



「歯と口の健康週間」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。この期間の給食は、かみごたえのある食材や料理を予定しています。さらに、丈夫な歯をつくるために必要なカルシウム、たんぱく質、マグネシウム、ビタミンD、ビタミンA、ビタミンCなどの栄養素がたっぷりと摂れるように工夫しています。しっかりとかむことを意識しながらいただきます。

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

<p>食べ物本来の味を十分に味わうことができる</p> <p>消化を助け、栄養の吸収が高まる</p>	<p>満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ</p> <p>あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる</p>	<p>だ液がたくさん出て、むし歯を予防する</p> <p>脳が活性化し、精神を安定させる</p>
--	--	--

よくかんで食べるコツ

<p>★どんな味がするか意識しながら食べる</p>	<p>★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする</p>	<p>★かみごたえのある食べ物を取り入れる</p>	<p>★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない</p>
---------------------------	---------------------------------------	---------------------------	-----------------------------



世界の料理 第2回 フィリピン



アドボ



ソパス

フィリピンは日本の南にある東南アジアの国で、7000以上もの島々から成り立っています。沖縄の与那国島とフィリピンの北端の島とは480kmほどしか離れておらず、とても近い国です。フィリピンの主食は日本と同じお米です。おかずは砂糖を使った、甘く濃いめの味付けが多く、あまり辛くないので日本人も食べやすい料理がたくさんあります。フィリピン料理は東南アジアのさまざまな国の料理が混ざり合い、それにスペインやアメリカ、中国などの影響も受けています。外国からの影響を受けていない純粋なフィリピン料理を挙げることは難しいというほど、たくさんの国の食文化が融合した料理なのです。肉や野菜を調味料に漬け込んでから煮込んだアドボは、フィリピンの家庭料理の代表です。酢で味付けをするため、酸味があるのが特徴で、ごはんと一緒に盛り付けていただきます。ソパスはマカロニが入ったスープで、フィリピンではよく朝食に食べるそうです。日本のシチューのような見た目ですが、シチューよりもあっさりとしたミルクスープです。デザートはナタデココ&トロピカルフルーツです。ナタデココはフィリピンが発祥の伝統食品で、ココナッツの果汁を発酵させて作られます。6月25日の給食に登場します。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・かき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ゲン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。
- ★自己管理能力を身につけるため、お子さんと一緒に献立表を確認しましょう。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、「株ぬちまーす」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

行事等	日	献立名	黄(き)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 (火)	牛乳		牛乳				
	カレーピラフ	米 麦 こめ油	鶏肉	人参 玉葱 グリンピース マッシュルーム コーン	おろしにんにく カレー粉 白ワイン 醤油(小麦 大豆)ぬちまーす ポークパイオン(鶏 豚)		
	ハンバーグ		ハンバーグ (大豆 鶏 豚)				
	トマトとパスタのスープ	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	ベーコン(豚) 白いんげん豆	玉葱 人参 キャベツ トマト	ケチャップ ウスターソース ぬちまーす 醤油(小麦 大豆)チキンパイオン(鶏) トマトソース ポークパイオン(鶏 豚)		
	アーモンド	アーモンド					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 593 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 21.7 g	炭水化物 74.9 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 769 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 27.6 g	炭水化物 98 g		
2 (水)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	まぐろの照り焼き	三温糖 はちみつ	まぐろ		おろし生姜 おろしにんにく 酒 みりん 醤油(小麦 大豆)		
	青菜のごま酢あえ	白ごま ごま油 三温糖		小松菜 白菜 きゅうり 人参	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
	チムシンジ	じゃがいも	豚しゃぶ 豚肉 みそ(大豆)	人参 大根 にんにく いら	かつお節		
	くだもの			くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 581 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 12.6 g	炭水化物 82.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 721 kcal	たんぱく質 39 g	脂質 13.9 g	炭水化物 105.6 g			
3 (木)	牛乳		牛乳				
	なかよしパン	パン(小麦 乳 大豆)					
	野菜スクランブルエッグ	こめ油	卵	人参 パプリカ コーン 小松菜	ぬちまーす		
	マッシュポテト	じゃがいも	チーズ(乳) 加工乳	パセリ	ぬちまーす こしょう		
	麦入りポターージュ	麦 小麦粉 こめ油 コンスターチ 乳不使用マーガリン(大豆)	鶏肉 白いんげん豆 豆乳(大豆)	玉葱 人参 セロリ パセリ	ポークパイオン(鶏 豚) ぬちまーす チキンパイオン(鶏)こしょう		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 664 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 24.9 g	炭水化物 77.8 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 791 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 29.5 g	炭水化物 92.6 g		
歯と口の健康週間 4 (金)	牛乳		牛乳				
	玄米入りごはん	米 玄米					
	きびなごのからあげ	小麦粉 片栗粉 大豆油	きびなご				
	五目きんぴら	白ごま 三温糖 こめ油	豚肉 チキアギ ひじき	ごぼう 竹の子 れんこん 人参 きくらげ こんにやく いんげん	醤油(小麦 大豆)みりん 酒 ぬちまーす かつお節		3回目 小麦 大豆 鶏肉
	きのこのみそ汁		油揚げ(大豆)みそ(大豆)	しめじ えのき 冬瓜 人参 小松菜	かつお節		
	くだもの			くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 624 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 16.8 g	炭水化物 88 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 764 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 19.4 g	炭水化物 110.3 g			
歯と口の健康週間 7 (月)	牛乳		牛乳				
	こんぶごはん	米 麦 三温糖 こめ油	鶏肉 昆布 チキアギ	人参 椎茸 しめじ	かつお節 醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす		
	いわしのしょうが煮		いわしのしょうが煮 (小麦 大豆)				
	ごま汁	白ごま	豆腐(大豆)みそ(大豆)	人参 大根 ねぎ	かつお節		
	おさつスティック	おさつスティック					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 632 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 23.8 g	炭水化物 72.4 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 733 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 25.9 g	炭水化物 88 g		
歯と口の健康週間 8 (火)	牛乳		牛乳				
	しょうゆラーメン	ラーメン (小麦)					
	えだまめしゅうまい		豚肉 なんと	人参 キャベツ もやし 長葱 生姜 竹の子 きくらげ コーン にんにく	醤油(小麦 大豆)かつお節 ぬちまーす ポークパイオン(鶏 豚)チキンパイオン(鶏)		
	骨太サラダ	白ごま 三温糖 ごま油	海藻 わかめ しらす	白菜 きゅうり 人参 小松菜	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)		
	くだもの			くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 552 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 18.6 g	炭水化物 68.4 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 710 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 23.8 g	炭水化物 87.1 g		
歯と口の健康週間 9 (水)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	かみかみタコメンチ	大豆油	かみかみタコメンチ (小麦 大豆)				
	切干大根のソース炒め	三温糖 こめ油	豚肉 ちくわ	切干大根 人参 キャベツ もやし ピーマン	中濃ソース(大豆 りんご) ウスターソース 醤油(大豆 小麦)		1回目 大豆
	もずくのみそ汁	じゃがいも	もずく みそ (大豆)	えのき 人参 小松菜	かつお節		
	くだもの			くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 601 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 14.3 g	炭水化物 92 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 722 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 16 g	炭水化物 113.5 g			

	日	献立名	黄(き)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		
歯と口の健康週間	10 (木)	牛乳		牛乳			
		パン	パン (小麦 乳 大豆)				
		BBQチキン	BBQ チキン サンド	三温糖	鶏肉		おろしにんにく ケチャップ 酒 ウスターソース 醤油(大豆 小麦)
		コールスロー	三温糖 ノンエッグマヨネーズ			キャベツ 人参 大根 きゅうり コーン	酢(小麦)ぬちまーす こしょう
		ふわふわたまごのスープ	じゃがいも パン粉(小麦 大豆) ごめ油	ベーコン (豚) 卵		玉葱 人参	チキンブイヨン(鶏)ぬちまーす ポークブイヨン(鶏 豚)こしょう 醤油(小麦 大豆)
		ヨーグルト		ヨーグルト(乳)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 580 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 22.2 g	炭水化物 65.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 747 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 27.9 g	炭水化物 85.1 g			
入梅	11 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		さばの梅だれかけ	三温糖 片栗粉	さば			梅肉(大豆 りんご) みりん 醤油 (小麦 大豆) 酒
		肉じゃが	じゃがいも 三温糖 ごめ油	豚肉		玉葱 人参 椎茸 いんげん こんにゃく	醤油(小麦 大豆)みりん 酒 ぬちまーす かつお節
		納豆		納豆(大豆) たれ(大豆 小麦)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 659 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 19.2 g	炭水化物 88.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 798 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 21.5 g	炭水化物 112.2 g	
ガンガッチグニチ	14 (月)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		からし菜と豆腐炒め	ごめ油	チキアギ ツナ 豆腐(大豆)	からし菜 もやし 人参 キャベツ		醤油(小麦 大豆) ぬちまーす
		クーリジシ		豚肉 卵		こんにゃく 椎茸 きくらげ 冬瓜	ポークブイヨン(鶏 豚)みりん かつお節 醤油(小麦 大豆)ぬちまーす
		アンドンスー	三温糖 ごめ油	豚肉 みそ(大豆) 糸げすり			おろし生姜 みりん 酒
		あまがし	あまがし				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 631 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 16.1 g	炭水化物 95.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 761 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 18.8 g	炭水化物 116 g			
	15 (火)	牛乳		牛乳			
		コッパン	パン (小麦 乳 大豆)				
		魚のカラフル焼き	ノンエッグマヨネーズ	ほき みそ(大豆)	パプリカ 玉葱		塩 こしょう
		パイパイソテー	乳不使用マーガリン(大豆)ごめ油	豚肉	パイパイ 人参 しめじ ブロccoli		ぬちまーす 醤油(小麦 大豆)
		コーンクリームスープ	じゃがいも 小麦粉 コーンスターチ マーガリン(乳 大豆) ごめ油	鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳 加工乳	コーン 玉葱		クリームコーン ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏)ポークブイヨン(鶏 豚)
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 571 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 15.9 g	炭水化物 74.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 721 kcal	たんぱく質 38.4 g	脂質 21.2 g	炭水化物 92.5 g	
	16 (水)	牛乳		牛乳			
		肉みそうどん	うどん(小麦) ごめ油	豚肉 油揚げ(大豆) なた みそ(大豆)	白菜 人参 椎茸 きくらげ 小松菜		おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす みりん かつお節 ポークブイヨン(鶏 豚)
		くるまふのナゲット		くるまふのナゲット (小麦 鶏 大豆)			
		かぼちゃサラダ	さつま芋 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ミックスビーンズ	かぼちゃ きゅうり		酢(小麦) ぬちまーす こしょう
		バナナ			バナナ		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 561 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 18.4 g	炭水化物 74.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 668 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 22 g	炭水化物 87.4 g	
琉球料理の日	17 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		魚天ぷら	小麦粉 大豆油	ほき 卵			塩 こしょう
		シブインブシー	三温糖 ごめ油	豚肉 昆布 豆腐(大豆)ちくわ みそ(大豆)	冬瓜 こんにゃく 人参 小松菜		醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 632 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 17 g	炭水化物 92.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 776 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 19.8 g	炭水化物 116.4 g	
	18 (金)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		チキンカレー	じゃがいも 小麦粉 ごめ油 マーガリン(乳 大豆) コーンスターチ	鶏肉 豚レバー 大豆 白いんげん豆	人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ ブルーン		おろしにんにく おろし生姜 カレー(小麦 牛 鶏 大豆) マドラスカレー(小麦 乳 ごま 大豆 鶏 豚 りんご)カレー粉 ウスターソース ポークブイヨン(鶏 豚)ぬちまーす
		ブロッコリーとナッツのサラダ	アーモンド 三温糖		ブロッコリー カリフラワー コーン		醤油(小麦 大豆)酢(小麦) ぬちまーす
		福神漬			福神漬		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 684 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 19.5 g	炭水化物 101.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 846 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 22.9 g	炭水化物 127.6 g	

2回目
大豆
小麦

日	献立名	黄(き)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			
21 (月)	牛乳			牛乳					3回目 大豆 小麦 卵
	ごはん	米							
	ししゃもフライ	大豆油		ししゃもフライ(小麦 大豆)					
	ホイコーロー	三温糖 ごま油 片栗粉 ごめ油		豚肉 みそ(大豆)	キャベツ 竹の子 人参 もやし ピーマン きくらげ	おろし生姜 おろしにんにく ぬちまーす 醤油(小麦 大豆)酒 オイスターソース テンメンジャン(大豆 小麦)			
	中華スープ	ごま油 片栗粉		豆腐(大豆)わかめ 卵	えのき しめじ コーン	クリームコーン ぬちまーす かつお節 醤油(小麦 大豆)チキンブイオン(鶏)			
	くだもの				くだもの				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 618 kcal		たんぱく質 25.2 g	脂質 22.6 g	炭水化物 77.4 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 798 kcal		たんぱく質 32.2 g	脂質 29.3 g	炭水化物 99 g				
22 (火)	牛乳			牛乳					
	ぼろぼろジュシー	米 麦 ごめ油		豚肉 みそ(大豆)	人参 冬瓜 椎茸 小松菜 カンダバ	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす かつお節			
	マーミナチャンプルー	ごめ油		豚肉 厚揚げ(大豆)	もやし 人参 キャベツ いら	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす			
	ぶかし芋	さつま芋							
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 522 kcal		たんぱく質 19.1 g	脂質 20.6 g	炭水化物 63 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 635 kcal		たんぱく質 22.9 g	脂質 24.7 g	炭水化物 79.3 g				
24 (木)	牛乳			牛乳					
	五穀ごはん	米 五穀米							
	ほうれん草オムレツ			ほうれん草オムレツ(卵 大豆)					
	ごぼうサラダ	白ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖		ツナ	ごぼう 人参 きゅうり パプリカ	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)			
	豆乳みそ汁			豆腐(大豆)わかめ みそ(大豆) 豆乳(大豆)	大根 人参 えのき 長葱	かつお節			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 560 kcal		たんぱく質 22.7 g	脂質 17.7 g	炭水化物 75.3 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 709 kcal		たんぱく質 28.2 g	脂質 22 g	炭水化物 97 g				
世界の料理・ フィリピン 25 (金)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 麦							
	アドボ(煮物)	じゃがいも 三温糖 ごめ油		鶏肉 うずら卵	玉葱 竹の子 にんにく	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) こしょう ローリエ			
	ソバス(汁物)	マカロニ(小麦) ごめ油		ベーコン(豚) 加工乳	玉葱 人参 キャベツ	おろしにんにく チキンブイオン(鶏) ポークブイオン(鶏 豚) ぬちまーす こしょう			
	ナタデココ&トピカルフルーツ				ナタデココ マンゴー フルーツカクテル(もも)				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 654 kcal		たんぱく質 24.2 g	脂質 20.1 g	炭水化物 92.3 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 815 kcal		たんぱく質 29.1 g	脂質 23.7 g	炭水化物 118.6 g				
28 (月)	牛乳			牛乳					4回目 大豆 小麦 卵
	なすミートスパゲティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 ごめ油		豚肉 豚レバー 大豆	なす 玉葱 人参 しめじ ピーマン セロリ きくらげ トマト缶	おろしにんにく ケチャップ ぬちまーす デミグラスソース(小麦 鶏)こしょう トマトソース ウスターソース ポークブイオン(鶏 豚)			
	魚のエスカベシュ	小麦粉 片栗粉 大豆油 三温糖 オリーブ油		たら	パプリカ 玉葱	おろしにんにく 酢(小麦) レモン汁 ぬちまーす こしょう			
	豆のごまサラダ	ノンエッグマヨネーズ 白ごま 三温糖		ミックスビーンズ 白いんげん豆	あお豆(大豆) コーン きゅうり	醤油(大豆 小麦) 酢(小麦) ぬちまーす			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 637 kcal		たんぱく質 31.1 g	脂質 19.6 g	炭水化物 80.4 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 778 kcal		たんぱく質 38.1 g	脂質 23.3 g	炭水化物 100.9 g				
29 (火)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米 麦							
	ぎょうざ			ぎょうざ(豚 大豆 鶏 ごま 小麦 乳)					
	野菜炒め	ごめ油		豚肉 チキアギ	キャベツ もやし 人参 小松菜	醤油(大豆 小麦) ぬちまーす			
	豆腐とわかめのみそ汁			豆腐(大豆) わかめ みそ(大豆)	大根 長葱	かつお節			
くだもの				くだもの					
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 580 kcal		たんぱく質 24.1 g	脂質 16.3 g	炭水化物 83.8 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 691 kcal		たんぱく質 28.3 g	脂質 17.6 g	炭水化物 103 g				
30 (水)	牛乳			牛乳					
	あみパン	パン(小麦 乳 大豆)							
	チキンと野菜の洋風煮	じゃがいも 三温糖 ごめ油 コーンスターチ		鶏肉	人参 玉葱 ブロッコリー コーン マッシュルーム トマト缶	おろしにんにく ケチャップ 赤ワイン デミグラスソース(小麦 鶏) ウスターソース ぬちまーす こしょう ポークブイオン(鶏 豚)			
	ツナサラダ	白ごま 三温糖 オリーブ油		ツナ	白菜 キャベツ きゅうり 人参	酢(小麦)醤油(小麦 大豆) ぬちまーす			
	チーズ			チーズ(乳)					
	手作りビーンズココアジャム	三温糖 コーンスターチ		白いんげん豆 白花豆 豆乳(大豆)		ピュアココア			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 589 kcal		たんぱく質 27.1 g	脂質 18.5 g	炭水化物 76.3 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 723 kcal		たんぱく質 32.8 g	脂質 21.2 g	炭水化物 98.3 g				