

4月の予定献立表（未満児）

| 日 曜 | 献立名 | 材料名（昼食・3時おやつ） | | | 10時おやつ 3時おやつ | 栄養価 | 日 曜 | 献立名 | 材料名（昼食・3時おやつ） | | | 10時おやつ 3時おやつ | 栄養価 |
|-----------|---|-------------------|---------------------------|---|--------------------------------|---|-----------|---|------------------|-------------------------------|---|---------------------------------|---|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 1 （金） | ごはん 大根のみそ汁 煮込みハンバーグ 小松菜ときのこのソテー | 米、焼ふ | 牛乳、豚肉、 鶏肉、たこ | もやし、だいこん、 こまつな、たまねぎ、 しめじ、エリンギ、 にんじん、いんげん、 トマト | 牛乳 アスパラガスビスケット ほうじ茶 たこ焼き | エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.0 g 食塩 1.5 g | 19 （火） | ごはん 縮ざやとしめじのみそ汁 かじきの照り焼き 昆布の煮物 | 米 | 牛乳、かじき、 油揚げ、凍り豆腐、 ヨーグルト | ごんさ、にんじん、 しめじ、さやえんどう、 いんげん、しいたけ、 パナナ、もも、みかん、 パイナップル | 牛乳 量たへよ ほうじ茶 フルーツヨーグルト | エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.3 g 食塩 1.4 g |
| 2 （土） | ミートスパゲティ きゃべつのスープ 野菜の和え物 オレンジ | 米、スパゲティ | 牛乳、豚肉、 チーズ | たまねぎ、キャベツ、 もやし、チンゲンサイ、 にんじん、トマト、 コーン | 牛乳 味しらべ ほうじ茶 おかかチーズおにぎり | エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.6 g 食塩 1.5 g | 20 （水） | ごはん えのきと大根のみそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 ほうれん草の胡麻あえ | 米、パン | 牛乳、豚肉、 油揚げ | もやし、たまねぎ、 ほうれん草、にんじん、 だいこん、えのき | 牛乳 リッツクラッカー 牛乳 シュガートースト | エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.7 g 食塩 1.5 g |
| 4 （月） | ごはん すまし汁 鮭の西京焼き 五目きんぴら | 米、しらたき、 焼ふ | 牛乳、鮭 | ほうれん草、わかごん、 にんじん、しめじ、 えのき、ピーマン、 いんげん、パナナ、 もも、みかん、パイナップル | 牛乳 サッポロポテト 牛乳 フルーツボンチ | エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 12.8 g 食塩 1.4 g | 21 （木） | 三色丼 野菜スープ 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーの和え物 | 米 | 鶏肉、卵、チーズ | ほうれん草、にんじん、 コーン、パプリカ、 ブロッコリー | 牛乳 ビスケット ほうじ茶 きりたんぽのみそ焼き風 | エネルギー 500 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 11.8 g 食塩 1.4 g |
| 5 （火） | ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨のソテー | さつまいも、米、 はるさめ | 牛乳、豆腐、 豚肉、大豆 | にんじん、もやし、 はくさい、ねぎ、 チンゲンサイ、 きくらげ | 牛乳 量たへよ 牛乳 さつまいもの甘煮 | エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.6 g 食塩 1.4 g | 22 （金） | ハヤシライス わかめスープ もやしとかまぼこのあえ物 | 米 | 牛乳、豚肉、豆腐、 かまぼこ | オレンジ、もやし、 たまねぎ、にんじん、 コーン、ねぎ、 グリーンピース、わかめ、 チンゲンサイ | 牛乳 アスパラガスビスケット 牛乳 オレンジ | エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.8 g 食塩 1.4 g |
| 6 （水） | ごはん 小松菜のみそ汁 鶏肉の照焼 野菜炒め | 米、スパゲティ | 牛乳、鶏肉、 豚肉、油揚げ | もやし、キャベツ、 こまつな、ほうれん草、 たまねぎ、しめじ、 にんじん、ピーマン | 牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 和風スパゲティ | エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 10.1 g 食塩 1.4 g | 23 （土） | 豚肉の丼ぶり じゃがいものみそ汁 いんげんのごま和え オレンジ | 米、マカロニ、 じゃがいも | 牛乳、豚肉、 きな粉 | たまねぎ、いんげん、 にんじん、こまつな、 オレンジ | 牛乳 味しらべ 牛乳 マカロニきな粉 | エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.1 g 食塩 1.3 g |
| 7 （木） | カレーライス わかめスープ ほうれん草サラダ | 米、食パン、 じゃがいも | 牛乳、豆腐、 豚肉 | もやし、たまねぎ、 にんじん、ほうれん草、 コーン、ねぎ、いちご、 グリーンピース、わかめ、 オレンジ | 牛乳 ビスケット 牛乳 ジャムサンド | エネルギー 467 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 13.2 g 食塩 1.4 g | 25 （月） | ごはん ほうれん草のみそ汁 鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮物 | 米 | 牛乳、鮭、大豆、 油揚げ | にんじん、ほうれん草、 なめこ、いんげん、 ひじき、しいたけ | 牛乳 サッポロポテト 牛乳 シュガーパイ | エネルギー 499 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.6 g 食塩 1.5 g |
| 8 （金） | ごはん かぶと凍り豆腐のみそ汁 かじきの煮つけ 切干し大根の旨煮 | 米、しらたき | かじき、牛乳、 油揚げ、凍り豆腐 | ほうれん草、かぶ、 だいこん、にんじん、 いんげん、いちご | 牛乳 アスパラガスビスケット ほうじ茶 ハバロア | エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.7 g 食塩 1.4 g | 26 （火） | ごはん 大根のみそ汁 肉じゃが 和え物 | 米、マカロニ、 しらたき | 牛乳、豚肉、 凍り豆腐 | もやし、たまねぎ、 ほうれん草、 だいこん、にんじん、 いんげん、グリーンピース、 ハセグサ | 牛乳 量たへよ ほうじ茶 マカロニのトマト煮 | エネルギー 499 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.6 g 食塩 1.5 g |
| 9 （土） | ごはん 玉ねぎのみそ汁 豚肉と大根の甘辛煮 ブロッコリーの和え物 | 米 | 牛乳、豚肉、 ヨーグルト | だいこん、たまねぎ、 にんじん、コーン、 いんげん、グリーンピース、 ブロッコリー、みかん | 牛乳 味しらべ ほうじ茶 みかんヨーグルト | エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.0 g 食塩 1.5 g | 27 （水） | 食パン ミートボール入りシチュー 小松菜とツナサラダ グレープフルーツ | パン、米、 じゃがいも | 牛乳、ツナ、 豚肉、油揚げ | もやし、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 コーン、グリーンピース、 ひじき、 グレープフルーツ | 牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 ひじきのまぜご飯 | エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.5 g 食塩 1.5 g |
| 11 （月） | ごはん 中華スープ シューマイ チンゲン菜のソテー | 米、じゃがいも | 牛乳、豚肉 | もやし、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、 コーン、えのき、のり | 牛乳 サッポロポテト 牛乳 のりしおポテト | エネルギー 440 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 15.0 g 食塩 1.5 g | 28 （木） | ごはん わかめのみそ汁 たらもの塩焼 チンゲンサイのあえ物 | 米、焼ふ | たら、牛乳、 豆腐 | もやし、コーン、 わかめ、チンゲンサイ、 にんじん、いちご | 牛乳 ビスケット 野菜ジュース ブルーチェ | エネルギー 441 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 10.4 g 食塩 1.4 g |
| 12 （火） | ごはん 油揚げのみそ汁 豚肉のケチャップ炒め マカロニサラダ | 米、マカロニ | 牛乳、豚肉、 ハム、油揚げ | たまねぎ、にんじん、 こまつな、キャベツ、 しめじ、コーン、 きゅうり、グリーンピース | 牛乳 量たへよ ほうじ茶 ハムの炒飯 | エネルギー 478 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.2 g 食塩 1.5 g | 29 （金） | 昭和の日 | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g |
| 13 （水） | ごはん 里芋のみそ汁 かれの照り焼き もやしと人参のナムル | 米、さつまいも | 牛乳、かれい、 凍り豆腐 | もやし、ほうれん草、 にんじん、コーン、 いちご、わかめ | 牛乳 リッツクラッカー 牛乳 リッツサンド | エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 15.7 g 食塩 1.5 g | 30 （土） | 鮭とひじきのご飯 大根のみそ汁 ブロッコリーの和え物 チーズ | 米、さつまいも | 牛乳、豆乳、鮭 | りんご、だいこん、 こまつな、にんじん、 ひじき、ブロッコリー | 牛乳 味しらべ 豆乳 りんごとさつまいもの甘煮 | エネルギー 493 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 18.0 g 食塩 1.4 g |
| 14 （木） | 食パン コンソメスープ コロッケ 春キャベツのソテー | パン、じゃがいも | 牛乳、豚肉 | キャベツ、もやし、 たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、パナナ | 牛乳 ビスケット 牛乳 パナナ | エネルギー 471 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 21.4 g 食塩 1.5 g | | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g |
| 15 （金） | ごはん 白菜のみそ汁 厚揚げの鶏そぼろあんかけ もやしのごま酢和え | 米 | 牛乳、豆乳、鶏肉、 生揚げ、ちくわ | もやし、たまねぎ、 にんじん、はくさい、 コーン、えのき、 いちご、いんげん、 チンゲンサイ | 牛乳 アスパラガスビスケット 豆乳 蒸しパン | エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.4 g 食塩 1.5 g | | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g |
| 16 （土） | ごはん 大根のみそ汁 鶏肉とじゃがいものみそ煮 チンゲンサイのお浸し | さつまいも、米、 じゃがいも | 牛乳、鶏肉、 油揚げ | もやし、だいこん、 にんじん、コーン、 チンゲンサイ | 牛乳 味しらべ 牛乳 大学芋 | エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.8 g 食塩 1.2 g | | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g |
| 18 （月） | ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 五目ビーフン | 米、ビーフン、 焼ふ | 牛乳、鶏肉、 豚肉、凍り豆腐、 きな粉 | もやし、にんじん、 えのき、わかめ、 しいたけ、チンゲンサイ | 牛乳 サッポロポテト 牛乳 きな粉ふラスク | エネルギー 496 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.4 g 食塩 1.4 g | | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g |

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。
変更があった際は追って連絡いたします。
4月21日は、誕生日会メニューです。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS



4月の予定献立表（以上児）

| 日 曜 | 献立名 | 材料名（昼食・3時おやつ） | | | 10時おやつ 3時おやつ | 栄養価 | 日 曜 | 献立名 | 材料名（昼食・3時おやつ） | | | 10時おやつ 3時おやつ | 栄養価 |
|-------------------|---|-------------------|---------------------------|--|--------------------|---|-------------------|--|-----------------------|----------------------------|---|---------------------|---|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 1 （ 金 ） | ごはん 大根のみそ汁 煮込みハンバーグ 小松菜ときのこのソテー | 米、焼ふ | 豚肉、鶏肉、 たこ | もやし、だいこん、 こまつな、たまねぎ、 しめじ、エリンギ、 にんじん、いんげん、 トマト | ほうじ茶 たこ焼き | エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 13.9 g 食 塩 1.8 g | 19 （ 火 ） | ごはん 縮ざやとしめじのみそ汁 かじきの照り焼き 昆布の煮物 | 米 | ヨーグルト、 かじき、油揚げ、 凍り豆腐 | もやし、たまねぎ、 しょうれんそう、にんじん、 だいこん、しいたけ、 バナナ、もも、みかん、 パイナップル | ほうじ茶 フルーツヨーグルト | エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 11.4 g 食 塩 1.6 g |
| 2 （ 土 ） | ミートスパゲティ きゃべつのスープ 野菜の和え物 オレンジ | 米、スパゲティ | 豚肉、チーズ | たまねぎ、キャベツ、 もやし、チンゲンサイ、 にんじん、トマト、 コーン | ほうじ茶 おかかチーズおにぎり | エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 11.7 g 食 塩 1.6 g | 20 （ 水 ） | ごはん えのきと大根のみそ汁 豚肉と玉ねぎの炒めもの ほうれん草の胡麻あえ | 米、パン | 牛乳、豚肉、 油揚げ | もやし、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、 だいこん、えのき | 牛乳 シュガートースト | エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.4 g 食 塩 1.8 g |
| 4 （ 月 ） | ごはん すまし汁 鮭の西京焼き 五目きんぴら | 米、しらたき、 焼ふ | 牛乳、鮭 | ほうれんそう、れんこん、 にんじん、ごぼう、 えのき、ピーマン、 いんげん、バナナ、 もも、みかん、パイナップル | 牛乳 フルーツポンチ | エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 11.6 g 食 塩 1.4 g | 21 （ 木 ） | 三色丼 野菜スープ 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーの和え物 | 米 | 鶏肉、卵、 チーズ、牛乳 | ほうれんそう、にんじん、 コーン、パプリカ、 ブロッコリー | ほうじ茶 きりたんぽのみそ焼き風 | エネルギー 526 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 8.2 g 食 塩 1.6 g |
| 5 （ 火 ） | ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨のソテー | さつまいも、米、 はるさめ | 牛乳、豆腐、 豚肉、大豆 | にんじん、もやし、 はくさい、ねぎ、 チンゲンサイ、 きくらげ | 牛乳 さつまいもの甘煮 | エネルギー 567 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.1 g 食 塩 1.6 g | 22 （ 金 ） | ハヤシライス わかめスープ もやしとかまぼこのあえ物 オレンジ | 米 | 牛乳、豚肉、豆腐、 かまぼこ | オレンジ、もやし、 たまねぎ、にんじん、 コーン、ねぎ、 グリーンピース、わかめ、 チンゲンサイ | 牛乳 肉まん ミニゼリー | エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.2 g 食 塩 1.8 g |
| 6 （ 水 ） | ごはん 小松菜のみそ汁 鶏肉の照焼 野菜炒め | 米、スパゲティ | 鶏肉、豚肉、 油揚げ | もやし、キャベツ、 たまねぎ、ほうれんそう、 たまねぎ、しめじ、 にんじん、ピーマン | ほうじ茶 和風スパゲティ | エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 9.1 g 食 塩 1.8 g | 23 （ 土 ） | 豚肉の丼ぶり じゃがいものみそ汁 いんげんのごま和え オレンジ | 米、マカロニ、 じゃがいも | 牛乳、豚肉、 きな粉 | たまねぎ、いんげん、 にんじん、こまつな、 オレンジ | 牛乳 マカロニきな粉 | エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.2 g 食 塩 1.4 g |
| 7 （ 木 ） | カレーライス わかめスープ ほうれん草サラダ オレンジ | 米、食パン、 じゃがいも | 牛乳、豆腐、 豚肉 | もやし、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう、 コーン、ねぎ、いちご、 グリーンピース、わかめ、 オレンジ | 牛乳 ジャムサンド | エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.0 g 食 塩 1.8 g | 25 （ 月 ） | ごはん ほうれん草のみそ汁 鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮物 | 米 | 牛乳、鮭、大豆、 油揚げ | にんじん、ほうれんそう、 なめこ、いんげん、 ひじき、しいたけ | 牛乳 シュガーパイ | エネルギー 536 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 21.5 g 食 塩 1.8 g |
| 8 （ 金 ） | ごはん かぶと凍り豆腐のみそ汁 かじきの煮つけ 切干し大根の旨煮 | 米、しらたき | かじき、牛乳、 油揚げ、凍り豆腐 | ほうれんそう、かぶ、 だいこん、にんじん、 いんげん、いちご | ほうじ茶 春色ムース | エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.8 g 食 塩 1.6 g | 26 （ 火 ） | ごはん 大根のみそ汁 肉じゃが 和え物 | 米、じゃがいも、 マカロニ、しらたき | 豚肉、 凍り豆腐 | もやし、たまねぎ、 ほうれんそう、 だいこん、にんじん、 いんげん、グリーンピース、 パプリカ | ほうじ茶 マカロニのトマト煮 | エネルギー 541 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 18.5 g 食 塩 1.7 g |
| 9 （ 土 ） | ごはん 玉ねぎのみそ汁 豚肉と大根の甘辛煮 ブロッコリーの和え物 | 米 | ヨーグルト、豚肉 | だいこん、たまねぎ、 にんじん、コーン、 いんげん、グリーンピース、 ブロッコリー、みかん | ほうじ茶 みかんヨーグルト | エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.5 g 食 塩 1.6 g | 27 （ 水 ） | 食パン ミートボール入りシチュー 小松菜とツナサラダ グレープフルーツ | パン、米、 じゃがいも | 牛乳、ツナ、 豚肉、鶏肉、 油揚げ | もやし、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 コーン、グリーンピース、 ひじき、 グレープフルーツ | ほうじ茶 ひじきのまぜご飯 | エネルギー 519 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 16.6 g 食 塩 1.7 g |
| 11 （ 月 ） | ごはん 中華スープ シュウマイ チンゲン菜のソテー | 米、じゃがいも | 牛乳、豚肉 | もやし、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、 コーン、えのき、のり | 牛乳 のりしおポテト | エネルギー 529 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 19.0 g 食 塩 1.7 g | 28 （ 木 ） | ごはん わかめのみそ汁 たらの塩麹焼き チンゲンサイのあえ物 | 米、焼ふ | たら、牛乳、 豆腐 | もやし、コーン、 わかめ、チンゲンサイ、 にんじん、いちご | 野菜ジュース フルーチェ | エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 6.1 g 食 塩 1.8 g |
| 12 （ 火 ） | ごはん 油揚げのみそ汁 豚肉のケチャップ炒め マカロニサラダ | 米、マカロニ | 豚肉、ハム、 油揚げ | たまねぎ、にんじん、 こまつな、キャベツ、 しめじ、コーン、 きゅうり、グリーンピース | ほうじ茶 ハムの炒飯 | エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.5 g 食 塩 1.8 g | 29 （ 金 ） | 昭和の日 | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g |
| 13 （ 水 ） | ごはん 里芋のみそ汁 かれいの照り焼き もやしと人参のナムル | 米、さといも | 牛乳、かれい、 凍り豆腐 | もやし、ほうれんそう、 にんじん、コーン、 いちご、わかめ | 牛乳 リッツサンド | エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.8 g 食 塩 1.8 g | 30 （ 土 ） | 鮭とひじきのご飯 大根のみそ汁 ブロッコリーの和え物 チーズ | 米、さつまいも | 豆乳、鮭 | りんご、だいこん、 こまつな、にんじん、 ひじき、ブロッコリー | 豆乳 りんごとさつまいもの甘煮 | エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.8 g 食 塩 1.8 g |
| 14 （ 木 ） | 食パン コンソメスープ コロッケ 春キャベツのソテー | パン、じゃがいも | 牛乳、豚肉 | キャベツ、もやし、 たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、バナナ | 牛乳 バナナ せんべい | エネルギー 525 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 20.4 g 食 塩 1.8 g | | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g |
| 15 （ 金 ） | ごはん 白菜のみそ汁 厚揚げの鶏そぼろあんかけ もやしのごま酢和え | 米 | 豆乳、鶏肉、 生揚げ、ちくわ | もやし、たまねぎ、 にんじん、はくさい、 コーン、えのき、 いちご、いんげん、 チンゲンサイ | 豆乳 蒸しパン | エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.5 g 食 塩 1.7 g | | 食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。 変更があった際は追って連絡いたします。 4月21日は、誕生日会メニューです。 | | | | | |
| 16 （ 土 ） | ごはん 大根のみそ汁 鶏肉とじゃがいものみそ煮 チンゲンサイのお浸し | さつまいも、米、 じゃがいも | 牛乳、鶏肉、 油揚げ | もやし、だいこん、 にんじん、コーン、 チンゲンサイ | 牛乳 大学芋 | エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.2 g 食 塩 1.6 g | | | | | | | |
| 18 （ 月 ） | ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 五目ビーフン | 米、ビーフン、 雪ふ | 牛乳、鶏肉、 豚肉、凍り豆腐、 きな粉 | もやし、にんじん、 えのき、わかめ、 しいたけ、チンゲンサイ | 牛乳 きな粉ふラスク | エネルギー 543 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 14.8 g 食 塩 1.8 g | | | | | | | |

