

### 3 月 予 定 献 立 表

月	火	水	木	金																																																																																																																								
<p><b>2</b> 牛乳 ごはん 含め煮 磯香和え のりの佃煮 フルーツ</p> <p>エネルギー <b>799</b> Kcal</p> <p>pro29.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <table style="font-size: small;"> <tr><td>牛乳</td><td>米</td><td>大根</td></tr> <tr><td>とり肉</td><td>じゃがいも</td><td>にんじん</td></tr> <tr><td>ちくわ</td><td>さとう</td><td>さやいんげん</td></tr> <tr><td>こんぶ</td><td></td><td>しいたけ</td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td></td><td>ほうれん草</td></tr> <tr><td>高野豆腐</td><td></td><td>白菜</td></tr> <tr><td>のり</td><td></td><td>バナナ</td></tr> <tr><td>かまぼこ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>うずら卵</td><td></td><td></td></tr> </table>	牛乳	米	大根	とり肉	じゃがいも	にんじん	ちくわ	さとう	さやいんげん	こんぶ		しいたけ	油揚げ		ほうれん草	高野豆腐		白菜	のり		バナナ	かまぼこ			うずら卵			<p><b>3</b> 牛乳 ちらしずし ポテトサラダ けんちん汁 ひなあられ</p> <p>エネルギー <b>869</b> Kcal</p> <p>pro28.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <table style="font-size: small;"> <tr><td>牛乳</td><td>米</td><td>れんこん</td></tr> <tr><td>とり肉</td><td>油</td><td>しいたけ</td></tr> <tr><td>たまご</td><td>じゃがいも</td><td>大根</td></tr> <tr><td>チーズ</td><td>麦</td><td>にんじん</td></tr> <tr><td>ハム</td><td>マヨネーズ</td><td>ねぎ</td></tr> <tr><td>とうふ</td><td>さといも</td><td>キュウリ</td></tr> <tr><td></td><td>あられ</td><td>ねぎ</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ごぼう</td></tr> </table>	牛乳	米	れんこん	とり肉	油	しいたけ	たまご	じゃがいも	大根	チーズ	麦	にんじん	ハム	マヨネーズ	ねぎ	とうふ	さといも	キュウリ		あられ	ねぎ			ごぼう	<p><b>4</b> 牛乳 ごはん マーボ豆腐 五目なます フルーツ</p> <p>エネルギー <b>812</b> Kcal</p> <p>pro34.1 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <table style="font-size: small;"> <tr><td>牛乳</td><td>米</td><td>ほうれん草</td></tr> <tr><td>うし肉</td><td>ごま</td><td>にんじん</td></tr> <tr><td>ぶた肉</td><td>油</td><td>にら</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>さとう</td><td>しいたけ</td></tr> <tr><td>とうふ</td><td></td><td>大根</td></tr> <tr><td>かまぼこ</td><td></td><td>にんにく</td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td></td><td>生姜</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たまねぎ</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>いちご</td></tr> </table>	牛乳	米	ほうれん草	うし肉	ごま	にんじん	ぶた肉	油	にら	みそ	さとう	しいたけ	とうふ		大根	かまぼこ		にんにく	油揚げ		生姜			たまねぎ			いちご	<p><b>5</b> 牛乳 豆パン 五目うどん ツナ和え フルーツ</p> <p>エネルギー <b>880</b> Kcal</p> <p>pro33.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <table style="font-size: small;"> <tr><td>牛乳</td><td>パン</td><td>キャベツ</td></tr> <tr><td>とり肉</td><td>マヨネーズ</td><td>コーン缶</td></tr> <tr><td>まぐろ</td><td>油</td><td>ほうれん草</td></tr> <tr><td>なると</td><td></td><td>しいたけ</td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td></td><td>りんご</td></tr> <tr><td>金時豆</td><td></td><td></td></tr> </table>	牛乳	パン	キャベツ	とり肉	マヨネーズ	コーン缶	まぐろ	油	ほうれん草	なると		しいたけ	油揚げ		りんご	金時豆			<p><b>6</b> 牛乳 ごはん トンカツ キャベツサラダ のっぺい汁 お祝いゼリー</p> <p>エネルギー <b>870</b> Kcal</p> <p>pro26.8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <table style="font-size: small;"> <tr><td>牛乳</td><td>米</td><td>ごぼう</td></tr> <tr><td>ぶた肉</td><td>さといも</td><td>にんじん</td></tr> <tr><td>たまご</td><td>小麦粉</td><td>たまねぎ</td></tr> <tr><td></td><td>さとう</td><td>キャベツ</td></tr> <tr><td></td><td>油</td><td>大根</td></tr> <tr><td></td><td>パン粉</td><td>しいたけ</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>りんご</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>キュウリ</td></tr> </table>	牛乳	米	ごぼう	ぶた肉	さといも	にんじん	たまご	小麦粉	たまねぎ		さとう	キャベツ		油	大根		パン粉	しいたけ			りんご			キュウリ
牛乳	米	大根																																																																																																																										
とり肉	じゃがいも	にんじん																																																																																																																										
ちくわ	さとう	さやいんげん																																																																																																																										
こんぶ		しいたけ																																																																																																																										
油揚げ		ほうれん草																																																																																																																										
高野豆腐		白菜																																																																																																																										
のり		バナナ																																																																																																																										
かまぼこ																																																																																																																												
うずら卵																																																																																																																												
牛乳	米	れんこん																																																																																																																										
とり肉	油	しいたけ																																																																																																																										
たまご	じゃがいも	大根																																																																																																																										
チーズ	麦	にんじん																																																																																																																										
ハム	マヨネーズ	ねぎ																																																																																																																										
とうふ	さといも	キュウリ																																																																																																																										
	あられ	ねぎ																																																																																																																										
		ごぼう																																																																																																																										
牛乳	米	ほうれん草																																																																																																																										
うし肉	ごま	にんじん																																																																																																																										
ぶた肉	油	にら																																																																																																																										
みそ	さとう	しいたけ																																																																																																																										
とうふ		大根																																																																																																																										
かまぼこ		にんにく																																																																																																																										
油揚げ		生姜																																																																																																																										
		たまねぎ																																																																																																																										
		いちご																																																																																																																										
牛乳	パン	キャベツ																																																																																																																										
とり肉	マヨネーズ	コーン缶																																																																																																																										
まぐろ	油	ほうれん草																																																																																																																										
なると		しいたけ																																																																																																																										
油揚げ		りんご																																																																																																																										
金時豆																																																																																																																												
牛乳	米	ごぼう																																																																																																																										
ぶた肉	さといも	にんじん																																																																																																																										
たまご	小麦粉	たまねぎ																																																																																																																										
	さとう	キャベツ																																																																																																																										
	油	大根																																																																																																																										
	パン粉	しいたけ																																																																																																																										
		りんご																																																																																																																										
		キュウリ																																																																																																																										
<p><b>9</b> 牛乳 ごはん 卵とじ 五目キンピラ とろろ昆布 フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー <b>820</b> Kcal</p> <p>pro31.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <table style="font-size: small;"> <tr><td>牛乳</td><td>米</td><td>にんじん</td></tr> <tr><td>とり肉</td><td>さとう</td><td>たまねぎ</td></tr> <tr><td>たまご</td><td>油</td><td>小松菜</td></tr> <tr><td>ちくわ</td><td>じゃがいも</td><td>しいたけ</td></tr> <tr><td>さつまあげ</td><td>ごま</td><td>ごぼう</td></tr> <tr><td>こんぶ</td><td>ふ</td><td>れんこん</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>さやいんげん</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>オレンジ</td></tr> </table>	牛乳	米	にんじん	とり肉	さとう	たまねぎ	たまご	油	小松菜	ちくわ	じゃがいも	しいたけ	さつまあげ	ごま	ごぼう	こんぶ	ふ	れんこん			さやいんげん			オレンジ	<p><b>10</b> 牛乳 梅ごはん 酢豚 千切りスープ ヨーグルト</p> <p>中学生 エネルギー <b>852</b> Kcal</p> <p>pro30.0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <table style="font-size: small;"> <tr><td>牛乳</td><td>米</td><td>キャベツ</td></tr> <tr><td>ぶた肉</td><td>麦</td><td>にんじん</td></tr> <tr><td>うずら卵</td><td>さとう</td><td>しいたけ</td></tr> <tr><td>とうふ</td><td>油</td><td>たまねぎ</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>さつまいも</td><td>ピーマン</td></tr> <tr><td>ヨーグルト</td><td></td><td>もやし</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>レタス</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>梅</td></tr> </table>	牛乳	米	キャベツ	ぶた肉	麦	にんじん	うずら卵	さとう	しいたけ	とうふ	油	たまねぎ	ベーコン	さつまいも	ピーマン	ヨーグルト		もやし			レタス			梅	<p><b>11</b> 牛乳 ごはん とりのからあげ 白菜のおかか和え みそ汁</p> <p>中学生 エネルギー <b>834</b> Kcal</p> <p>por31.3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <table style="font-size: small;"> <tr><td>牛乳</td><td>米</td><td>白菜</td></tr> <tr><td>とり肉</td><td>油</td><td>小松菜</td></tr> <tr><td>ハム</td><td>さとう</td><td>ねぎ</td></tr> <tr><td>とうふ</td><td>じゃがいも</td><td>しょうが</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>片栗粉</td><td></td></tr> <tr><td>かつお節</td><td></td><td></td></tr> </table>	牛乳	米	白菜	とり肉	油	小松菜	ハム	さとう	ねぎ	とうふ	じゃがいも	しょうが	みそ	片栗粉		かつお節			<p><b>12</b> 牛乳 ミルクロール スパゲッティソテー かみかみサラダ クリーム</p> <p>中学生 エネルギー <b>853</b> Kcal</p> <p>pro32.4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <table style="font-size: small;"> <tr><td>牛乳</td><td>パン</td><td>たまねぎ</td></tr> <tr><td>ぶた肉</td><td>スパゲティ</td><td>大根</td></tr> <tr><td>アサリ</td><td>油</td><td>にんじん</td></tr> <tr><td>イカ</td><td>さとう</td><td>ピーマン</td></tr> <tr><td></td><td>ごま</td><td>キュウリ</td></tr> <tr><td></td><td>バター</td><td>マッシュルーム</td></tr> <tr><td></td><td>マヨネーズ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>ビーナッツ</td><td></td></tr> </table>	牛乳	パン	たまねぎ	ぶた肉	スパゲティ	大根	アサリ	油	にんじん	イカ	さとう	ピーマン		ごま	キュウリ		バター	マッシュルーム		マヨネーズ			ビーナッツ		<p><b>13</b> 牛乳 カレーライス 大根サラダ フルーツ 福神漬け</p> <p>中学生 エネルギー <b>894</b> Kcal</p> <p>pro27.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <table style="font-size: small;"> <tr><td>牛乳</td><td>米</td><td>たまねぎ</td></tr> <tr><td>牛肉</td><td>麦</td><td>にんじん</td></tr> <tr><td>まぐろ</td><td>さとう</td><td>フロッコリー</td></tr> <tr><td></td><td>油</td><td>大根</td></tr> <tr><td></td><td>じゃがいも</td><td>キャベツ</td></tr> <tr><td></td><td>小麦粉</td><td>にんにく</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>りんご</td></tr> </table>	牛乳	米	たまねぎ	牛肉	麦	にんじん	まぐろ	さとう	フロッコリー		油	大根		じゃがいも	キャベツ		小麦粉	にんにく			りんご									
牛乳	米	にんじん																																																																																																																										
とり肉	さとう	たまねぎ																																																																																																																										
たまご	油	小松菜																																																																																																																										
ちくわ	じゃがいも	しいたけ																																																																																																																										
さつまあげ	ごま	ごぼう																																																																																																																										
こんぶ	ふ	れんこん																																																																																																																										
		さやいんげん																																																																																																																										
		オレンジ																																																																																																																										
牛乳	米	キャベツ																																																																																																																										
ぶた肉	麦	にんじん																																																																																																																										
うずら卵	さとう	しいたけ																																																																																																																										
とうふ	油	たまねぎ																																																																																																																										
ベーコン	さつまいも	ピーマン																																																																																																																										
ヨーグルト		もやし																																																																																																																										
		レタス																																																																																																																										
		梅																																																																																																																										
牛乳	米	白菜																																																																																																																										
とり肉	油	小松菜																																																																																																																										
ハム	さとう	ねぎ																																																																																																																										
とうふ	じゃがいも	しょうが																																																																																																																										
みそ	片栗粉																																																																																																																											
かつお節																																																																																																																												
牛乳	パン	たまねぎ																																																																																																																										
ぶた肉	スパゲティ	大根																																																																																																																										
アサリ	油	にんじん																																																																																																																										
イカ	さとう	ピーマン																																																																																																																										
	ごま	キュウリ																																																																																																																										
	バター	マッシュルーム																																																																																																																										
	マヨネーズ																																																																																																																											
	ビーナッツ																																																																																																																											
牛乳	米	たまねぎ																																																																																																																										
牛肉	麦	にんじん																																																																																																																										
まぐろ	さとう	フロッコリー																																																																																																																										
	油	大根																																																																																																																										
	じゃがいも	キャベツ																																																																																																																										
	小麦粉	にんにく																																																																																																																										
		りんご																																																																																																																										
<p style="text-align: center;"><b>卒業式</b></p>	<p><b>17</b> 牛乳 ごはん トック チャプチェ フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー <b>848</b> Kcal</p> <p>pro30.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <table style="font-size: small;"> <tr><td>牛乳</td><td>米</td><td>にんじん</td></tr> <tr><td>牛肉</td><td>もち</td><td>小松菜</td></tr> <tr><td>ワカメ</td><td>油</td><td>たまねぎ</td></tr> <tr><td>とうふ</td><td>春雨</td><td>ねぎ</td></tr> <tr><td>たまご</td><td>ごま</td><td>白菜</td></tr> <tr><td></td><td>さとう</td><td>しょうが</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんにく</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>バナナ</td></tr> </table>	牛乳	米	にんじん	牛肉	もち	小松菜	ワカメ	油	たまねぎ	とうふ	春雨	ねぎ	たまご	ごま	白菜		さとう	しょうが			にんにく			バナナ	<p><b>18</b> 牛乳 菜めし ハンバーグ おさつサラダ たまごスープ</p> <p>中学生 エネルギー <b>897</b> Kcal</p> <p>pro29.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <table style="font-size: small;"> <tr><td>牛乳</td><td>米</td><td>小松菜</td></tr> <tr><td>とり肉</td><td>麦</td><td>たまねぎ</td></tr> <tr><td>たまご</td><td>じゃがいも</td><td>りんご</td></tr> <tr><td>ぶた肉</td><td>さつまいも</td><td>キャベツ</td></tr> <tr><td>とうふ</td><td>油</td><td>しいたけ</td></tr> <tr><td></td><td>マヨネーズ</td><td></td></tr> </table>	牛乳	米	小松菜	とり肉	麦	たまねぎ	たまご	じゃがいも	りんご	ぶた肉	さつまいも	キャベツ	とうふ	油	しいたけ		マヨネーズ		<p><b>19</b> 牛乳 胚芽食パン ビーフシチュー 春雨サラダ いちごジャム</p> <p>中学生 エネルギー <b>884</b> Kcal</p> <p>pro31.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <table style="font-size: small;"> <tr><td>牛乳</td><td>パン</td><td>にんじん</td></tr> <tr><td>牛肉</td><td>じゃがいも</td><td>フロッコリー</td></tr> <tr><td>大豆</td><td>油</td><td>たまねぎ</td></tr> <tr><td></td><td>さとう</td><td>キャベツ</td></tr> <tr><td></td><td>春雨</td><td>マッシュルーム</td></tr> <tr><td></td><td>ジャム</td><td>りんご</td></tr> <tr><td></td><td>小麦粉</td><td>大根</td></tr> </table>	牛乳	パン	にんじん	牛肉	じゃがいも	フロッコリー	大豆	油	たまねぎ		さとう	キャベツ		春雨	マッシュルーム		ジャム	りんご		小麦粉	大根	<p><b>20</b> 牛乳 ごはん ししやもフライ ワカメのソテー 豚汁 ふりかけ</p> <p>中学生 エネルギー <b>802</b> Kcal</p> <p>pro30.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <table style="font-size: small;"> <tr><td>牛乳</td><td>米</td><td>にんじん</td></tr> <tr><td>ししやも</td><td>じゃがいも</td><td>キャベツ</td></tr> <tr><td>たまご</td><td>油</td><td>たまねぎ</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>小麦粉</td><td>ごぼう</td></tr> <tr><td>とうふ</td><td>パン粉</td><td>大根</td></tr> <tr><td>みそ</td><td></td><td>ねぎ</td></tr> <tr><td>ぶた肉</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ワカメ</td><td></td><td></td></tr> </table>	牛乳	米	にんじん	ししやも	じゃがいも	キャベツ	たまご	油	たまねぎ	ベーコン	小麦粉	ごぼう	とうふ	パン粉	大根	みそ		ねぎ	ぶた肉			ワカメ																																			
牛乳	米	にんじん																																																																																																																										
牛肉	もち	小松菜																																																																																																																										
ワカメ	油	たまねぎ																																																																																																																										
とうふ	春雨	ねぎ																																																																																																																										
たまご	ごま	白菜																																																																																																																										
	さとう	しょうが																																																																																																																										
		にんにく																																																																																																																										
		バナナ																																																																																																																										
牛乳	米	小松菜																																																																																																																										
とり肉	麦	たまねぎ																																																																																																																										
たまご	じゃがいも	りんご																																																																																																																										
ぶた肉	さつまいも	キャベツ																																																																																																																										
とうふ	油	しいたけ																																																																																																																										
	マヨネーズ																																																																																																																											
牛乳	パン	にんじん																																																																																																																										
牛肉	じゃがいも	フロッコリー																																																																																																																										
大豆	油	たまねぎ																																																																																																																										
	さとう	キャベツ																																																																																																																										
	春雨	マッシュルーム																																																																																																																										
	ジャム	りんご																																																																																																																										
	小麦粉	大根																																																																																																																										
牛乳	米	にんじん																																																																																																																										
ししやも	じゃがいも	キャベツ																																																																																																																										
たまご	油	たまねぎ																																																																																																																										
ベーコン	小麦粉	ごぼう																																																																																																																										
とうふ	パン粉	大根																																																																																																																										
みそ		ねぎ																																																																																																																										
ぶた肉																																																																																																																												
ワカメ																																																																																																																												
<p><b>23</b> 牛乳 ワカメごはん いりどり ホロホロ和え フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー <b>804</b> Kcal</p> <p>pro29.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <table style="font-size: small;"> <tr><td>牛乳</td><td>米</td><td>にんじん</td></tr> <tr><td>たまご</td><td>麦</td><td>れんこん</td></tr> <tr><td>とり肉</td><td>さとう</td><td>ごぼう</td></tr> <tr><td>ワカメ</td><td>じゃがいも</td><td>しいたけ</td></tr> <tr><td>ちくわ</td><td>油</td><td>たけのこ</td></tr> <tr><td>高野豆腐</td><td></td><td>さやいんげん</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>キュウリ</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>小松菜</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>キャベツ</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>オレンジ</td></tr> </table>	牛乳	米	にんじん	たまご	麦	れんこん	とり肉	さとう	ごぼう	ワカメ	じゃがいも	しいたけ	ちくわ	油	たけのこ	高野豆腐		さやいんげん			キュウリ			小松菜			キャベツ			オレンジ	<p><b>24</b> 牛乳 ビーフライス 中華スープ コロツケ</p> <p>中学生 エネルギー <b>836</b> Kcal</p> <p>pro26.7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C</p> <table style="font-size: small;"> <tr><td>牛乳</td><td>米</td><td>たまねぎ</td></tr> <tr><td>ぶた肉</td><td>麦</td><td>にんじん</td></tr> <tr><td>とうふ</td><td>油</td><td>ごぼう</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>小麦粉</td><td>小松菜</td></tr> <tr><td></td><td>春雨</td><td>もやし</td></tr> <tr><td></td><td>じゃがいも</td><td>レタス</td></tr> <tr><td></td><td>パン粉</td><td></td></tr> </table>	牛乳	米	たまねぎ	ぶた肉	麦	にんじん	とうふ	油	ごぼう	ベーコン	小麦粉	小松菜		春雨	もやし		じゃがいも	レタス		パン粉		<p>今月献立 平均値</p> <table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr><td>平均値</td><td>栄養素</td></tr> <tr><td>847</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>30.3</td><td>蛋白 g</td></tr> <tr><td>27%</td><td>脂肪 %</td></tr> <tr><td>3</td><td>食塩 g</td></tr> <tr><td>366</td><td>Ca mg</td></tr> <tr><td>114</td><td>Mg mg</td></tr> <tr><td>3.6</td><td>Fe mg</td></tr> <tr><td>4.2</td><td>Zn mg</td></tr> <tr><td>364</td><td>viAm g</td></tr> <tr><td>0.8</td><td>viB1 mg</td></tr> <tr><td>0.63</td><td>viB2 mg</td></tr> <tr><td>41</td><td>viC mg</td></tr> <tr><td>5.9</td><td>繊維 g</td></tr> </table>			平均値	栄養素	847	kcal	30.3	蛋白 g	27%	脂肪 %	3	食塩 g	366	Ca mg	114	Mg mg	3.6	Fe mg	4.2	Zn mg	364	viAm g	0.8	viB1 mg	0.63	viB2 mg	41	viC mg	5.9	繊維 g	<p style="text-align: center;"><b>ひな祭り</b> ひし餅で 赤： 桃の花 白： 雪 緑： 深緑 冬から春 への喜び を表します</p>																																								
牛乳	米	にんじん																																																																																																																										
たまご	麦	れんこん																																																																																																																										
とり肉	さとう	ごぼう																																																																																																																										
ワカメ	じゃがいも	しいたけ																																																																																																																										
ちくわ	油	たけのこ																																																																																																																										
高野豆腐		さやいんげん																																																																																																																										
		キュウリ																																																																																																																										
		小松菜																																																																																																																										
		キャベツ																																																																																																																										
		オレンジ																																																																																																																										
牛乳	米	たまねぎ																																																																																																																										
ぶた肉	麦	にんじん																																																																																																																										
とうふ	油	ごぼう																																																																																																																										
ベーコン	小麦粉	小松菜																																																																																																																										
	春雨	もやし																																																																																																																										
	じゃがいも	レタス																																																																																																																										
	パン粉																																																																																																																											
平均値	栄養素																																																																																																																											
847	kcal																																																																																																																											
30.3	蛋白 g																																																																																																																											
27%	脂肪 %																																																																																																																											
3	食塩 g																																																																																																																											
366	Ca mg																																																																																																																											
114	Mg mg																																																																																																																											
3.6	Fe mg																																																																																																																											
4.2	Zn mg																																																																																																																											
364	viAm g																																																																																																																											
0.8	viB1 mg																																																																																																																											
0.63	viB2 mg																																																																																																																											
41	viC mg																																																																																																																											
5.9	繊維 g																																																																																																																											

