




2025年 3月献立予定表

							1(土)											
朝 食 昼 食 おや 夕 食							御飯 味噌汁 竹輪と根菜の煮物 真砂炒め ふりかけ											
							御飯 味噌汁 肉豆腐の煮物 ひじきのサラダ 大根ゼリー											
							ヨーグルトケーキ											
							御飯 すまし汁 鯖の塩焼き 茄子のしぎ煮 錦糸和え											
2(日)		3(月)		4(火)		5(水)		6(木)		7(金)		8(土)						
朝 食 昼 食 おや 夕 食	御飯 味噌汁 包み揚げの煮物 野菜炒め 納豆	御飯 味噌汁 厚揚げの肉みそかけ レンコン金平 漬物	パン コーンポタージュ 野菜とウィンナーのソテー きのこサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 はんぺんの野菜あんかけ 大根の煮物	パン ポトフ ほうれん草のソテー マカロニサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 ツナじゃが煮 根菜の旨塩炒め ゆずみそ	御飯 味噌汁 つくね照り焼き 切干大根の煮物 ふりかけ											
	特別食	御飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き 南瓜の煮物 のり相え ゼリー	カルボナーラ コンソメスープ コロケ グリーンサラダ フルーツ	カレーライス オニオンスープ 野菜のトマト煮 カニカマサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ 里芋の煮物 ピーナツ相え ゼリー	サンドイッチ(卵・トマト・ハム・チーズ) コンソメスープ ミニオムレツ フレンチサラダ フルーツヨーグルト	御飯 味噌汁 鯖の煮付け ぜんまいの煮物 甘酢相え フルーツ											
	練り切り	水ようかん	バナナケーキ	いちごケーキ	黒糖ロールケーキ	キャラメルプリン	芋まんじゅう											
	御飯 味噌汁 鱈の蒲焼き 冬瓜の葛煮 ゆかり相え	御飯 すまし汁 マスのチャンチャン焼き がんもの煮物 お浸し	御飯 味噌汁 蒸し豚のごまだれかけ 青菜の塩炒め オクラの和え物	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 シュウマイ ナムル	御飯 味噌汁 鶏肉と大根の旨煮 じゃがバター炒め なめ茸相え	御飯 味噌汁 鯖の生姜煮 竹の子炒め いんげんのごま相え	御飯 すまし汁 豚肉の甘辛炒め さつま芋のレモン煮 磯わさび相え											
9(日)		10(月)		11(火)		12(水)		13(木)		14(金)		15(土)						
朝 食 昼 食 おや 夕 食	御飯 味噌汁 鶏団子の煮物 きのこ炒め 納豆	御飯 味噌汁 キャベツとソーセージの炒め物 豆腐のかにあんかけ 漬物	パン ベジタブルスープ ほうれん草とベーコンのソテー フレンチサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 炒り豆腐 大根の煮物	パン トマトスープ ジャーマンポテト バスタサダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 肉詰め豆腐の野菜あんかけ ひじきの煮物 海苔の佃煮	御飯 味噌汁 海鮮団子の煮物 金平ごぼう ふりかけ											
	御飯 オニオンスープ ポークチャップ 野菜のマスタード焼き コーンサラダ フルーツ	御飯 すまし汁 鶏肉の西京焼き 根菜の煮物 錦糸和え ゼリー	五日そば 玉子焼き 和風サラダ フルーツ	御飯 コンソメスープ チキンソテー デミソース キャベツのソテー グリーンサラダ フルーツ	御飯 中華スープ 回鍋肉 白菜の中華炒め ナムル 杏仁豆腐	海老ピラフ コンソメスープ クリームコロケ コーンスローサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 ヒレカツ 五日煮 なめ茸相え フルーツ											
	お誕生日ケーキ	よもぎクリーム饅頭	バウムクーヘン	牛乳ケーキ	あんドーナツ	マンゴプリン	たいやき											
	御飯 味噌汁 白身魚の山椒焼き ふきの煮物 柚子相え	御飯 すまし汁 鱈の柚庵焼き 車麩の煮物 おかか相え	御飯 味噌汁 鶏肉と茄子の香味煮 里芋の田楽 高菜相え	御飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ かぶの煮物 梅相え	御飯 味噌汁 鯖の煮付け もやしとにらの炒め物 ピーナツ相え	御飯 味噌汁 鶏肉のくわ焼き 竹輪の煮物 白相え	御飯 すまし汁 鱈のつけ焼き さつま芋の煮物 お浸し											
16(日)		17(月)		18(火)		19(水)		20(木)		21(金)		22(土)						
朝 食 昼 食 おや 夕 食	御飯 味噌汁 がんもの含め煮 竹の子炒め 納豆	御飯 味噌汁 野菜つみれの煮物 きのこ炒め 漬物	パン ホワイトシチュー ほうれん草のソテー 花野菜サラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 つくね焼き 切干大根の煮物	パン コンソメスープ ハムエッグ コーンサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 車麩の煮物 青菜の炒め物 たいみそ	御飯 味噌汁 はんぺんの野菜あんかけ 小松菜の卵炒め ふりかけ											
	御飯 味噌汁 鱈の梅しそ焼き 冬瓜の煮物 香味相え フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉のにら玉炒め さつま芋の煮物 酢の物 フルーツ	けんちんうどん 鶏肉の磯辺揚げ ごま相え フルーツ	特別食	御飯 味噌汁 鶏肉のオイスターソース炒め かぶのかにあんかけ 辛子相え ゼリー	ハヤシライス オニオンスープ 野菜のピザ焼き グリーンサラダ フルーツ	御飯 すまし汁 白身魚の南蛮漬け 根菜の煮物 海藻サラダ フルーツ											
	オレンジケーキ	おやき	ドーナツ	抹茶ろーる	卵ケーキ	チョコプリン	紅茶ケーキ											
	御飯 コンソメスープ 鶏肉のレモンバターソース ブロッコリーのトマト煮 フレンチサラダ	御飯 すまし汁 鯖の味噌煮 レンコン金平 カマボコ相え	御飯 味噌汁 豚肉の柳川煮 豆腐のゆず味噌かけ マヨ醤油相え	御飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 南瓜の煮物 ゆかり相え	御飯 味噌汁 豚肉と大根の生姜煮 根菜の旨塩炒め 土佐酢相え	御飯 味噌汁 鯖の粕漬け焼き 茄子の含め煮 生姜相え	御飯 味噌汁 鶏肉のネギ塩焼き 里芋の煮物 わさび相え											
23(日)		24(月)		25(火)		26(水)		27(木)		28(金)		29(土)						
朝 食 昼 食 おや 夕 食	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 ピーマン炒め 納豆	御飯 味噌汁 海鮮団子の煮物 野菜炒め 漬物	パン トマトスープ ミートオムレツ ポテトサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 肉団子の煮物 インゲンの炒め物	パン コンソメスープ 豚肉と野菜のケチャップ炒め マカロニサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 豚肉と大根の旨塩炒め 土佐酢相え	御飯 味噌汁 和風スクランブルエッグ 金平ごぼう のり佃煮	御飯 味噌汁 ツナじゃが煮 茄子の胡麻炒め ふりかけ										
	御飯 すまし汁 アジフライとコロケ 小松菜と油揚げの煮びたし 柚子相え ゼリー	御飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 玉葱ソース じゃが芋のバター醤油炒め 和風サラダ フルーツ	醤油ラーメン 餃子 中華和え 杏仁豆腐	御飯 オニオンスープ 白身魚のムニエル 野菜のトマト煮 グリーンサラダ フルーツ	御飯 すまし汁 チキン南蛮 ふろふき大根 小松菜のごま相え ゼリー	豚丼 味噌汁 竹輪の煮物 大根サラダ フルーツ	御飯 すまし汁 鶏肉のおろし煮 豆腐チャンプル なめ茸相え フルーツ											
	水ようかん	うぐいすまんじゅう	メープルケーキ	どらやき	ミニロールケーキ	いちごプリン	人形焼き											
	御飯 味噌汁 蒸し豚のポン酢かけ そぼろ炒め かまぼこ相え	御飯 すまし汁 白身魚の野菜あんかけ ひじきの煮物 酢味噌相え	御飯 味噌汁 照り焼きチキン 茄子の揚げびたし 塩昆布相え	御飯 すまし汁 豚肉とキャベツの味噌炒め 冬瓜の煮物 土佐酢相え	御飯 味噌汁 鯖の煮つけ たらこ炒め 香味相え	御飯 すまし汁 鱈のゆず味噌焼き 厚揚げの煮物 お浸し	御飯 味噌汁 ホッケの塩焼き かぶの煮物 のり相え											
30(日)		31(月)																
朝 食 昼 食 おや 夕 食	御飯 味噌汁 高野豆腐の卵と じゃこ炒め 納豆	御飯 味噌汁 肉団子と根菜の煮物 大根の金平 漬物																
	御飯 中華スープ チンジャオロース風炒め 春巻 中華風胡麻酢和え 杏仁豆腐	御飯 味噌汁 アジの生姜煮 ブロッコリーのかにあんかけ 香味相え フルーツ																
	レーズンクリームサンド	薄皮まんじゅう																
	御飯 味噌汁 豚しぐれ煮 じゃが芋のバター醤油炒め 梅相え	御飯 すまし汁 鶏の柚胡椒焼き 車麩と里芋の煮物 ゆかり相え																























Weekly Menu

	2月23日(日)	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	3月1日(土)
朝食							御飯 味噌汁 竹輪と根菜の煮物 真砂炒め  ふりかけ エネルギー 432 kcal
昼食							御飯 味噌汁  肉豆腐 ひじきの煮物 大根サラダ ゼリー エネルギー 591 kcal
おやつ							ヨーグルトケーキ エネルギー 63 kcal
夕食							御飯 すまし汁  鯖の塩焼き 茄子のしぎ煮 錦糸和え エネルギー 564 kcal
計							エネルギー 1650 kcal

Weekly Menu

	3月2日(日)	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)
朝食	御飯 味噌汁 包み揚げの煮物 野菜炒め 納豆	御飯 味噌汁 厚揚げの肉みそかけ コンコン金平 漬物	パン コーンポタージュ 野菜とウインナーのソテー きのこサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 はんぺんの野菜あんかけ 大根の煮物	パン ポトフ ほうれん草のソテー マカロニサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 ツナじゃが煮 根菜の旨塩炒め ゆずみそ	御飯 味噌汁 つくね照り焼き 切干大根の煮物 ふりかけ
	エネルギー 478 kcal	エネルギー 420 kcal	エネルギー 428 kcal	エネルギー 400 kcal	エネルギー 439 kcal	エネルギー 445 kcal	エネルギー 464 kcal
昼食	特別食	御飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き 南瓜の煮物 のり和え ゼリー	カルボナーラ コンソメスープ コロッセ グリーンサラダ フルーツ	カレーライス オニオンスープ 野菜のトマト煮 カニカマサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ 里芋の煮物 ピーナツ和え ゼリー	サンドイッチ(卵・ポテ・ハチズ) コンソメスープ ミニオムレツ フレンチサラダ フルーツヨーグルト	御飯 味噌汁 鱈の煮付け ぜんまいの煮物 甘酢和え フルーツ
	エネルギー 780 kcal	エネルギー 539 kcal	エネルギー 538 kcal	エネルギー 692 kcal	エネルギー 581 kcal	エネルギー 400 kcal	エネルギー 448 kcal
おやつ	練り切り	水ようかん	バナナケーキ	いちごケーキ	黒糖ロールケーキ	キャラメルプリン	芋まんじゅう
		エネルギー 73 kcal	エネルギー 75 kcal	エネルギー 63 kcal	エネルギー 56 kcal	エネルギー 81 kcal	エネルギー 88 kcal
夕食	御飯 味噌汁 鱈の蒲焼き 冬瓜の葛煮 ゆかり和え	御飯 すまし汁 マスのチャンチャン焼き がんもの煮物 お浸し	御飯 味噌汁 蒸し豚のごまだれがけ 青菜の塩炒め オクラの和え物	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 シュウマイ ナムル	御飯 味噌汁 鶏肉と大根の旨煮 じゃがバター炒め なめ茸和え	御飯 味噌汁 鯖の生姜煮 竹の子炒め いんげんのごま和え	御飯 すまし汁 豚肉の甘辛炒め さつま芋のレモン煮 磯わさび和え
	エネルギー 429 kcal	エネルギー 496 kcal	エネルギー 538 kcal	エネルギー 573 kcal	エネルギー 560 kcal	エネルギー 538 kcal	エネルギー 579 kcal
計	エネルギー 1687 kcal	エネルギー 1528 kcal	エネルギー 1579 kcal	エネルギー 1728 kcal	エネルギー 1636 kcal	エネルギー 1464 kcal	エネルギー 1579 kcal

Weekly Menu

	3月9日(日)	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)
朝食	御飯 味噌汁 鶏団子の煮物 きのこ炒め 納豆 	御飯 味噌汁 キャベツとソーセージの炒め物 豆腐のかにあんかけ 漬物	パン  ベジタブルスープ ほうれん草とベーコンのソテー フレンチサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋  味噌汁  炒り豆腐 大根の煮物	パン  トマトスープ ジャーマンポテト パスタサラダ ヨーグルト 	御飯 味噌汁 肉詰め豆腐の野菜あんかけ ひじきの煮物 海苔の佃煮	御飯 味噌汁 海鮮団子の煮物 金平ごぼう  ふりかけ 
	エネルギー 464 kcal	エネルギー 390 kcal	エネルギー 358 kcal	エネルギー 448 kcal	エネルギー 410 kcal	エネルギー 443 kcal	エネルギー 386 kcal
昼食	御飯 オニオンスープ ポークチャップ 野菜のマスタード焼き コーンサラダ フルーツ 	御飯 すまし汁 鶏肉の西京焼き 根菜の煮物 錦糸和え ゼリー	五目そば 玉子焼き 和風サラダ フルーツ 	御飯 コンソメスープ チキンソテー デミソース キャベツのソテー グリーンサラダ フルーツ 	御飯 中華スープ 回鍋肉 白菜の中華炒め ナムル  杏仁豆腐	海老ピラフ コンソメスープ クリームコロッケ コールスローサラダ フルーツ 	御飯  味噌汁  ヒレカツ 五目煮 なめ茸和え フルーツ
	エネルギー 652 kcal	エネルギー 514 kcal	エネルギー 473 kcal	エネルギー 527 kcal	エネルギー 564 kcal	エネルギー 451 kcal	エネルギー 530 kcal
おやつ	お誕生日ケーキ 	よもぎクリーム饅頭	バウムクーヘン	牛乳ケーキ	あんドーナツ	マンゴープリン	たいやき
	エネルギー 92 kcal	エネルギー 95 kcal	エネルギー 67 kcal	エネルギー 69 kcal	エネルギー 91 kcal	エネルギー 100 kcal	
夕食	御飯  味噌汁  白身魚の山椒焼き ふきの煮物 柚子和え	御飯 すまし汁 鱈の柚庵焼き 車麩の煮物 おかか和え 	御飯 味噌汁 鶏肉と茄子の香味煮 里芋の田楽 高菜和え	御飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ かぶの煮物 梅和え	御飯  味噌汁  鯖の煮付け もやしとにらの炒め物 ピーナツ和え	御飯 味噌汁 鶏肉のくわ焼き 竹輪の煮物 白和え 	御飯 すまし汁 鱈のつけ焼き さつま芋の煮物 お浸し
	エネルギー 371 kcal	エネルギー 420 kcal	エネルギー 592 kcal	エネルギー 495 kcal	エネルギー 525 kcal	エネルギー 577 kcal	エネルギー 424 kcal
計	エネルギー 1487 kcal	エネルギー 1416 kcal	エネルギー 1518 kcal	エネルギー 1537 kcal	エネルギー 1568 kcal	エネルギー 1562 kcal	エネルギー 1440 kcal

Weekly Menu

	3月16日(日)	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)
朝食	御飯 味噌汁 がんもの含め煮 竹の子炒め 納豆	御飯 味噌汁 野菜つみれの煮物 きのこ炒め 漬物	パン ホワイトシチュー ほうれん草のソテー 花野菜サラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 つくね焼き 切干大根の煮物	パン コンソメスープ ハムエッグ コーンサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 車麩の煮物 青菜の炒め物 たいみそ	御飯 味噌汁 はんぺんの野菜あんかけ 小松菜の卵炒め ふりかけ
	エネルギー 453 kcal	エネルギー 366 kcal	エネルギー 484 kcal	エネルギー 495 kcal	エネルギー 422 kcal	エネルギー 412 kcal	エネルギー 373 kcal
昼食	御飯 味噌汁 鱈の梅しそ焼き 冬瓜の煮物 香味和え フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉のにら玉炒め さつまいもの煮物 酢の物 フルーツ	けんちんうどん 鶏肉の磯辺揚げ ごま和え フルーツ	特別食		御飯 味噌汁 鶏肉のオイスターソース炒め かぶのかにあんかけ 辛子和え ゼリー	御飯 すまし汁 白身魚の南蛮漬け 根菜の煮物 海藻サラダ フルーツ
	エネルギー 484 kcal	エネルギー 639 kcal	エネルギー 570 kcal	エネルギー 630 kcal	エネルギー 549 kcal	エネルギー 668 kcal	エネルギー 495 kcal
おやつ	オレンジケーキ	おやき	ドーナツ	抹茶ろーる	卵ケーキ	チョコプリン	紅茶ケーキ
	エネルギー 69 kcal	エネルギー 81 kcal	エネルギー 113 kcal	エネルギー 66 kcal	エネルギー 55 kcal	エネルギー 81 kcal	エネルギー 69 kcal
夕食	御飯 コンソメスープ 鶏肉のレモンバターソース ブロッコリーのトマト煮 フレンチサラダ	御飯 すまし汁 鯖の味噌煮 レンコン金平 カマボコ和え	御飯 味噌汁 豚肉の柳川煮 豆腐のゆず味噌がけ マヨ醤油和え	御飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 南瓜の煮物 ゆかり和え	御飯 味噌汁 豚肉と大根の生姜煮 根菜の旨塩炒め 土佐酢和え	御飯 味噌汁 鱈の粕漬け焼き 茄子の含め煮 生姜和え	御飯 味噌汁 鶏肉のネギ塩焼き 里芋の煮物 わさび和え
	エネルギー 550 kcal	エネルギー 526 kcal	エネルギー 617 kcal	エネルギー 526 kcal	エネルギー 557 kcal	エネルギー 427 kcal	エネルギー 515 kcal
計	エネルギー 1556 kcal	エネルギー 1612 kcal	エネルギー 1784 kcal	エネルギー 1717 kcal	エネルギー 1583 kcal	エネルギー 1588 kcal	エネルギー 1452 kcal

Weekly Menu



3月

	3月23日(日)	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)
朝食	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 ピーマン炒め 納豆 	御飯 味噌汁 海鮮団子の煮物 野菜炒め 漬物	パン  トマトスープ ミートオムレツ ポテトサラダ ヨーグルト 	麦御飯 とろろ芋  味噌汁 肉団子の煮物 インゲンの炒め物	パン コンソメスープ 豚肉と野菜のケチャップ炒め マカロニサラダ ヨーグルト 	御飯 味噌汁 和風スクランブルエッグ 金平ごぼう  のり佃煮 	御飯 味噌汁 ツナじゃが煮 茄子の胡麻炒め ふりかけ
	エネルギー 426 kcal	エネルギー 385 kcal	エネルギー 395 kcal	エネルギー 425 kcal	エネルギー 435 kcal	エネルギー 420 kcal	エネルギー 492 kcal
昼食	御飯 すまし汁 アジフライとコロケ 小松菜と油揚げの煮びたし 柚子和え  ゼリー 	御飯  味噌汁 豆腐ハンバーグ 玉葱ソース じゃが芋のバター醤油炒め 和風サラダ フルーツ	醤油ラーメン 餃子 中華和え 杏仁豆腐 	御飯 オニオンスープ 白身魚のムニエル 野菜のトマト煮 グリーンサラダ フルーツ	御飯  すまし汁 チキン南蛮 ふろふき大根 小松菜のごま和え ゼリー	豚丼 味噌汁 竹輪の煮物 大根サラダ フルーツ 	御飯 すまし汁 鶏肉のおろし煮 豆腐チャンプル なめ茸和え フルーツ
	エネルギー 631 kcal	エネルギー 506 kcal	エネルギー 429 kcal	エネルギー 472 kcal	エネルギー 642 kcal	エネルギー 569 kcal	エネルギー 530 kcal
おやつ	水ようかん	うぐいすまんじゅう	メープルケーキ	どらやき	ミニロールケーキ	いちごプリン	人形焼き
	エネルギー 78 kcal	エネルギー 88 kcal	エネルギー 68 kcal	エネルギー 64 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 61 kcal	エネルギー 84 kcal
夕食	御飯 味噌汁 蒸し豚のポン酢がけ そぼろ炒め かまぼこ和え	御飯 すまし汁 白身魚の野菜あんかけ ひじきの煮物  酢味噌和え 	御飯  味噌汁 照り焼きチキン 茄子の揚げびたし 塩昆布和え	御飯  すまし汁 豚肉とキャベツの味噌炒め 冬瓜の煮物 土佐酢和え	御飯  味噌汁 鱈の煮つけ たらこ炒め 香味和え	御飯 すまし汁 鱈のゆず味噌焼き 厚揚げの煮物 お浸し	御飯 味噌汁 ホッケの塩焼き かぶの煮物 のり和え
	エネルギー 527 kcal	エネルギー 436 kcal	エネルギー 592 kcal	エネルギー 551 kcal	エネルギー 389 kcal	エネルギー 451 kcal	エネルギー 405 kcal
計	エネルギー 1662 kcal	エネルギー 1415 kcal	エネルギー 1484 kcal	エネルギー 1512 kcal	エネルギー 1546 kcal	エネルギー 1501 kcal	エネルギー 1511 kcal

Weekly Menu



3月

	3月30日(日)	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)
朝食	御飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ じゃこ炒め 納豆 エネルギー 474 kcal	御飯 味噌汁 肉団子と根菜の煮物 大根の金平 漬物 エネルギー 392 kcal					
	御飯 中華スープ チンジャオロース風炒め 春巻 中華風胡麻酢和え 杏仁豆腐 エネルギー 674 kcal	御飯 味噌汁 アジの生姜煮 ブロッコリーのかにあんかけ 香味和え フルーツ エネルギー 438 kcal					
おやつ	レーズンクリームサンド エネルギー 89 kcal	薄皮まんじゅう エネルギー 104 kcal					
夕食	御飯 味噌汁 豚しぐれ煮 じゃが芋のバター醤油炒め 梅和え エネルギー 515 kcal	御飯 すまし汁 鶏の柚胡椒焼き 車麩と里芋の煮物 ゆかり和え エネルギー 504 kcal					
	計	エネルギー 1752 kcal	エネルギー 1438 kcal	エネルギー 1400 kcal	エネルギー 1513 kcal		