

	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)	8月6日(日)	8月7日(月)
朝食	ご飯 茄子の味噌汁 数の子うに 切干大根炒り煮 お浸し(ほうれん草) 牛乳 <571kcal 蛋白質20.3g 脂質14.9g 塩分2.1g>	ご飯 夕顔の味噌汁 煮豆 ふりかけ ひじきの炒り煮 もやしのごま和え 牛乳 <663kcal 蛋白質22.7g 脂質17.5g 塩分2.3g>	ご飯 海草の味噌汁 五目厚焼玉子 みずの炒め煮 お浸し(つるむらさき) 牛乳 <643kcal 蛋白質22.3g 脂質21.6g 塩分2.3g>	ご飯 絹さやの味噌汁 卵豆腐 白菜とはんぺんの煮物 お浸し(小松菜) 牛乳 <560kcal 蛋白質20.6g 脂質14.3g 塩分2.1g>	ご飯 大根の葉と麩の味噌汁 イカ刺し松前 もやし炒め お浸し(春菊) 牛乳 <578kcal 蛋白質19.9g 脂質15.4g 塩分2.5g>	ご飯 茄子の味噌汁 納豆 すき昆布の煮物 ごま和え 牛乳 <600kcal 蛋白質23.2g 脂質14.5g 塩分1.9g>	ご飯 玉葱と椎茸の味噌汁 まろやかわかめ ワラビの煮付け 梅和え 牛乳 <583kcal 蛋白質18.0g 脂質13.2g 塩分2.1g>
昼食	ジャージャー麺 コンソメスープ 花咲イカしゅうまい しめじのピーナッツ和え 杏仁豆腐 <594kcal 蛋白質21.2g 脂質20.6g 塩分3.7g>	雑穀ご飯 すいとん 焼き魚(ほっけ) 青菜と卵の和え物 果物(スイカ) <495kcal 蛋白質26.8g 脂質6.5g 塩分1.2g>	パン(野菜パン) ミネストローネ 海老グラタン:手作り 豆苗サラダ まめぴよ <651kcal 蛋白質19.8g 脂質22.7g 塩分2.3g>	三色丼 麩と春雨の清汁 菜の花と筍のふんわり天 ソフール <636kcal 蛋白質22.9g 脂質17.2g 塩分2.6g>	雑穀ご飯 そうめんの清汁 炭火鶏つくね 南瓜のいところ煮 果物(バナナ) <701kcal 蛋白質22.9g 脂質11.6g 塩分1.8g>	雑穀ご飯 さんまのすり身汁 豚の角煮 辛子醤油和え レモンゼリー <592kcal 蛋白質18.5g 脂質17.2g 塩分3.0g>	たけのこ御飯 つみれと豆腐の清汁 えびの彩りしんじょ なばなと卵の和え物 フルーツ杏仁 <561kcal 蛋白質20.2g 脂質14.5g 塩分2.8g>
夕食	ご飯 大根と茸の味噌汁 焼き魚(秋刀魚) ささげのきんぴら風煮 胡瓜とホタテの和え物 <615kcal 蛋白質23.3g 脂質16.2g 塩分1.9g>	麦ご飯 さつま芋と絹さやの味噌汁 海老カツ クリームシチュー 漬物(きゅうり) <738kcal 蛋白質27.7g 脂質20.9g 塩分3.5g>	麦ご飯 モヤシと揚げの味噌汁 うなぎの蒲焼 炒り鶏 あさりと青菜の和え <635kcal 蛋白質31.4g 脂質21.9g 塩分2.3g>	麦ご飯 茄子の味噌汁 ハンバーグのオイスターソース キャベツとベーコンのカレー煮 スパゲッティサラダ <729kcal 蛋白質23.8g 脂質27.2g 塩分2.7g>	麦ご飯 青菜汁 酢豚 餃子 春雨サラダ <637kcal 蛋白質19.6g 脂質18.1g 塩分2.2g>	麦ご飯 しいたけ汁 たらの外付けスゝ焼き いかの煮物 長芋の細切り <637kcal 蛋白質35.4g 脂質12.4g 塩分2.3g>	麦ご飯 ネギとわかめの味噌汁 焼き魚(紅鮭) 茄子の味噌炒め オクラとろろ <602kcal 蛋白質29.4g 脂質17.3g 塩分1.9g>
計	<1780kcal 蛋白質64.8g 脂質51.7g 塩分7.7g>	<1896kcal 蛋白質77.2g 脂質44.9g 塩分6.9g>	<1929kcal 蛋白質73.6g 脂質66.2g 塩分6.9g>	<1926kcal 蛋白質67.3g 脂質58.8g 塩分7.4g>	<1916kcal 蛋白質62.4g 脂質45.1g 塩分6.5g>	<1829kcal 蛋白質77.2g 脂質44.0g 塩分7.2g>	<1746kcal 蛋白質67.7g 脂質45.0g 塩分6.8g>



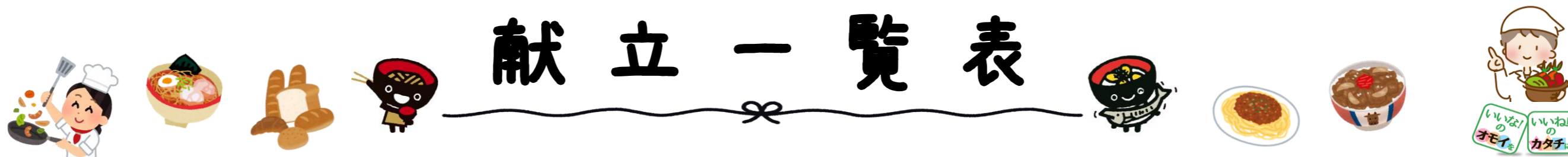
# 献立一覧表



	8月8日(火)	8月9日(水)	8月10日(木)				
朝食	ご飯 にらといた麩のみそ汁 イカ塩辛 ひじきの炒り煮 磯和え(ほうれん草) 牛乳 <625kcal 蛋白質23.0g 脂質20.0g 塩分2.6g>	ご飯 大根と揚げの味噌汁 とろろ キャベツの炒め煮 お浸し(小松菜) 牛乳 <580kcal 蛋白質18.2g 脂質13.9g 塩分1.9g>	ご飯 玉葱とじゃが芋の味噌汁 しそ昆布 信田煮 わさび菜おひたし 牛乳 <575kcal 蛋白質18.6g 脂質12.1g 塩分2.5g>	 <h2>夏野菜で 体の中から涼しく!</h2> <p>きゅうりやトマト、夕顔などの夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富ですので、とり過ぎてしまった水分をしっかり排出して体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗りきりましょう。</p>			
昼食	雑穀ご飯 夕顔汁 黒むつ西京みそ漬焼き 筑前煮 果物(メロンとフルーツ缶) <603kcal 蛋白質27.9g 脂質9.5g 塩分2.8g>	ざるそば 卵ロール かぼちのそぼろ煮 水ようかん <489kcal 蛋白質19.1g 脂質9.5g 塩分2.6g>	パン(野菜パン) コンソメスープ 春菊のキッシュ風:手作り カニサラダ 野菜ジュース <592kcal 蛋白質19.8g 脂質24.0g 塩分2.1g>				
夕食	麦ご飯 ジャガイモの味噌汁 生姜焼き きのこのカレー風味 マカロニサラダ <605kcal 蛋白質27.0g 脂質15.9g 塩分1.9g>	麦ご飯 茄子の味噌汁 さばの竜田揚げ ふきのフレーク煮 ささ身の梅酢和え <652kcal 蛋白質33.0g 脂質20.1g 塩分2.0g>	麦ご飯 大根と生椎茸の味噌汁 鶏肉のみそ焼き にがうりと豆腐の炒め物 玉葱のドレッシング和え <573kcal 蛋白質28.6g 脂質14.4g 塩分1.6g>				
計	<1833kcal 蛋白質77.8g 脂質45.5g 塩分7.3g>	<1721kcal 蛋白質70.3g 脂質43.5g 塩分6.5g>	<1739kcal 蛋白質67.0g 脂質50.6g 塩分6.2g>				

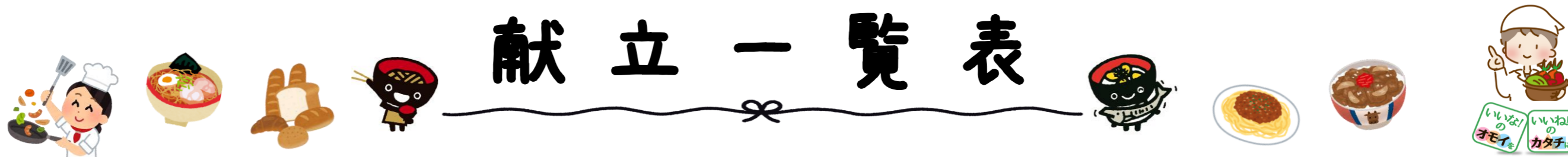


令和5年度  
中山の園



# 献立一覧表

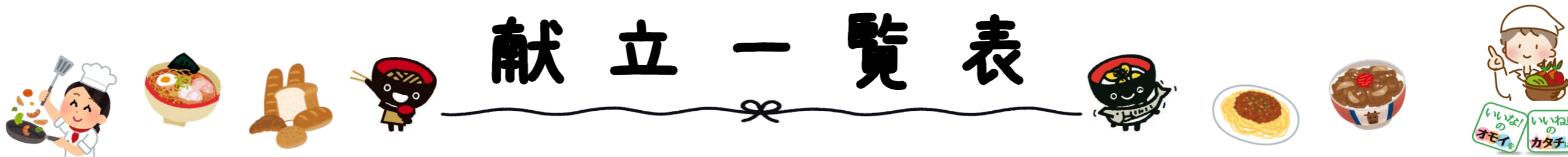
	8月11日(金)	8月12日(土)	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)
朝食	<p>ご飯 海草の味噌汁 昆布巻き 大根と竹輪の煮物 辛子醤油和え 牛乳</p> <p>&lt;549kcal 蛋白質18.9g 脂質10.7g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>ご飯 大根の味噌汁 茶碗蒸し ワラビの煮付け えのき和え 牛乳</p> <p>&lt;618kcal 蛋白質21.9g 脂質17.3g 塩分2.6g&gt;</p>	<p>ご飯 いんげんのみそ汁 ねぶた漬け フキの炒め煮 ほうれん草のお浸し 牛乳</p> <p>&lt;589kcal 蛋白質18.4g 脂質14.2g 塩分2.8g&gt;</p>	<p>ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 精進肉炒め 切干大根炒り煮 小松菜のお浸し 牛乳</p> <p>&lt;595kcal 蛋白質21.5g 脂質15.2g 塩分1.7g&gt;</p>	<p>ご飯 大根と茸の味噌汁 栄養豆腐 みずの炒め煮 わさび菜おひたし 牛乳</p> <p>&lt;585kcal 蛋白質22.2g 脂質14.4g 塩分1.8g&gt;</p>	<p>ご飯 夕顔汁 ひじきの佃煮 白菜と半片の煮物 えのき和え 牛乳</p> <p>&lt;539kcal 蛋白質17.1g 脂質10.2g 塩分2.8g&gt;</p>	<p>ご飯 海藻と椎茸の味噌汁 納豆 たらこ炒り 菜の花辛子和え 牛乳</p> <p>&lt;626kcal 蛋白質26.3g 脂質16.8g 塩分2.1g&gt;</p>
昼食	<p>いくら丼 半片と春雨の清汁 生揚と野菜の旨煮 アイス風デザート</p> <p>&lt;626kcal 蛋白質23.9g 脂質20.2g 塩分1.7g&gt;</p>	<p>赤かぶ青菜ご飯 けんちん汁 焼き魚(赤魚の一汐漬け) 生姜醤油和え 果物(スイカ)</p> <p>&lt;496kcal 蛋白質24.3g 脂質9.1g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>オムライス きくらげスープ 照り焼きチキン 海草サラダ マスカットゼリー(手作り)</p> <p>&lt;668kcal 蛋白質22.3g 脂質17.1g 塩分5.3g&gt;</p>	<p>雑穀ご飯 せんべい汁 ふんわり豆腐ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 果物(メロン)</p> <p>&lt;628kcal 蛋白質23.1g 脂質14.8g 塩分2.8g&gt;</p>	<p>梅ひじきご飯 桜麩と三つ葉の清汁 鮭ソフトカツ・コーンコロッケ シーフードサラダ フルーチェ(ピーチ)</p> <p>&lt;692kcal 蛋白質13.1g 脂質26.8g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>醤油ラーメン ポークシューマイ ナムル りんごゼリー</p> <p>&lt;653kcal 蛋白質30.0g 脂質17.2g 塩分4.8g&gt;</p>	<p>パン(野菜パン) きのこのスープ チキングラタン:手作り コブサラダ ジョア(ブルーベリー)</p> <p>&lt;657kcal 蛋白質23.7g 脂質18.8g 塩分2.8g&gt;</p>
夕食	<p>麦ご飯 モヤシと揚げの味噌汁 天ぷら(かま・糸・ナス・ピーマン) ゆばの煮物 長芋の漬物</p> <p>&lt;720kcal 蛋白質24.0g 脂質27.6g 塩分2.4g&gt;</p>	<p>麦ご飯 夕顔の味噌汁 すき焼き風煮 茄子炒り ところてん</p> <p>&lt;618kcal 蛋白質18.8g 脂質25.8g 塩分1.8g&gt;</p>	<p>麦ご飯 えのきの味噌汁 焼き魚(鮭) 鶏肉とごぼうの炒め煮 菊とカニの酢の物</p> <p>&lt;599kcal 蛋白質31.0g 脂質17.6g 塩分1.7g&gt;</p>	<p>麦ご飯 山東菜と揚げの味噌汁 しゃぶしゃぶ 夕顔のかにあんかけ なめこのおろし和え</p> <p>&lt;505kcal 蛋白質22.0g 脂質10.6g 塩分1.7g&gt;</p>	<p>麦ご飯 板麩とえのきの味噌汁 かに玉 なすの香味炒め 漬物(きゅうり)</p> <p>&lt;433kcal 蛋白質13.8g 脂質8.2g 塩分1.8g&gt;</p>	<p>麦ご飯 麩といんげんの味噌汁 鯖みそ煮 ふきと豚肉の炒め煮 胡瓜とホタテの和え物</p> <p>&lt;591kcal 蛋白質28.0g 脂質16.3g 塩分1.5g&gt;</p>	<p>麦ご飯 えのきの味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き 茶碗蒸し:手作り 長芋の梅和え</p> <p>&lt;509kcal 蛋白質26.8g 脂質6.4g 塩分1.4g&gt;</p>
計	<1895kcal 蛋白質66.8g 脂質58.4g 塩分6.3g>	<1731kcal 蛋白質65.0g 脂質52.2g 塩分6.6g>	<1857kcal 蛋白質71.7g 脂質48.9g 塩分9.9g>	<1727kcal 蛋白質66.6g 脂質40.6g 塩分6.3g>	<1710kcal 蛋白質49.1g 脂質49.4g 塩分5.9g>	<1783kcal 蛋白質75.1g 脂質43.7g 塩分9.0g>	<1792kcal 蛋白質76.8g 脂質42.0g 塩分6.3g>



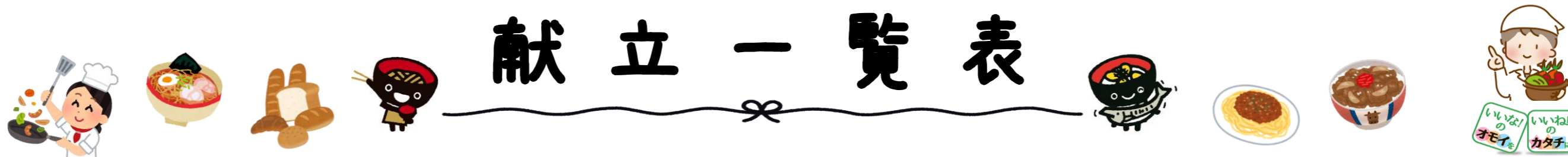
# 献立一覧表

	8月18日(金)	8月19日(土)	8月20日(日)				
朝食	ご飯 白菜と人参の味噌汁 魚缶詰 キャベツの炒め煮 山東菜のお浸し 牛乳 <646kcal 蛋白質24.2g 脂質20.6g 塩分2.0g>	ご飯 いんげんのみそ汁 たらこ和風煮 大根とはんぺんの煮物 小松菜のお浸し 牛乳 <550kcal 蛋白質19.3g 脂質10.3g 塩分2.0g>	ご飯 茄子の味噌汁 野菜 ワラビの煮付け 青菜の海苔酢和え 牛乳 <531kcal 蛋白質19.2g 脂質10.6g 塩分2.3g>	<div style="text-align: center;"> <p>食べごよみ</p> <p>しょうじんりょうり</p> <h2>お盆は夏野菜で精進料理</h2> <p>仏教僧は殺生が禁じられていたため、肉類・魚介類を使わず、野菜や豆類を工夫して調理してきました。こうして発展したのが精進料理。食材の味を生かすために調味料を控えたり、食材を甘すところなく使い切って無駄を出さないようにしたいのが特徴です。お盆には、きゅうりの酢の物やかぼちゃの煮つけなど旬の野菜を生かした精進料理で、仏様の供養をしましょう。</p> </div>			
昼食	カレーライス 野菜スープ グリーンサラダ 果物(スイカ) <530kcal 蛋白質14.5g 脂質14.1g 塩分2.5g>	雑穀ご飯 つみれと豆腐の清汁 海老フライ 南瓜サラダ アロエヨーグルト <740kcal 蛋白質26.0g 脂質18.3g 塩分2.3g>	わかめ御飯 豆腐と揚げの味噌汁 テリヤキハンバーグ ごまサラダ 杏仁プリン(手作り) <630kcal 蛋白質21.2g 脂質14.6g 塩分1.7g>				
夕食	麦ご飯 小松菜汁 青椒牛肉 じゃが芋の炒り煮 セロリーとささ身のサラダ <640kcal 蛋白質22.6g 脂質20.7g 塩分1.7g>	麦ご飯 めかぶ汁 焼き魚(ほっけ) ビーファン 白菜とかにかまの酢の物 <538kcal 蛋白質26.7g 脂質9.1g 塩分1.5g>	麦ご飯 大根菜っ葉と人参の味噌汁 八宝菜 レバニラ炒め きゅうりの梅おかか和え <566kcal 蛋白質25.2g 脂質15.5g 塩分3.1g>				
計	<1816kcal 蛋白質61.2g 脂質55.5g 塩分6.3g>	<1828kcal 蛋白質72.0g 脂質37.7g 塩分5.8g>	<1728kcal 蛋白質65.6g 脂質40.7g 塩分7.2g>				





令和5年度  
中山の園



	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)	8月27日(日)
朝食	ご飯 かぶ菜と舞茸の味噌汁 厚焼玉子 すき昆布の煮物 お浸し(白菜) 牛乳 <596kcal 蛋白質22.8g 脂質15.7g 塩分2.6g>	ご飯 白菜と若布の味噌汁 栄養豆腐 ひじきの炒り煮 菜の花のお浸し 牛乳 <622kcal 蛋白質24.7g 脂質17.2g 塩分1.9g>	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 マグロ味付フレーク 白菜と竹輪の煮物 お浸し(つるむらさき) 牛乳 <559kcal 蛋白質23.8g 脂質12.1g 塩分2.0g>	ご飯 白菜と人参の味噌汁 とろろ 信田煮 えのき和え 牛乳 <590kcal 蛋白質19.6g 脂質12.3g 塩分2.3g>	ご飯 玉葱と椎茸の味噌汁 納豆 みずの炒め煮 お浸し(ほうれん草) 牛乳 <614kcal 蛋白質23.6g 脂質16.9g 塩分1.9g>	ご飯 小松菜汁 まろやかわかめ たらこ炒り わさび菜おひたし 牛乳 <632kcal 蛋白質24.8g 脂質15.5g 塩分2.7g>	ご飯 ジャガイモの味噌汁 イカの松前漬け キャベツの炒め煮 お浸し(小松菜) 牛乳 <607kcal 蛋白質21.3g 脂質17.5g 塩分3.0g>
昼食	ｲﾀﾘｱﾝｽﾊﾟﾞﾞﾞﾃﾞ ほうれん草のスープ 若鶏のレモンバジル風味 海老サラダ メロンゼリー <553kcal 蛋白質24.1g 脂質21.9g 塩分2.6g>	パン(野菜パン) ミネストローネ フレッシュオムレツ キャベツサラダ まめぴよ <584kcal 蛋白質19.0g 脂質22.6g 塩分3.0g>	カツ丼 茶そばの清汁 チンゲンサイの煮浸し ソフール <699kcal 蛋白質21.5g 脂質21.4g 塩分2.8g>	パン(野菜パン) スープ 鶏レバー野菜肉団子 シーザーサラダ ジョア ストロベリー <678kcal 蛋白質23.7g 脂質22.5g 塩分2.6g>	冷やし素麺 えびと豆腐のふんわり天 小松菜とちりめんの和え物 レモンのムース <585kcal 蛋白質19.8g 脂質19.5g 塩分2.9g>	雑穀ご飯 のっぺい汁 照焼チキン しらたきのくるみ和え フルーチェ(メロン) <615kcal 蛋白質29.8g 脂質12.5g 塩分2.1g>	彩りちりめんご飯 半片と葱の清汁 野菜たっぷりオムレツ 蕪と鶏肉の煮物 果物(オレンジ) <541kcal 蛋白質23.9g 脂質12.3g 塩分2.0g>
夕食	麦ご飯 山東菜の味噌汁 ホキの味噌漬け 三色いなりと野菜の炊き合わせ モズクの酢の物 <516kcal 蛋白質24.2g 脂質4.5g 塩分1.9g>	麦ご飯 茄子の味噌汁 赤魚三五八漬け 夕顔のかにあんかけ 酢の物 <510kcal 蛋白質24.2g 脂質6.0g 塩分1.9g>	麦ご飯 かぶ汁 味噌田楽 牛肉と茸のさっと炒め トコロテン <600kcal 蛋白質28.9g 脂質17.1g 塩分2.5g>	麦ご飯 菘と凍豆腐の味噌汁 しゃぶしゃぶ ゆばの煮物 オクラのツナ和え <596kcal 蛋白質30.1g 脂質16.9g 塩分2.0g>	麦ご飯 夕顔汁 ますネギ味噌漬け 肉じゃがカレー風味 ミモザサラダ <653kcal 蛋白質29.1g 脂質17.7g 塩分2.7g>	麦ご飯 茄子の味噌汁 揚げだし豆腐 餃子 長芋の漬物 <671kcal 蛋白質17.6g 脂質24.4g 塩分2.6g>	麦ご飯 大根と揚げの味噌汁 ほっけ塩麴漬け 豆腐の中華風煮 めかぶトロロ <633kcal 蛋白質28.8g 脂質19.1g 塩分2.3g>
計	<1666kcal 蛋白質71.1g 脂質42.1g 塩分7.1g>	<1716kcal 蛋白質68.0g 脂質45.8g 塩分6.8g>	<1859kcal 蛋白質74.2g 脂質50.5g 塩分7.2g>	<1863kcal 蛋白質73.4g 脂質51.7g 塩分6.9g>	<1853kcal 蛋白質72.5g 脂質54.1g 塩分7.4g>	<1917kcal 蛋白質72.1g 脂質52.4g 塩分7.4g>	<1781kcal 蛋白質74.1g 脂質48.9g 塩分7.4g>



# 献立一覧表

	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)					
朝食	ご飯 玉葱と椎茸の味噌汁 梅くらげ すき昆布の煮物 おかか和え 牛乳 <533kcal 蛋白質17.6g 脂質10.2g 塩分2.7g>	ご飯 茄子の味噌汁 こんぶつくだ煮 切干大根炒り煮 お浸し(ほうれん草) 牛乳 <583kcal 蛋白質19.5g 脂質14.2g 塩分2.2g>	ご飯 夕顔の味噌汁 煮豆 ふりかけ ひじきの炒り煮 もやしのごま和え 牛乳 <694kcal 蛋白質23.9g 脂質20.4g 塩分2.3g>	ご飯 もやしと人参の味噌汁 納豆 ふきとじゃこの煮物 辛子醤油和え 牛乳 <623kcal 蛋白質26.5g 脂質15.8g 塩分2.3g>	 <p>~~~~~ ~~~~~ ~~~~~ ~~~~~</p> <h2>ゴーヤパワーで夏を乗り切ろう</h2> <p>沖縄の特産品として有名なゴーヤ。最近では、全国的によく見られるようになりました。ビタミンCが豊富なうえ、独特の苦味はポリフェノールの一種で強い抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。子どもが嫌がるこの苦味は、中のわたをしっかりと除き、薄く切ってから塩もみして水にさらしたり、ゆでたりすることで緩和されます。また、油との相性がよいので、油を使った料理にしても苦味を抑えることができます。おいしく食べて暑さを乗り切りましょう。</p> <p>~~~~~ ~~~~~ ~~~~~ ~~~~~</p> 				
	昼食	麻婆丼 卵とにらのスープ わかめとひじきの海鮮ステーキ ヨーグルト <621kcal 蛋白質26.9g 脂質16.6g 塩分2.5g>	焼うどん わかめスープ 錦糸卵の海老しんじょう しめじのピーナッツ和え 黒みつプリン <534kcal 蛋白質25.1g 脂質21.7g 塩分2.5g>	雑穀ご飯 すいとん 焼き魚(秋鮭味噌が-リッパター風) 青菜と卵の和え物 ぶどうゼリー(手作り) <547kcal 蛋白質28.0g 脂質10.0g 塩分1.9g>		パン(野菜パン) キャベツとじゃが芋のスープ かぼちゃのグラタン:手作り 豆苗サラダ ジョア プレーン <640kcal 蛋白質21.5g 脂質19.9g 塩分2.7g>	 <h2>安定した姿勢で 食べられるようにしましょう</h2> <p>おなかとテーブルの間はこぶし1つ分.....あける</p> <p>直角に曲げた腕がテーブルにのる</p>  <p>足裏がしっかりと床につく</p> <p>テーブルと太ももの間は.....握りこぶし1つ分あける</p>		
		夕食	麦ご飯 蕪と豆麩の味噌汁 タラのムニエル 茄子の味噌炒め もやしとハムの和え物 <708kcal 蛋白質31.4g 脂質25.0g 塩分2.2g>	麦ご飯 大根と茸の味噌汁 ミックスフライ 蕪のクリーム煮 漬物(きゅうり) <769kcal 蛋白質30.6g 脂質22.9g 塩分2.6g>		麦ご飯 サツマイモと絹さやの味噌汁 デミグラスハンバーグ キャベツとベーコンのカレー煮 ブロッコリーのおかか和え <626kcal 蛋白質22.9g 脂質17.5g 塩分2.2g>		麦ご飯 豆腐と山東菜の味噌汁 さばのみそ煮 ささげのきんぴら風煮 春雨と胡瓜の酢物 <590kcal 蛋白質25.9g 脂質12.9g 塩分1.8g>	
			計	<1862kcal 蛋白質75.9g 脂質51.8g 塩分7.3g>		<1887kcal 蛋白質75.3g 脂質58.8g 塩分7.3g>		<1868kcal 蛋白質74.7g 脂質47.9g 塩分6.3g>	