



10月給食たより

うるま市立勝連学校給食センター

TEL 978-2103
FAX 978-2105



秋はお米をはじめ、野菜やくだもの、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に、1年のうちで最もおいしく栄養価も高くなる時期のことです。この季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。

お弁当の衛生



5つのポイント

| | | |
|---|--|---|
| <p>運動会や体育祭、遠足など、お弁当を持って出かける機会が多い季節です。暑さはだいぶやわらいできましたが、調理してから食べるまで時間のあくお弁当は、食中毒が起こりやすいため、衛生面に特に気を配りましょう。</p> | <p>ポイント1 手・調理器具・お弁当箱はよく洗い、清潔に。おにぎりは素手ではなく、ラップなどで握る。</p>  | <p>ポイント2 肉・魚・卵は中心までしっかり加熱。</p>  |
| <p>ポイント3 生野菜・果物はきれいに洗い、水気をしっかり切る。</p>  | <p>ポイント4 弁当箱には、汁気をよく切ってから詰める。ふたはご飯やおかずが冷めてから。</p>  | <p>ポイント5 直射日光の当たらない涼しいところで保管。可能なら冷蔵庫に入れ、暑い日や長時間持ち歩く場合は保冷材の活用を。</p>  |

健康な体は栄養バランスのよい食事から




主食・主菜・副菜 そろっていますか？

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろると栄養バランスがとれます。これに、汁物などがつくとばっちりです。



1日3食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でも、大切なことです。朝に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。



偏った食事や食生活は、生活習慣病などの病気を招いてしまいます。毎日の食事や生活があなたの健康をつくるのです！

無理なダイエットをすると…



食事抜き
〇〇だけダイエット
食べたものを吐く
など



貧血や骨粗しょう症などにつながり、女性の場合は将来の妊娠・出産時に必要な体の機能に障害が生じることがあります。また、拒食症や過食症といった摂食障害を招く恐れもあります。



健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠が基本です！



※おやつは食事のひとつと考え、牛乳や果物などで不足しがちな栄養を補いましょう。



子どもの食欲、食事の適量、成長には個人差があります。標準より多少太っていたりやせていたりしても、順調な成長が見られれば問題ありません。無理強いせずに、できることから見直していきましょう。

● アレルギー表示について

- ★表示義務食品・表示推奨食品あわせて、以下の27品目を表示しています。
 - 卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・あわび・いか・いくら・オレンジ・くるみ・さば・さけ・キウイ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ
- ※もずく・アーサ・しらすは、収穫の際えび・かにに混入の可能性があるのでアレルギー表示対象としています。
- ★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。
- ★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、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。これら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。



| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料等 | 揚げ油 | | |
|--------------|---------------|-------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|---|--------|--------|--------|
| 2 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | 麦ごはん | | 精白米、麦 | | | | | |
| | ゆし豆腐 | ゆし豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆) | | ねぎ | 醤油(大豆・小麦)、かつお節 | | | |
| | チキナーちゃんぷるー | 豚肉、厚揚げ(大豆)、湿麩(小麦)、卵 | ごめ油 | からし菜、人参、もやし | ぬちまーす、薄口醤油(大豆・小麦) | | | |
| | 果物 | | | 青ざりみかん(予定) | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 591 Kcal | たんぱく質 | 21.9 g | 脂質 | 15.9 g | 炭水化物 |
| 3 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | コッペパン | | コッペパン(小麦・乳・大豆) | | | | | |
| | 無添加ウインナー | ウインナー(豚肉) | | | | | | |
| | じゃがいもとベーコン炒め | ベーコン(豚肉・大豆) | じゃがいも、ごめ油、マーガリン(乳・大豆・豚) | 玉葱、ピーマン、赤ピーマン | 醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす、白こしょう | | | |
| | ミネストローネ | 鶏肉、レッドキドニー、ベーコン(豚肉・大豆) | ABCマカロニ(小麦)、三温糖、オリーブ油、じゃがいも | 人参、セロリ、キャベツ、しめじ、トマト、玉葱 | トマトソース(大豆)、トマトピューレ、白ワイン、ウスターソース(りんご・大豆)、チキンブイヨン(鶏)、ポークブイヨン(鶏・豚)、白こしょう、ぬちまーす | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 572 Kcal | たんぱく質 | 21.9 g | 脂質 | 23.8 g | 炭水化物 |
| 4 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | かきたまうどん | 卵、わかめ | うどん(小麦) | ほうれん草 | かつお節、醤油(大豆・小麦)、みりん、ぬちまーす | | | |
| | 花野菜のしらす和え | しらすぼし(エビ・かに)、ツナ | オリーブ油、三温糖 | ブロッコリー、カリフラワー、人参 | 日本酒、りんご酢(りんご)、みりん、醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす | | | |
| | 十五夜大福(お芋) | | 十五夜大福 | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 618 Kcal | たんぱく質 | 18.7 g | 脂質 | 11.9 g | 炭水化物 |
| 5 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | もちきびごはん | | 精白米、あわ | | | | | |
| | 豆腐と青梗菜のスープ | 豆腐(大豆)、鶏肉、卵 | でん粉、ごま油(大豆・ごま) | チンゲン菜、冬瓜、人参 | 薄口醤油(大豆・小麦)、かつお節 | | | |
| | 鮭のレモンソース焼き | さけ | オリーブ油 | りんご果汁 | 醤油(大豆・小麦)、白ワイン、白こしょう | | | |
| | キャベツの中華みそ炒め | 豚ひき肉、赤みそ(大豆) | 三温糖、ごめ油、ごま油(大豆・ごま) | キャベツ、玉葱、にら、人参 | 日本酒、ぬちまーす | | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 604 Kcal | たんぱく質 | 29.6 g | 脂質 | 18.5 g | 炭水化物 | 79.8 g |
| 6 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | ジャーマンピラフ | 豚ひき肉、チーズ(乳) | 精白米、麦、マーガリン(乳・大豆・豚肉)、ごめ油 | 玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、ピーマン | おろしにんにく、カレー粉、チキンブイヨン(鶏)、白こしょう、白ワイン、ぬちまーす | | | |
| | 鶏肉とじゃがいもの炒めもの | 鶏肉、厚揚げ(大豆) | じゃがいも、三温糖、でん粉、ごめ油 | 人参、にんにく | 醤油(大豆・小麦)、日本酒、みりん、ケチャップ、七味唐辛子(ごま)、おろし生姜、ポークブイヨン(豚) | | | |
| | フルーツヨーグルト | ヨーグルト(乳) | | みかん、バイン缶、もも缶(桃)、バナナ | | | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 610 Kcal | たんぱく質 | 20.6 g | 脂質 | 18.7 g | 炭水化物 | 89.8 g |
| 10 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | なかよしパン | | なかよしパン(乳・大豆・小麦) | | | | | |
| | マカロニのクリーム煮 | 鶏肉、白大豆&白インゲン、脱脂粉乳(乳)、生クリーム(乳) | 小麦粉、じゃがいも、マーガリン(乳・大豆・豚)、ごめ油、マカロニ(小麦) | 玉葱、人参、セロリ、マッシュルーム、カリフラワー | 白ワイン、ぬちまーす、白こしょう、ポークブイヨン(鶏・豚)、チキンブイヨン(鶏) | | | |
| | 鶏肉のマーマレード焼き | 鶏肉 | マーマレード | | 醤油(大豆・小麦)、白ワイン | | | |
| | ブルーベリージャム | | ジャム | | | | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 610 Kcal | たんぱく質 | 29.6 g | 脂質 | 17.5 g | 炭水化物 | 83.5 g |
| 11 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | 高菜ごはん | 豚肉、錦糸卵(卵)、かまぼこ | 精白米、麦、ごま、ごめ油 | 刻み高菜(大豆)、人参、竹の子、椎茸 | 醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす、日本酒、かつお節 | | | |
| | ちくわのアーサ焼き | ちくわ(大豆)、あおさ(エビ・かに) | マヨネーズ(大豆・りんご) | | 醤油(大豆・小麦) | | | |
| | 豚肉とキャベツのみそ炒め | 赤みそ(大豆) | 三温糖、ごま油(大豆・ごま)、ごめ油 | キャベツ、ピーマン、人参 | おろしにんにく、醤油(大豆・小麦)、日本酒、ぬちまーす | | | |
| | 果物 | | | オレンジ(予定) | | | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 598 Kcal | たんぱく質 | 24.4 g | 脂質 | 18.3 g | 炭水化物 | 83.9 g |

| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料等 | 揚げ油 |
|-------------------------------|----------------|-------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|---|-------------|
| 12 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | もちきびごはん | | 精白米、あわ | | | |
| | けんちん汁 | 豚肉、豆腐(大豆) | 里芋 | 人参、大根、ごぼう、こんにゃく、ねぎ | 醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす、かつお節 | |
| | 魚のごまみそ焼き | ホキ、麦みそ(大豆) | 三温糖、マヨネーズ(大豆・りんご)、ねりごま(ごま)、いりごま(ごま) | | 日本酒、みりん、醤油(大豆・小麦) | |
| | ビーフンのあえもの | ささ身(鶏)、錦糸卵(卵) | ビーフン、三温糖、ごま油(大豆・ごま)、ごま | もやし、きゅうり、きくらげ、人参 | りんご酢(りんご)、醤油(大豆・小麦) | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | |
| | | 596 Kcal | 26.3 g | 14.7 g | 89.6 g | |
| 13 (金) 南原 幼~4年 夕食 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | さつま芋入り炊き込みごはん | 鶏肉 | 精白米、麦、さつま芋、ごま、こめ油 | 竹の子、人参、椎茸 | 薄口醤油(大豆・小麦)、みりん、日本酒、ぬちまーす、かつお節 | |
| | 揚げだし豆腐のきのこあんかけ | 豆腐(大豆)、豚ひき肉 | でん粉、小麦粉、サラダ油、三温糖 | しめじ、えのき茸、にら、生姜 | 醤油(大豆・小麦)、みりん | ②(大豆・小麦) |
| | きゅうりとじゃこのあえもの | しらすぼし(エビ・かに) | 三温糖 | 白菜、きゅうり、人参 | りんご酢(りんご)、醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす | |
| | 果物 | | | なし(予定) | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | |
| | | 610 Kcal | 22.2 g | 18.6 g | 88.5 g | |
| 16 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 大豆入り炊き込みごはん | かまぼこ、鶏肉、大豆 | 精白米、麦、ごま、こめ油 | 竹の子、椎茸、人参 | 醤油(大豆・小麦)、日本酒、ぬちまーす、かつお節 | |
| | シブインプシー | 豚肉、豆腐(大豆)、ツナ、赤みそ(大豆) | こめ油 | 冬瓜、小松菜、人参 | かつお節、ぬちまーす | |
| | ごぼうサラダ | | アーモンド、三温糖 | ごぼう、レンコン、きゅうり、青豆、人参 | 薄口醤油(大豆・小麦)、マヨネーズ(大豆・りんご)、白こしょう | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | |
| | | 613 Kcal | 22.5 g | 23.7 g | 77.4 g | |
| 17 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 沖縄そば | 豚肉、かまぼこ、あおさ(エビ・かに) | 沖縄そば(小麦)、三温糖、こめ油 | ねぎ、生姜 | 醤油(大豆・小麦)、みりん、日本酒、ぬちまーす、かつお節、ポークフィヨン(鶏・豚) | |
| | ひじき入りきんぴらレンコン | ひじき(エビ・かに)、鶏ひき肉、ちきあげ | 三温糖、こめ油 | レンコン、人参、にら、青豆 | 七味唐辛子(ごま)、日本酒、みりん、醤油(大豆・小麦) | |
| | 紅いも団子 | | 紅いも団子(ごま) | | | ③(大豆・小麦・ゴマ) |
| 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | | |
| | | 636 Kcal | 26.3 g | 17.5 g | 93.3 g | |
| 18 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ごはん | | 精白米、麦 | | | |
| | 白菜と肉団子のスープ | ミートボール(小麦・牛・豚・鶏・大豆) | パでん粉、じゃがいも、ごま油(大豆・ごま) | 玉葱、白菜、椎茸、人参、小松菜 | ぬちまーす、日本酒、醤油(大豆・小麦)、ポークフィヨン(鶏・豚)、白こしょう | |
| | 魚の花園焼き | ホキ、チーズ(乳) | マヨネーズ(大豆・りんご) | 赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ | | |
| | 海藻サラダ | 海藻 | 三温糖、ごま | きゅうり、大根、人参 | りんご酢(りんご)、醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | |
| | | 602 Kcal | 25.1 g | 16.8 g | 87.6 g | |
| 19 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 黒糖パン | | 黒糖パン(乳・大豆・小麦) | | | |
| | チキンの香草焼 | 鶏肉 | オリーブ油 | | ワイン、にんにく、塩、こしょう | |
| | コーンクリームスープ | 鶏肉、脱脂粉乳(乳) | じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳・大豆・豚)、こめ油 | 玉葱、コーン、コーンクリーム缶、パセリ | チキンブイヨン(鶏)、白こしょう | |
| | さつまいもと大豆のサラダ | 大豆 | さつま芋、マヨネーズ(大豆・りんご) | いんげん、人参 | マスタード、ぬちまーす、白こしょう | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | |
| | | 620 Kcal | 27.2 g | 23.7 g | 74.5 g | |
| 20 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 秋の香りごはん | 鶏肉 | 精白米、麦、くり、こめ油 | 竹の子、人参、椎茸、青豆 | 薄口醤油(大豆・小麦)、みりん、日本酒、ぬちまーす、かつお節 | |
| | 魚のみそマヨやき | しいら、甘みそ(大豆) | マヨネーズ(大豆・りんご) | 玉葱、パセリ | | |
| | 冬瓜のそぼろ煮 | 豚ひき肉 | でん粉、こめ油 | 冬瓜、小松菜、生姜、人参、玉葱 | 醤油(大豆・小麦)、みりん、ぬちまーす、かつお節 | |
| | 果物 | | | 青ざりみかん(予定) | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | |
| | | 642 Kcal | 26.4 g | 21.4 g | 86.0 g | |



| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料等 | 揚げ油 | | |
|--|-----------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---|--------|--------|--------|
| 23 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | チキンカレー | ごはん チキンカレールウ | 精白米 | 人参、玉葱、ピーマン | カレー粉、ぬちまーす、ウスターソース(大豆・りんご)、チャツネ(りんご)、ポークフィヨン(鶏・豚)、おろしにんにく、ケチャップ、りんごピューレ(りんご)、おろし生姜、カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛) | | | |
| | 小松菜のアーモンドあえ | | アーモンド、三温糖 | 小松菜、キャベツ、もやし、人参 | 醤油(大豆・小麦)、りんご酢(りんご)、ぬちまーす | | | |
| | 果物 | | | 柿(予定) | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 663 Kcal | たんぱく質 | 22.5 g | 脂質 | 19.2 g | 炭水化物 |
| 24 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | 麦ごはん | | 精白米、麦 | | | | | |
| | 具だくさんみそ汁 | 鶏肉、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆) | | かぼちゃ、大根、人参、ごぼう、ねぎ | かつお節 | | | |
| | いかのてりやき | イカ | 三温糖、はちみつ | | みりん、醤油(大豆・小麦)、日本酒、七味唐辛子(ごま) | | | |
| | きゃべつのごまマヨサラダ | | いりごま、すりごま、マヨネーズ(大豆・りんご) | キャベツ、もやし、ブロッコリー | りんご酢(りんご)、ぬちまーす、薄口醤油(大豆・小麦) | | | |
| | 果物 | | | グレープフルーツ(予定) | | | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 628 Kcal | たんぱく質 | 23.9 g | 脂質 | 16.6 g | 炭水化物 | 95.8 g |
| 25 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | キムチごはん | 豚肉 | 精白米、麦、こめ油 | 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)、青豆、人参、きくらげ、にら | 薄口醤油(大豆・小麦)、日本酒、ぬちまーす、キムチ味(りんご・大豆・エビ) | | | |
| | きびなごのからあげ | きびなご | 小麦粉、でん粉、サラダ油(大豆) | | 白こしょう、ぬちまーす | ①(大豆) | | |
| | 野菜と厚揚げの中華炒め | 厚揚げ(大豆)、糸削り(エビ・かに) | ごま油(大豆・ごま)、こめ油 | もやし、チンゲン菜、人参、きくらげ | 醤油(大豆・小麦)、オイスターソース(大豆・カキエキス)、ぬちまーす、白こしょう | | | |
| | 果物 | | | オレンジ(予定) | | | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 619 Kcal | たんぱく質 | 25.8 g | 脂質 | 17.9 g | 炭水化物 | 88.7 g |
| 26 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | 黒米ごはん | | 精白米、黒米 | | | | | |
| | イナムドッチ | 豚肉、かまぼこ、甘みそ(大豆) | | こんにゃく、椎茸、ねぎ | かつお節、ポークフィヨン(鶏・豚) | | | |
| | さばの照り焼き | さば | 三温糖、水あめ | | 醤油(大豆・小麦)、みりん、日本酒 | | | |
| | 千切りイリチー | 昆布、豚肉、かまぼこ | こめ油、三温糖 | 切干大根、人参、こんにゃく | ぬちまーす、醤油(大豆・小麦)、みりん、日本酒 | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 650 Kcal | たんぱく質 | 29.3 g | 脂質 | 17 g | 炭水化物 |
| 27 (金) <small>勝連 1~4年 夕食</small> | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | ごはん | | 精白米 | | | | | |
| | 肉じゃが | 豚肉 | じゃがいも、三温糖、こめ油 | 人参、玉葱、椎茸、糸こんにゃく、グリーン・入、生姜 | 醤油(大豆・小麦)、日本酒、みりん、ぬちまーす、かつお節 | | | |
| | 焼きししゃも | ししゃも | | | | | | |
| | キャベツのツナあえ | ツナ | 三温糖 | キャベツ、きゅうり、人参 | りんご酢(りんご)、ぬちまーす、醤油(大豆・小麦) | | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 604 Kcal | たんぱく質 | 23.4 g | 脂質 | 13.2 g | 炭水化物 | 97.9 g |
| 30 (月) <small>平敷 屋 休校</small> | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | 発芽玄米入りごはん | | 精白米、玄米 | | | | | |
| | へちまのみそ汁 | 豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆) | | へちま | かつお節 | | | |
| | さんまの松前煮 | さんま、昆布 | 三温糖 | 生姜 | 醤油(大豆・小麦)、みりん、日本酒、りんご酢(りんご) | | | |
| | 白菜のゴマあえ | しらすぼし(エビ・かに) | いりごま、すりごま、三温糖 | 白菜、きゅうり、人参 | ぬちまーす、醤油(大豆・小麦)、りんご酢(りんご) | | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 623 Kcal | たんぱく質 | 23.8 g | 脂質 | 20 g | 炭水化物 | 87.0 g |
| 31 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | 胚芽パン | | 胚芽パン(乳・大豆・小麦) | | | | | |
| | チリコンカン | 牛ひき肉、豚ひき肉、大豆 | こめ油 | 玉葱、人参、ピーマン | ケチャップ、チリソース、チリパウダー、ウスターソース(大豆・りんご)、白ワイン、ぬちまーす | | | |
| | かぼちゃポターージュ | 鶏肉、白花豆&白インゲン、生クリーム(乳)、脱脂粉乳(乳) | じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳・大豆・豚)、こめ油 | かぼちゃ、マッシュルーム、コーン、パセリ、玉葱 | 白こしょう、チキンフィヨン(鶏)、ぬちまーす | | | |
| | 洋ナシのブルーベリーソースかけ | ヨーグルト(乳) | ブルーベリージャム(りんご) | なし缶、ブルーベリー | | | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 638 Kcal | たんぱく質 | 25.6 g | 脂質 | 22.6 g | 炭水化物 | 83.1 g |

