



11/8 **いい歯の日**

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

わしょく みなほ
「和食」を見直そう!



「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。

近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。

給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

11月24日は「和食の日」です。24日の給食は、うるま市統一で和食献立です。楽しみにしていただいね。

11月の食育取組み
11/5 (金) 防災の日給食
 「津波防災の日」にあわせ、非常食を活用した給食を提供します。
11/24 (水) 和食の日給食
 和食の日にあわせ、和食献立の給食を提供します。
 お楽しみに〜♪



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルゲンを表示しています。
 アレルゲンは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにかが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については、記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどりの)食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
1 (月)	牛乳		牛乳			
	ゆかりごはん	米			ゆかり	
	チムシンジ	大豆油、じゃがいも	豚しゃぶ、豚肉、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	にんじん、だいこん、白ねぎ	酒、花かつお	
	さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
	卵入り人参しりしりー	大豆油	鶏卵、豚肉	にんじん、たまねぎ、にら	ぬちまーす、酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 652 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 22.3 g	炭水化物 76.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 828 kcal	たんぱく質 38.5 g	脂質 26.5 g	炭水化物 102.4 g		
2 (火)	牛乳		牛乳			
	あみパン	あみパン(小麦・乳・大豆)				
	ABCスープ	大豆油、マカロニ(小麦)、じゃがいも、三温糖	鶏肉、ベーコン(豚)、レッドキドニー	にんにく、にんじん、キャベツ、たまねぎ、トマト缶	ワイン、こしょう、ぬちまーす、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
	ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ(卵・大豆)			
	アスパラときのこのソテー	大豆油	ベーコン(豚)	にんにく、アスパラ、にんじん、コーン、しめじ、エリンギ	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)	
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 587 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 19.8 g	炭水化物 76.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 696 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 23.5 g	炭水化物 89.6 g		

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
4 (木)	牛乳		牛乳			
	大豆入りくふあじゅーしー	米、おし麦、こめ油	豚肉、白かまぼこ(大豆)、大豆、油揚げ(大豆)	にんじん、ごぼう、椎茸、青ねぎ	酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ホーグ仔(鶏・豚)、花かつお	
	豚肉の黒糖みそ焼き	黒糖	豚肉、白みそ(大豆)	しょうが	みりん、酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
	野菜の酢みそあえ	三温糖	わかめ、竹輪(大豆)、甘口白みそ(大豆)	きゅうり、だいこん、にんじん、もやし	酢(小麦)、ぬちまーす	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 607 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 17.5 g	炭水化物 81.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 746 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 20.8 g	炭水化物 102.1 g	
津波防災の日献立 5 (金)	牛乳		牛乳			
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
	すいとん汁	小麦粉、白玉粉	鶏肉	だいこん、にんじん、椎茸、しめじ、白ねぎ、こまつな	ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお	
	救給力レー	救給力レー				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 605 kcal	たんぱく質 14.4 g	脂質 22.2 g	炭水化物 85.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 693 kcal	たんぱく質 16.6 g	脂質 22.4 g	炭水化物 103.4 g		
いい歯の日献立 8 (月)	牛乳		牛乳			
	菜めし	米			菜めしの素(大豆)	
	さつま汁	大豆油、さつまいも	鶏肉、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	だいこん、にんじん、こまつな、しめじ	酒、花かつお	
	鮭のきのこバターしょうゆソース	マーガリン(乳・大豆)、でん粉	鮭	椎茸、えのき	しょうゆ(小麦・大豆)、酒、花かつお	
	かみかみぎんぴら	大豆油、三温糖	豚肉	ごぼう、にんじん、こんにゃく、インゲン	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、七味唐辛子(ごま)、花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 565 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 13.6 g	炭水化物 80.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 723 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 15.2 g	炭水化物 109 g		
9 (火)	牛乳		牛乳			
	ナン	ナン(小麦・大豆)				
	ブロッコリーのポタージュ	大豆油、じゃがいも	鶏肉、白豆ペースト、脱脂粉乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン	こしょう、ワイン、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
	ドライカレー	大豆油	牛肉、豚肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、大豆	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン	カレー粉、ワイン、ドライカレー(乳・小麦・牛・豚・りんご)、ウスターソース、ケチャップ、ぬちまーす	
	グリーンサラダ		ツナ	きゅうり、キャベツ、コーン	和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)、ぬちまーす	
	型抜きチーズ		型抜きチーズ(乳)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 527 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 23.9 g	炭水化物 52.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 651 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 27.8 g	炭水化物 68.8 g		
10 (水)	牛乳		牛乳			
	秋のかおりおこわ	米、もち米、こめ油	鶏肉、油揚げ(大豆)、栗	にんじん、しめじ、ごぼう、あお豆(大豆)	酒、ぬちまーす、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、ホーグ仔(鶏・豚)、花かつお	
	魚のもみじ焼き		ホキ	黄ピーマン、赤ピーマン、裏ごしにんじん、パセリ	ぬちまーす、こしょう、ソイグマヨ(大豆)	
	ごまじゃこあえ	三温糖、ごま	しらす	キャベツ、にんじん、きゅうり、シークワサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 602 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 20.2 g	炭水化物 79.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 759 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 25.7 g	炭水化物 100.4 g		
11 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	春雨スープ	大豆油、春雨、ごま油	鶏肉	にんじん、ほうれんそう、きくらげ、椎茸	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、鶏がら(卵・鶏)	
	豚肉の中華風生姜焼き	三温糖	豚肉	しょうが、にんにく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、豆板醤(大豆)	
	チンジャオロース	大豆油、三温糖、でん粉	牛肉、豚肉	にんにく、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、たまねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒、豆板醤(大豆)、ぬちまーす、オイスターソース	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 631 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 20.1 g	炭水化物 79.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 808 kcal	たんぱく質 36.4 g	脂質 23.3 g	炭水化物 107.2 g		
★県産アグー無償提供 12 (金)	牛乳		牛乳			
	県産アグーの豚キムチうどん	うどん(小麦)、大豆油、三温糖	県産アグー豚、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)	にんにく、白菜キムチ(大豆)、にんじん、しめじ、はくさい、こまつな、きくらげ、白ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、酒、キムチの素(大豆)、ぬちまーす、花かつお	
	レバニラ炒め	大豆油、でん粉	豚レバー	にんにく、しょうが、もやし、たまねぎ、にんじん、にら	こしょう、酒、オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 489 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 24 g	炭水化物 44.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 601 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 29.7 g	炭水化物 54.4 g		

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油	
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
15 (月)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	かきたま汁	でん粉、ごま油	鶏卵、豆腐(大豆)、わかめ	にんじん、たまねぎ、椎茸	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお		
	タコライス	ミート 大豆油	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、大豆	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン	酒、チリパウダー、パプリカ粉、こしょう、ケチャップ、トマトピューレー、チリソース、クミンパウダー、ウスターソース、ぬちまーす、ホーワグ(鶏・豚)		
	ゆでキャベツ			キャベツ			
	チーズ		チーズ(乳)				
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ(ごま)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 653 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 22.9 g	炭水化物 78.6 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 840 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂質 28.5 g	炭水化物 106 g		
16 (火)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米、おし麦					
	マーボー大根	大豆油、でん粉	豚肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、麦みそ(大豆)	にんにく、しょうが、だいこん、にんじん、たまねぎ、椎茸、きくらげ、にら、たけのこ	こしょう、豆板醤(大豆)、酒、甜麺醤(小麦・大豆)、ウスターソース、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ホーワグ(鶏・豚)		
	パンウースー	春雨、三温糖、ごま油、ごま	ハム(豚・大豆)	にんじん、きゅうり、もやし	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす		
	黄金芋ごま団子	黄金芋ごま団子(ごま)、大豆油	揚げ油1回目(大豆・ごま)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 632 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 15.3 g	炭水化物 101.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 797 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 17.9 g	炭水化物 131.7 g	
17 (水)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)					
	クラムチャウダー	大豆油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、ベーコン(豚)、あさり、脱脂粉乳、生クリーム(乳)	にんにく、にんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルーム、パセリ	こしょう、ワイン、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ		
	ウインナー		ウインナー(豚)				
	チリコンカン	大豆油	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、大豆、レッドキドニー	にんにく、にんじん、ピーマン、たまねぎ	ワイン、チリパウダー、こしょう、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、チリソース、ぬちまーす、ホーワグ(鶏・豚)		
	くだもの			くだもの			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 715 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 26.7 g	炭水化物 83.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 849 kcal	たんぱく質 38.9 g	脂質 31.7 g	炭水化物 99.1 g		
18 (木)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	豆腐のチリソース煮	大豆油、じゃがいも、三温糖、ごま油、でん粉	鶏肉、豆腐(大豆)	にんにく、しょうが、しめじ、きくらげ、白ねぎ、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース	豆板醤(大豆)、チリパウダー、酒、こしょう、ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、ウスターソース、チリソース、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)		
	揚げ春巻	大豆油	揚げ春巻き(えび・小麦・ごま・大豆・鶏・豚)	揚げ油2回目(大豆・ごま・えび・小麦・鶏・豚)			
	海藻和え	ごめ油、三温糖	海藻ミックス、しらす	切干大根、キャベツ、にんじん、きゅうり、シークワサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 663 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 23.3 g	炭水化物 90.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 819 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 25.8 g	炭水化物 118.8 g	
★毎月19日は食育の日 19 (金)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米、おし麦					
	里芋のみそ汁	大豆油、里芋	鶏肉、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)	だいこん、にんじん、青ねぎ	酒、花かつお		
	フーイリチー	麩(小麦)、大豆油	鶏卵、ポーク(豚・鶏)	キャベツ、にんじん、もやし、からしな	ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす		
	油みそ	大豆油、三温糖	豚肉、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	しょうが	酒、みりん		
	焼きのり		焼きのり				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 584 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 16.2 g	炭水化物 86 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 758 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 18.5 g	炭水化物 115.9 g		

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
22 (月)	牛乳		牛乳			
	もちぎびごはん	米、もちぎび				
	かしわ汁	大豆油	鶏肉、昆布、豆腐(大豆)	だいこん、にんじん、こまつな、しょうが	酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお	
	チキン南蛮	でん粉、小麦粉、大豆油、三温糖	鶏肉	レモン汁	ぬちまーす、酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)	
	タルタルソース	タルタルソース(卵・大豆)	揚げ油3回目(大豆・ごま・えび・小麦・鶏・豚)			
	白菜のおかか和え	三温糖	しらす、糸けずり	はくさい、にんじん、きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 671 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 25.2 g	炭水化物 81.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 1187 kcal	たんぱく質 40 g	脂質 31 g	炭水化物 180.1 g	
24 (水)	牛乳		牛乳			
	茶めし	米			緑茶、ぬちまーす	
	手まり麩入りすまし汁	大豆油、手まり麩(小麦)	鶏肉	だいこん、にんじん、しめじ、えのき	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、ゆずの華	
	ぶりの西京焼き	三温糖	ぶり、西京みそ(大豆)		ぬちまーす、みりん、酒	
	青菜のごま和え	ごま、三温糖		こまつな、ほうれん草、もやし、シークワーサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	和菓子	和菓子				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 682 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 18.8 g	炭水化物 99.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 842 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 21.9 g	炭水化物 124.9 g	
25 (木)	牛乳		牛乳			
	沖縄風やきそば	沖縄そば(小麦・大豆)、大豆油	豚肉、ちきあぎ(大豆)	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、にら	酒、カレー粉、こしょう、ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)	
	ブロッコリーとれんこんのマヨあえ	ごま	ツナ	ブロッコリー、れんこん、にんじん、コーン	ソイグマヨ(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)	
	中華ポテト	中華ポテト				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 407 kcal	たんぱく質 14.2 g	脂質 19 g	炭水化物 44.6 g	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 505 kcal	たんぱく質 16.6 g	脂質 23.5 g	炭水化物 56.7 g		
26 (金)	牛乳		牛乳			
	カラフルピラフ	米、おし麦、こめ油	鶏肉	にんにく、コーン、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	こしょう、酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ホーagen(鶏・豚)	
	ポテトのチーズ焼き	フレンチポテト	チーズ(乳)	たまねぎ、赤パプリカ、マッシュルーム、パセリ	ソイグマヨ(大豆)	
	キャベツのサラダ	三温糖、こめ油		キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、シークワーサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 583 kcal	たんぱく質 16.9 g	脂質 19.9 g	炭水化物 82.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 737 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 24.8 g	炭水化物 106 g		
29 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	アーサ入り中華スープ	でん粉	アーサ、鶏卵、豆腐(大豆)	にんじん、えのき	ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお、鶏がら(卵・鶏)	
	シュウマイ		シュウマイ(小麦・大豆・鶏・豚)			
	豚肉とキャベツのみそ炒め	大豆油、三温糖	豚肉、赤みそ(大豆)	しょうが、にんにく、キャベツ、ピーマン、もやし、にんじん、たまねぎ	酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 530 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 13.7 g	炭水化物 77.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 702 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 16.7 g	炭水化物 107.2 g		
30 (火)	牛乳		牛乳			
	スパゲッティーナポリタン	スパゲッティ(小麦)、大豆油、三温糖	ベーコン(豚)、ウインナー(豚)	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶	こしょう、ワイン、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、ぬちまーす、ホーagen(鶏・豚)	
	チキンのバジル焼き		鶏肉		バジルペースト(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう	
	大豆のツナマヨサラダ		大豆、ツナ	あお豆(大豆)、だいこん、たまねぎ、コーン	ソイグマヨ(大豆)、フレンチクリーミー、ぬちまーす	
	洋梨のコンポート	洋梨のコンポート				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 567 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 23 g	炭水化物 62.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 697 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 28 g	炭水化物 78.6 g		