td><td>19.7 g</td></tr> <tr><td>養 脂質</td><td>17.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>122.7 g</td></tr> <tr><td>価 食物繊維</td><td>4.2 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> </table>	I補† -	719 kcal	米 蛋白質	19.7 g	養 脂質	17.7 g	炭水化物	122.7 g	価 食物繊維	4.2 g	塩分	3.1 g
I補† -	851 kcal																																																																																										
米 蛋白質	18.3 g																																																																																										
養 脂質	23.7 g																																																																																										
炭水化物	141.9 g																																																																																										
価 食物繊維	2.7 g																																																																																										
塩分	3.3 g																																																																																										
I補† -	693 kcal																																																																																										
米 蛋白質	18.1 g																																																																																										
養 脂質	15.1 g																																																																																										
炭水化物	123.0 g																																																																																										
価 食物繊維	3.1 g																																																																																										
塩分	3.0 g																																																																																										
I補† -	751 kcal																																																																																										
米 蛋白質	17.6 g																																																																																										
養 脂質	18.3 g																																																																																										
炭水化物	129.4 g																																																																																										
価 食物繊維	2.4 g																																																																																										
塩分	3.3 g																																																																																										
I補† -	721 kcal																																																																																										
米 蛋白質	18.1 g																																																																																										
養 脂質	13.1 g																																																																																										
炭水化物	134.3 g																																																																																										
価 食物繊維	4.8 g																																																																																										
塩分	3.1 g																																																																																										
I補† -	847 kcal																																																																																										
米 蛋白質	21.2 g																																																																																										
養 脂質	24.1 g																																																																																										
炭水化物	136.8 g																																																																																										
価 食物繊維	4.1 g																																																																																										
塩分	3.1 g																																																																																										
I補† -	684 kcal																																																																																										
米 蛋白質	20.4 g																																																																																										
養 脂質	14.3 g																																																																																										
炭水化物	118.5 g																																																																																										
価 食物繊維	2.2 g																																																																																										
塩分	2.7 g																																																																																										
I補† -	719 kcal																																																																																										
米 蛋白質	19.7 g																																																																																										
養 脂質	17.7 g																																																																																										
炭水化物	122.7 g																																																																																										
価 食物繊維	4.2 g																																																																																										
塩分	3.1 g																																																																																										
昼	ごはん ハンバーグ ゆで卵 アスパラベーコン炒め 青菜のおひたし	ごはん 豚肉の生姜焼 ポークウインナー 彩りコーン春雨サラダ	ごはん ヒレカツ 肉焼売 マカロニサラダ 紅あずま甘露煮	ごはん 甘辛だれのささみフライ 揚げ餃子 ポテトサラダ ブロッコリーの胡麻和え	ごはん アジフライ シュウマイ 筑前煮 春雨さっぱりサラダ	牛丼	親子丼																																																																																				
食	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>610 kcal</td></tr> <tr><td>米 蛋白質</td><td>17.5 g</td></tr> <tr><td>養 脂質</td><td>13.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>105.4 g</td></tr> <tr><td>価 食物繊維</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> </table>	I補† -	610 kcal	米 蛋白質	17.5 g	養 脂質	13.2 g	炭水化物	105.4 g	価 食物繊維	2.4 g	塩分	2.0 g	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>719 kcal</td></tr> <tr><td>米 蛋白質</td><td>26.8 g</td></tr> <tr><td>養 脂質</td><td>21.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>104.0 g</td></tr> <tr><td>価 食物繊維</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> </table>	I補† -	719 kcal	米 蛋白質	26.8 g	養 脂質	21.2 g	炭水化物	104.0 g	価 食物繊維	2.4 g	塩分	2.1 g	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>781 kcal</td></tr> <tr><td>米 蛋白質</td><td>18.6 g</td></tr> <tr><td>養 脂質</td><td>20.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>129.9 g</td></tr> <tr><td>価 食物繊維</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> </table>	I補† -	781 kcal	米 蛋白質	18.6 g	養 脂質	20.4 g	炭水化物	129.9 g	価 食物繊維	2.8 g	塩分	2.0 g	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>774 kcal</td></tr> <tr><td>米 蛋白質</td><td>17.3 g</td></tr> <tr><td>養 脂質</td><td>23.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>123.4 g</td></tr> <tr><td>価 食物繊維</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> </table>	I補† -	774 kcal	米 蛋白質	17.3 g	養 脂質	23.9 g	炭水化物	123.4 g	価 食物繊維	2.7 g	塩分	2.2 g	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>756 kcal</td></tr> <tr><td>米 蛋白質</td><td>19.0 g</td></tr> <tr><td>養 脂質</td><td>24.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>118.0 g</td></tr> <tr><td>価 食物繊維</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> </table>	I補† -	756 kcal	米 蛋白質	19.0 g	養 脂質	24.3 g	炭水化物	118.0 g	価 食物繊維	2.4 g	塩分	1.9 g	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>846 kcal</td></tr> <tr><td>米 蛋白質</td><td>30.2 g</td></tr> <tr><td>養 脂質</td><td>28.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>121.0 g</td></tr> <tr><td>価 食物繊維</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> </table>	I補† -	846 kcal	米 蛋白質	30.2 g	養 脂質	28.2 g	炭水化物	121.0 g	価 食物繊維	1.5 g	塩分	1.7 g	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>340 kcal</td></tr> <tr><td>米 蛋白質</td><td>24.4 g</td></tr> <tr><td>養 脂質</td><td>19.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>18.1 g</td></tr> <tr><td>価 食物繊維</td><td>1.0 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> </table>	I補† -	340 kcal	米 蛋白質	24.4 g	養 脂質	19.2 g	炭水化物	18.1 g	価 食物繊維	1.0 g	塩分	3.2 g
I補† -	610 kcal																																																																																										
米 蛋白質	17.5 g																																																																																										
養 脂質	13.2 g																																																																																										
炭水化物	105.4 g																																																																																										
価 食物繊維	2.4 g																																																																																										
塩分	2.0 g																																																																																										
I補† -	719 kcal																																																																																										
米 蛋白質	26.8 g																																																																																										
養 脂質	21.2 g																																																																																										
炭水化物	104.0 g																																																																																										
価 食物繊維	2.4 g																																																																																										
塩分	2.1 g																																																																																										
I補† -	781 kcal																																																																																										
米 蛋白質	18.6 g																																																																																										
養 脂質	20.4 g																																																																																										
炭水化物	129.9 g																																																																																										
価 食物繊維	2.8 g																																																																																										
塩分	2.0 g																																																																																										
I補† -	774 kcal																																																																																										
米 蛋白質	17.3 g																																																																																										
養 脂質	23.9 g																																																																																										
炭水化物	123.4 g																																																																																										
価 食物繊維	2.7 g																																																																																										
塩分	2.2 g																																																																																										
I補† -	756 kcal																																																																																										
米 蛋白質	19.0 g																																																																																										
養 脂質	24.3 g																																																																																										
炭水化物	118.0 g																																																																																										
価 食物繊維	2.4 g																																																																																										
塩分	1.9 g																																																																																										
I補† -	846 kcal																																																																																										
米 蛋白質	30.2 g																																																																																										
養 脂質	28.2 g																																																																																										
炭水化物	121.0 g																																																																																										
価 食物繊維	1.5 g																																																																																										
塩分	1.7 g																																																																																										
I補† -	340 kcal																																																																																										
米 蛋白質	24.4 g																																																																																										
養 脂質	19.2 g																																																																																										
炭水化物	18.1 g																																																																																										
価 食物繊維	1.0 g																																																																																										
塩分	3.2 g																																																																																										
夕	ドライカレー(茹で卵のせ) 明太ジャーマンポテト 果物(白桃&黄桃) 野菜(レタス・人参・ミニトマト)	ごはん けんちん汁 回鍋肉 トマト煮 野菜(キャベツ・人参)	ごはん のっぺい汁 ヤンニョムチキン あんかけ揚げ出し豆腐 野菜(キャベツ・人参)	ごはん 春雨スープ 鶏肉とれんこんの甘酢照り焼き ちくわのナポリ風ゼッポレ 野菜(キャベツ・人参)	ごはん 野菜スープ サラダうどん(温泉卵のせ) かき揚げ 野菜(キャベツ・人参)	ごはん かきたま汁 魚の西京味噌焼き 肉じゃが 野菜(キャベツ・人参)	ごはん わかめスープ 豚のチーズタッカルビ チヂミ 野菜(レタス・人参・ミニトマト)																																																																																				
食	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>1076 kcal</td></tr> <tr><td>米 蛋白質</td><td>28.9 g</td></tr> <tr><td>養 脂質</td><td>41.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>149.5 g</td></tr> <tr><td>価 食物繊維</td><td>7.9 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.7 g</td></tr> </table>	I補† -	1076 kcal	米 蛋白質	28.9 g	養 脂質	41.2 g	炭水化物	149.5 g	価 食物繊維	7.9 g	塩分	3.7 g	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>912 kcal</td></tr> <tr><td>米 蛋白質</td><td>30.1 g</td></tr> <tr><td>養 脂質</td><td>23.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>148.7 g</td></tr> <tr><td>価 食物繊維</td><td>11.7 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>4.4 g</td></tr> </table>	I補† -	912 kcal	米 蛋白質	30.1 g	養 脂質	23.7 g	炭水化物	148.7 g	価 食物繊維	11.7 g	塩分	4.4 g	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>1088 kcal</td></tr> <tr><td>米 蛋白質</td><td>40.6 g</td></tr> <tr><td>養 脂質</td><td>41.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>141.7 g</td></tr> <tr><td>価 食物繊維</td><td>4.2 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>4.9 g</td></tr> </table>	I補† -	1088 kcal	米 蛋白質	40.6 g	養 脂質	41.0 g	炭水化物	141.7 g	価 食物繊維	4.2 g	塩分	4.9 g	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>1136 kcal</td></tr> <tr><td>米 蛋白質</td><td>35.6 g</td></tr> <tr><td>養 脂質</td><td>36.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>169.2 g</td></tr> <tr><td>価 食物繊維</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>4.2 g</td></tr> </table>	I補† -	1136 kcal	米 蛋白質	35.6 g	養 脂質	36.5 g	炭水化物	169.2 g	価 食物繊維	3.3 g	塩分	4.2 g	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>1231 kcal</td></tr> <tr><td>米 蛋白質</td><td>38.8 g</td></tr> <tr><td>養 脂質</td><td>35.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>187.9 g</td></tr> <tr><td>価 食物繊維</td><td>5.0 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>7.1 g</td></tr> </table>	I補† -	1231 kcal	米 蛋白質	38.8 g	養 脂質	35.1 g	炭水化物	187.9 g	価 食物繊維	5.0 g	塩分	7.1 g	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>784 kcal</td></tr> <tr><td>米 蛋白質</td><td>28.9 g</td></tr> <tr><td>養 脂質</td><td>15.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>133.8 g</td></tr> <tr><td>価 食物繊維</td><td>7.1 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> </table>	I補† -	784 kcal	米 蛋白質	28.9 g	養 脂質	15.5 g	炭水化物	133.8 g	価 食物繊維	7.1 g	塩分	3.2 g	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>935 kcal</td></tr> <tr><td>米 蛋白質</td><td>28.8 g</td></tr> <tr><td>養 脂質</td><td>25.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>146.6 g</td></tr> <tr><td>価 食物繊維</td><td>4.6 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>4.8 g</td></tr> </table>	I補† -	935 kcal	米 蛋白質	28.8 g	養 脂質	25.7 g	炭水化物	146.6 g	価 食物繊維	4.6 g	塩分	4.8 g
I補† -	1076 kcal																																																																																										
米 蛋白質	28.9 g																																																																																										
養 脂質	41.2 g																																																																																										
炭水化物	149.5 g																																																																																										
価 食物繊維	7.9 g																																																																																										
塩分	3.7 g																																																																																										
I補† -	912 kcal																																																																																										
米 蛋白質	30.1 g																																																																																										
養 脂質	23.7 g																																																																																										
炭水化物	148.7 g																																																																																										
価 食物繊維	11.7 g																																																																																										
塩分	4.4 g																																																																																										
I補† -	1088 kcal																																																																																										
米 蛋白質	40.6 g																																																																																										
養 脂質	41.0 g																																																																																										
炭水化物	141.7 g																																																																																										
価 食物繊維	4.2 g																																																																																										
塩分	4.9 g																																																																																										
I補† -	1136 kcal																																																																																										
米 蛋白質	35.6 g																																																																																										
養 脂質	36.5 g																																																																																										
炭水化物	169.2 g																																																																																										
価 食物繊維	3.3 g																																																																																										
塩分	4.2 g																																																																																										
I補† -	1231 kcal																																																																																										
米 蛋白質	38.8 g																																																																																										
養 脂質	35.1 g																																																																																										
炭水化物	187.9 g																																																																																										
価 食物繊維	5.0 g																																																																																										
塩分	7.1 g																																																																																										
I補† -	784 kcal																																																																																										
米 蛋白質	28.9 g																																																																																										
養 脂質	15.5 g																																																																																										
炭水化物	133.8 g																																																																																										
価 食物繊維	7.1 g																																																																																										
塩分	3.2 g																																																																																										
I補† -	935 kcal																																																																																										
米 蛋白質	28.8 g																																																																																										
養 脂質	25.7 g																																																																																										
炭水化物	146.6 g																																																																																										
価 食物繊維	4.6 g																																																																																										
塩分	4.8 g																																																																																										
栄養価	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>2537 kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>64.7 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>78.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>397 g</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>9 g</td></tr> </table>	I補† -	2537 kcal	蛋白質	64.7 g	脂質	78.1 g	炭水化物	397 g	食物繊維	13 g	塩分	9 g	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>2324 kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>376 g</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>17.2 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>9.5 g</td></tr> </table>	I補† -	2324 kcal	蛋白質	75 g	脂質	60 g	炭水化物	376 g	食物繊維	17.2 g	塩分	9.5 g	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>2620 kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>76.8 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>79.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>401 g</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>9.4 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>10.2 g</td></tr> </table>	I補† -	2620 kcal	蛋白質	76.8 g	脂質	79.7 g	炭水化物	401 g	食物繊維	9.4 g	塩分	10.2 g	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>2631 kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>71 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>73.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>427 g</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>10.8 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>9.5 g</td></tr> </table>	I補† -	2631 kcal	蛋白質	71 g	脂質	73.5 g	炭水化物	427 g	食物繊維	10.8 g	塩分	9.5 g	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>2834 kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>79 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>83.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>443 g</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>11.5 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>12.1 g</td></tr> </table>	I補† -	2834 kcal	蛋白質	79 g	脂質	83.5 g	炭水化物	443 g	食物繊維	11.5 g	塩分	12.1 g	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>2314 kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>79.5 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>58 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>373 g</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>10.8 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>7.6 g</td></tr> </table>	I補† -	2314 kcal	蛋白質	79.5 g	脂質	58 g	炭水化物	373 g	食物繊維	10.8 g	塩分	7.6 g	<table border="1"> <tr><td>I補† -</td><td>1994 kcal</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>72.9 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>62.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>287 g</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>9.8 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>11.1 g</td></tr> </table>	I補† -	1994 kcal	蛋白質	72.9 g	脂質	62.6 g	炭水化物	287 g	食物繊維	9.8 g	塩分	11.1 g
I補† -	2537 kcal																																																																																										
蛋白質	64.7 g																																																																																										
脂質	78.1 g																																																																																										
炭水化物	397 g																																																																																										
食物繊維	13 g																																																																																										
塩分	9 g																																																																																										
I補† -	2324 kcal																																																																																										
蛋白質	75 g																																																																																										
脂質	60 g																																																																																										
炭水化物	376 g																																																																																										
食物繊維	17.2 g																																																																																										
塩分	9.5 g																																																																																										
I補† -	2620 kcal																																																																																										
蛋白質	76.8 g																																																																																										
脂質	79.7 g																																																																																										
炭水化物	401 g																																																																																										
食物繊維	9.4 g																																																																																										
塩分	10.2 g																																																																																										
I補† -	2631 kcal																																																																																										
蛋白質	71 g																																																																																										
脂質	73.5 g																																																																																										
炭水化物	427 g																																																																																										
食物繊維	10.8 g																																																																																										
塩分	9.5 g																																																																																										
I補† -	2834 kcal																																																																																										
蛋白質	79 g																																																																																										
脂質	83.5 g																																																																																										
炭水化物	443 g																																																																																										
食物繊維	11.5 g																																																																																										
塩分	12.1 g																																																																																										
I補† -	2314 kcal																																																																																										
蛋白質	79.5 g																																																																																										
脂質	58 g																																																																																										
炭水化物	373 g																																																																																										
食物繊維	10.8 g																																																																																										
塩分	7.6 g																																																																																										
I補† -	1994 kcal																																																																																										
蛋白質	72.9 g																																																																																										
脂質	62.6 g																																																																																										
炭水化物	287 g																																																																																										
食物繊維	9.8 g																																																																																										
塩分	11.1 g																																																																																										
メモ																																																																																											