



5月月間献立表 (たんぱく質60g3食)



	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
朝食					秋鮭の塩焼き	ハマチの柚子味噌煮	チキンのトマト煮
					エネルギー 241kcal 蛋白質 15.7g 脂質 7.6g 炭水化物 27.5g ナトリウム 800mg カリウム 540mg リン 225mg 食塩 2.2g	エネルギー 242kcal 蛋白質 14.6g 脂質 14.2g 炭水化物 12.7g ナトリウム 782mg カリウム 414mg リン 121mg 食塩 2g	エネルギー 240kcal 蛋白質 14.4g 脂質 12.1g 炭水化物 20.6g ナトリウム 762mg カリウム 440mg リン 145mg 食塩 2g
昼食					ぶりの照焼き	照り焼きハンバーグ	ぶりの味噌煮
					エネルギー 245kcal 蛋白質 15.8g 脂質 14g 炭水化物 12g ナトリウム 764mg カリウム 357mg リン 122mg 食塩 1.9g	エネルギー 247kcal 蛋白質 14.5g 脂質 10.1g 炭水化物 26.9g ナトリウム 676mg カリウム 556mg リン 171mg 食塩 1.7g	エネルギー 242kcal 蛋白質 14.6g 脂質 14.2g 炭水化物 12.8g ナトリウム 785mg カリウム 414mg リン 122mg 食塩 2.1g
夕食					さわらのバジルソース	シルバーの生姜煮	あじの煮付け
					エネルギー 238kcal 蛋白質 15.4g 脂質 13.4g 炭水化物 15.4g ナトリウム 555mg カリウム 508mg リン 183mg 食塩 1.4g	エネルギー 243kcal 蛋白質 15.5g 脂質 11.9g 炭水化物 18.8g ナトリウム 544mg カリウム 469mg リン 175mg 食塩 1.4g	エネルギー 252kcal 蛋白質 15.1g 脂質 12g 炭水化物 21g ナトリウム 669mg カリウム 436mg リン 176mg 食塩 1.7g
合計					エネルギー 724kcal 蛋白質 46.9g 脂質 35g 炭水化物 54.9g ナトリウム 2119mg カリウム 1405mg リン 530mg 食塩 5.5g	エネルギー 732kcal 蛋白質 44.6g 脂質 36.2g 炭水化物 58.4g ナトリウム 2002mg カリウム 1439mg リン 467mg 食塩 5.1g	エネルギー 734kcal 蛋白質 44.1g 脂質 38.3g 炭水化物 54.4g ナトリウム 2216mg カリウム 1290mg リン 443mg 食塩 5.8g
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ぶりの照り焼き	舞茸ハンバーグ	あじの煮付け	シルバーの生姜煮	あじの煮付け	グリルチキン	ぶりの照り焼き
	エネルギー 269kcal 蛋白質 17.9g 脂質 15.3g 炭水化物 12.7g ナトリウム 763mg カリウム 389mg リン 142mg 食塩 1.9g	エネルギー 251kcal 蛋白質 14.6g 脂質 9.8g 炭水化物 28.3g ナトリウム 749mg カリウム 567mg リン 173mg 食塩 1.9g	エネルギー 252kcal 蛋白質 15.1g 脂質 12g 炭水化物 21g ナトリウム 669mg カリウム 436mg リン 176mg 食塩 1.7g	エネルギー 243kcal 蛋白質 15.5g 脂質 11.9g 炭水化物 18.8g ナトリウム 544mg カリウム 469mg リン 175mg 食塩 1.4g	エネルギー 252kcal 蛋白質 15.1g 脂質 12g 炭水化物 21g ナトリウム 669mg カリウム 436mg リン 176mg 食塩 1.7g	エネルギー 247kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.2g 炭水化物 21.6g ナトリウム 526mg カリウム 423mg リン 166mg 食塩 1.5g	エネルギー 269kcal 蛋白質 17.9g 脂質 15.3g 炭水化物 12.7g ナトリウム 763mg カリウム 389mg リン 142mg 食塩 1.9g
昼食	グリルチキン	メバルの西京焼き	グリルチキン	ぶりの味噌煮	チキンのトマト煮	さわらのバジルソース	グリルチキン
	エネルギー 228kcal 蛋白質 14.7g 脂質 15g 炭水化物 7.7g ナトリウム 606mg カリウム 289mg リン 142mg 食塩 1.6g	エネルギー 225kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10.3g 炭水化物 17.6g ナトリウム 598mg カリウム 449mg リン 176mg 食塩 1.5g	エネルギー 247kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.2g 炭水化物 21.6g ナトリウム 526mg カリウム 423mg リン 166mg 食塩 1.5g	エネルギー 242kcal 蛋白質 14.6g 脂質 14.2g 炭水化物 12.8g ナトリウム 785mg カリウム 414mg リン 122mg 食塩 2.1g	エネルギー 240kcal 蛋白質 14.4g 脂質 12.1g 炭水化物 20.6g ナトリウム 762mg カリウム 440mg リン 145mg 食塩 2g	エネルギー 238kcal 蛋白質 15.4g 脂質 13.4g 炭水化物 15.4g ナトリウム 555mg カリウム 508mg リン 183mg 食塩 1.4g	エネルギー 228kcal 蛋白質 14.7g 脂質 15g 炭水化物 7.7g ナトリウム 606mg カリウム 289mg リン 142mg 食塩 1.6g
夕食	シルバーの葱味噌煮	はまちの柚子味噌煮	照り焼きハンバーグ	照焼きチキン	デミグラスハンバーグ	はまちの柚子味噌煮	シルバーの葱味噌煮
	エネルギー 246kcal 蛋白質 15.8g 脂質 12.1g 炭水化物 19.1g ナトリウム 607mg カリウム 487mg リン 183mg 食塩 1.8g	エネルギー 236kcal 蛋白質 14.1g 脂質 14.2g 炭水化物 12.2g ナトリウム 678mg カリウム 276mg リン 144mg 食塩 1.7g	エネルギー 247kcal 蛋白質 14.5g 脂質 10.1g 炭水化物 26.9g ナトリウム 676mg カリウム 556mg リン 171mg 食塩 1.7g	エネルギー 251kcal 蛋白質 14.4g 脂質 14.6g 炭水化物 16.5g ナトリウム 556mg カリウム 363mg リン 127mg 食塩 1.4g	エネルギー 252kcal 蛋白質 14.8g 脂質 10g 炭水化物 27.7g ナトリウム 746mg カリウム 565mg リン 173mg 食塩 1.9g	エネルギー 236kcal 蛋白質 13g 脂質 13.5g 炭水化物 14.6g ナトリウム 888mg カリウム 351mg リン 130mg 食塩 2.2g	エネルギー 246kcal 蛋白質 15.8g 脂質 12.1g 炭水化物 19.1g ナトリウム 607mg カリウム 487mg リン 183mg 食塩 1.8g
合計	エネルギー 743kcal 蛋白質 48.4g 脂質 42.4g 炭水化物 39.5g ナトリウム 1976mg カリウム 1165mg リン 467mg 食塩 5.3g	エネルギー 712kcal 蛋白質 44.5g 脂質 34.3g 炭水化物 58.1g ナトリウム 2025mg カリウム 1292mg リン 493mg 食塩 5.1g	エネルギー 746kcal 蛋白質 44.3g 脂質 33.3g 炭水化物 69.5g ナトリウム 1871mg カリウム 1415mg リン 513mg 食塩 4.9g	エネルギー 736kcal 蛋白質 44.5g 脂質 40.7g 炭水化物 48.1g ナトリウム 1885mg カリウム 1246mg リン 424mg 食塩 4.9g	エネルギー 744kcal 蛋白質 44.3g 脂質 34.1g 炭水化物 69.3g ナトリウム 2177mg カリウム 1441mg リン 494mg 食塩 5.6g	エネルギー 721kcal 蛋白質 43.1g 脂質 38.1g 炭水化物 51.6g ナトリウム 1969mg カリウム 1282mg リン 479mg 食塩 5.1g	エネルギー 743kcal 蛋白質 48.4g 脂質 42.4g 炭水化物 39.5g ナトリウム 1976mg カリウム 1165mg リン 467mg 食塩 5.3g

	11	12	13	14	15	16	17
朝食	舞茸ハンバーグ	あじの煮付け	シルバーの生姜焼き	あじの煮付け	グリルチキン	ぶりの照り焼き	舞茸ハンバーグ
	エネルギー 251kcal 蛋白質 14.6g 脂質 9.8g 炭水化物 28.3g ナトリウム 749mg カリウム 567mg リン 173mg 食塩 1.9g	エネルギー 252kcal 蛋白質 15.1g 脂質 12g 炭水化物 21g ナトリウム 669mg カリウム 436mg リン 176mg 食塩 1.7g	エネルギー 243kcal 蛋白質 15.5g 脂質 11.9g 炭水化物 18.8g ナトリウム 544mg カリウム 469mg リン 175mg 食塩 1.4g	エネルギー 252kcal 蛋白質 15.1g 脂質 12g 炭水化物 21g ナトリウム 669mg カリウム 436mg リン 176mg 食塩 1.7g	エネルギー 247kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.2g 炭水化物 21.6g ナトリウム 526mg カリウム 423mg リン 166mg 食塩 1.5g	エネルギー 269kcal 蛋白質 17.9g 脂質 15.3g 炭水化物 12.7g ナトリウム 763mg カリウム 389mg リン 142mg 食塩 1.9g	エネルギー 251kcal 蛋白質 14.6g 脂質 9.8g 炭水化物 28.3g ナトリウム 749mg カリウム 567mg リン 173mg 食塩 1.9g
昼食	メバルの西京焼き	グリルチキン	ぶりの味噌煮	チキンのトマト煮	さわらのバジルソース	グリルチキン	メバルの西京焼き
	エネルギー 225kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10.3g 炭水化物 17.6g ナトリウム 598mg カリウム 449mg リン 176mg 食塩 1.5g	エネルギー 247kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.2g 炭水化物 21.6g ナトリウム 526mg カリウム 423mg リン 166mg 食塩 1.5g	エネルギー 242kcal 蛋白質 14.6g 脂質 14.2g 炭水化物 12.8g ナトリウム 785mg カリウム 414mg リン 122mg 食塩 2.1g	エネルギー 240kcal 蛋白質 14.4g 脂質 12.1g 炭水化物 20.6g ナトリウム 762mg カリウム 440mg リン 145mg 食塩 2g	エネルギー 238kcal 蛋白質 15.4g 脂質 13.4g 炭水化物 15.4g ナトリウム 555mg カリウム 508mg リン 183mg 食塩 1.4g	エネルギー 228kcal 蛋白質 14.7g 脂質 15g 炭水化物 7.7g ナトリウム 606mg カリウム 289mg リン 142mg 食塩 1.6g	エネルギー 225kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10.3g 炭水化物 17.6g ナトリウム 598mg カリウム 449mg リン 176mg 食塩 1.5g
夕食	はまちの柚子味噌煮	照り焼きハンバーグ	照焼きチキン	デミグラスハンバーグ	はまちの柚子味噌煮	シルバーの葱味噌煮	はまちの柚子味噌煮
	エネルギー 236kcal 蛋白質 14.1g 脂質 14.2g 炭水化物 12.2g ナトリウム 678mg カリウム 276mg リン 144mg 食塩 1.7g	エネルギー 247kcal 蛋白質 14.5g 脂質 10.1g 炭水化物 26.9g ナトリウム 676mg カリウム 556mg リン 171mg 食塩 1.7g	エネルギー 251kcal 蛋白質 14.4g 脂質 14.6g 炭水化物 16.5g ナトリウム 556mg カリウム 363mg リン 127mg 食塩 1.4g	エネルギー 252kcal 蛋白質 14.8g 脂質 10g 炭水化物 27.7g ナトリウム 746mg カリウム 565mg リン 173mg 食塩 1.9g	エネルギー 236kcal 蛋白質 13g 脂質 13.5g 炭水化物 14.6g ナトリウム 888mg カリウム 351mg リン 130mg 食塩 2.2g	エネルギー 246kcal 蛋白質 15.8g 脂質 12.1g 炭水化物 19.1g ナトリウム 607mg カリウム 487mg リン 183mg 食塩 1.8g	エネルギー 236kcal 蛋白質 14.1g 脂質 14.2g 炭水化物 12.2g ナトリウム 678mg カリウム 276mg リン 144mg 食塩 1.7g
合計	エネルギー 712kcal 蛋白質 44.5g 脂質 34.3g 炭水化物 58.1g ナトリウム 2025mg カリウム 1292mg リン 493mg 食塩 5.1g	エネルギー 746kcal 蛋白質 44.3g 脂質 33.3g 炭水化物 69.5g ナトリウム 1871mg カリウム 1415mg リン 513mg 食塩 4.9g	エネルギー 736kcal 蛋白質 44.5g 脂質 40.7g 炭水化物 48.1g ナトリウム 1885mg カリウム 1246mg リン 424mg 食塩 4.9g	エネルギー 744kcal 蛋白質 44.3g 脂質 34.1g 炭水化物 69.3g ナトリウム 2177mg カリウム 1441mg リン 494mg 食塩 5.6g	エネルギー 721kcal 蛋白質 43.1g 脂質 38.1g 炭水化物 51.6g ナトリウム 1969mg カリウム 1282mg リン 479mg 食塩 5.1g	エネルギー 743kcal 蛋白質 48.4g 脂質 42.4g 炭水化物 39.5g ナトリウム 1976mg カリウム 1165mg リン 467mg 食塩 5.3g	エネルギー 712kcal 蛋白質 44.5g 脂質 34.3g 炭水化物 58.1g ナトリウム 2025mg カリウム 1292mg リン 493mg 食塩 5.1g
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	あじの煮付け	シルバーの生姜煮	あじの煮付け	グリルチキン	ぶりの照り焼き	舞茸ハンバーグ	あじの煮付け
	エネルギー 252kcal 蛋白質 15.1g 脂質 12g 炭水化物 21g ナトリウム 669mg カリウム 436mg リン 176mg 食塩 1.7g	エネルギー 243kcal 蛋白質 15.5g 脂質 11.9g 炭水化物 18.8g ナトリウム 544mg カリウム 469mg リン 175mg 食塩 1.4g	エネルギー 252kcal 蛋白質 15.1g 脂質 12g 炭水化物 21g ナトリウム 669mg カリウム 436mg リン 176mg 食塩 1.7g	エネルギー 247kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.2g 炭水化物 21.6g ナトリウム 526mg カリウム 423mg リン 166mg 食塩 1.5g	エネルギー 269kcal 蛋白質 17.9g 脂質 15.3g 炭水化物 12.7g ナトリウム 763mg カリウム 389mg リン 142mg 食塩 1.9g	エネルギー 251kcal 蛋白質 14.6g 脂質 9.8g 炭水化物 28.3g ナトリウム 749mg カリウム 567mg リン 173mg 食塩 1.9g	エネルギー 252kcal 蛋白質 15.1g 脂質 12g 炭水化物 21g ナトリウム 669mg カリウム 436mg リン 176mg 食塩 1.7g
昼食	グリルチキン	ぶりの味噌煮	チキンのトマト煮	さわらのバジルソース	グリルチキン	メバルの西京焼き	グリルチキン
	エネルギー 247kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.2g 炭水化物 21.6g ナトリウム 526mg カリウム 423mg リン 166mg 食塩 1.5g	エネルギー 242kcal 蛋白質 14.6g 脂質 14.2g 炭水化物 12.8g ナトリウム 785mg カリウム 414mg リン 122mg 食塩 2.1g	エネルギー 240kcal 蛋白質 14.4g 脂質 12.1g 炭水化物 20.6g ナトリウム 762mg カリウム 440mg リン 145mg 食塩 2g	エネルギー 238kcal 蛋白質 15.4g 脂質 13.4g 炭水化物 15.4g ナトリウム 555mg カリウム 508mg リン 183mg 食塩 1.4g	エネルギー 228kcal 蛋白質 14.7g 脂質 15g 炭水化物 7.7g ナトリウム 606mg カリウム 289mg リン 142mg 食塩 1.6g	エネルギー 225kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10.3g 炭水化物 17.6g ナトリウム 598mg カリウム 449mg リン 176mg 食塩 1.5g	エネルギー 247kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.2g 炭水化物 21.6g ナトリウム 526mg カリウム 423mg リン 166mg 食塩 1.5g
夕食	照り焼きハンバーグ	照焼きチキン	デミグラスハンバーグ	はまちの柚子味噌煮	シルバーの葱味噌煮	はまちの柚子味噌煮	照り焼きハンバーグ
	エネルギー 247kcal 蛋白質 14.5g 脂質 10.1g 炭水化物 26.9g ナトリウム 676mg カリウム 556mg リン 171mg 食塩 1.7g	エネルギー 251kcal 蛋白質 14.4g 脂質 14.6g 炭水化物 16.5g ナトリウム 556mg カリウム 363mg リン 127mg 食塩 1.4g	エネルギー 252kcal 蛋白質 14.8g 脂質 10g 炭水化物 27.7g ナトリウム 746mg カリウム 565mg リン 173mg 食塩 1.9g	エネルギー 236kcal 蛋白質 13g 脂質 13.5g 炭水化物 14.6g ナトリウム 888mg カリウム 351mg リン 130mg 食塩 2.2g	エネルギー 246kcal 蛋白質 15.8g 脂質 12.1g 炭水化物 19.1g ナトリウム 607mg カリウム 487mg リン 183mg 食塩 1.8g	エネルギー 236kcal 蛋白質 14.1g 脂質 14.2g 炭水化物 12.2g ナトリウム 678mg カリウム 276mg リン 144mg 食塩 1.7g	エネルギー 247kcal 蛋白質 14.5g 脂質 10.1g 炭水化物 26.9g ナトリウム 676mg カリウム 556mg リン 171mg 食塩 1.7g
合計	エネルギー 746kcal 蛋白質 44.3g 脂質 33.3g 炭水化物 69.5g ナトリウム 1871mg カリウム 1415mg リン 513mg 食塩 4.9g	エネルギー 736kcal 蛋白質 44.5g 脂質 40.7g 炭水化物 48.1g ナトリウム 1885mg カリウム 1246mg リン 424mg 食塩 4.9g	エネルギー 744kcal 蛋白質 44.3g 脂質 34.1g 炭水化物 69.3g ナトリウム 2177mg カリウム 1441mg リン 494mg 食塩 5.6g	エネルギー 721kcal 蛋白質 43.1g 脂質 38.1g 炭水化物 51.6g ナトリウム 1969mg カリウム 1282mg リン 479mg 食塩 5.1g	エネルギー 743kcal 蛋白質 48.4g 脂質 42.4g 炭水化物 39.5g ナトリウム 1976mg カリウム 1165mg リン 467mg 食塩 5.3g	エネルギー 712kcal 蛋白質 44.5g 脂質 34.3g 炭水化物 58.1g ナトリウム 2025mg カリウム 1292mg リン 493mg 食塩 5.1g	エネルギー 746kcal 蛋白質 44.3g 脂質 33.3g 炭水化物 69.5g ナトリウム 1871mg カリウム 1415mg リン 513mg 食塩 4.9g

	25	26	27	28	29	30	31
朝食	シルバーの生姜煮	あじの煮付け	グリルチキン	ぶりの照り焼き	舞茸ハンバーグ	あじの煮付け	シルバーの生姜煮
	エネルギー 243kcal 蛋白質 15.5g 脂質 11.9g 炭水化物 18.8g ナトリウム 544mg カリウム 469mg リン 175mg 食塩 1.4g	エネルギー 252kcal 蛋白質 15.1g 脂質 12g 炭水化物 21g ナトリウム 669mg カリウム 436mg リン 176mg 食塩 1.7g	エネルギー 247kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.2g 炭水化物 21.6g ナトリウム 526mg カリウム 423mg リン 166mg 食塩 1.5g	エネルギー 269kcal 蛋白質 17.9g 脂質 15.3g 炭水化物 12.7g ナトリウム 763mg カリウム 389mg リン 142mg 食塩 1.9g	エネルギー 251kcal 蛋白質 14.6g 脂質 9.8g 炭水化物 28.3g ナトリウム 749mg カリウム 567mg リン 173mg 食塩 1.9g	エネルギー 252kcal 蛋白質 15.1g 脂質 12g 炭水化物 21g ナトリウム 669mg カリウム 436mg リン 176mg 食塩 1.7g	エネルギー 243kcal 蛋白質 15.5g 脂質 11.9g 炭水化物 18.8g ナトリウム 544mg カリウム 469mg リン 175mg 食塩 1.4g
昼食	ぶりの味噌煮	チキンのトマト煮	さわらのバジルソース	グリルチキン	メバルの西京焼き	グリルチキン	ぶりの味噌煮
	エネルギー 242kcal 蛋白質 14.6g 脂質 14.2g 炭水化物 12.8g ナトリウム 785mg カリウム 414mg リン 122mg 食塩 2.1g	エネルギー 240kcal 蛋白質 14.4g 脂質 12.1g 炭水化物 20.6g ナトリウム 762mg カリウム 440mg リン 145mg 食塩 2g	エネルギー 238kcal 蛋白質 15.4g 脂質 13.4g 炭水化物 15.4g ナトリウム 555mg カリウム 508mg リン 183mg 食塩 1.4g	エネルギー 228kcal 蛋白質 14.7g 脂質 15g 炭水化物 7.7g ナトリウム 606mg カリウム 289mg リン 142mg 食塩 1.6g	エネルギー 225kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10.3g 炭水化物 17.6g ナトリウム 598mg カリウム 449mg リン 176mg 食塩 1.5g	エネルギー 247kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.2g 炭水化物 21.6g ナトリウム 526mg カリウム 423mg リン 166mg 食塩 1.5g	エネルギー 242kcal 蛋白質 14.6g 脂質 14.2g 炭水化物 12.8g ナトリウム 785mg カリウム 414mg リン 122mg 食塩 2.1g
夕食	照焼きチキン	デミグラスハンバーグ	はまちの柚子味噌煮	シルバーの葱味噌煮	はまちの柚子味噌煮	照り焼きハンバーグ	照焼きチキン
	エネルギー 251kcal 蛋白質 14.4g 脂質 14.6g 炭水化物 16.5g ナトリウム 556mg カリウム 363mg リン 127mg 食塩 1.4g	エネルギー 252kcal 蛋白質 14.8g 脂質 10g 炭水化物 27.7g ナトリウム 746mg カリウム 565mg リン 173mg 食塩 1.9g	エネルギー 236kcal 蛋白質 13g 脂質 13.5g 炭水化物 14.6g ナトリウム 888mg カリウム 351mg リン 130mg 食塩 2.2g	エネルギー 246kcal 蛋白質 15.8g 脂質 12.1g 炭水化物 19.1g ナトリウム 607mg カリウム 487mg リン 183mg 食塩 1.8g	エネルギー 236kcal 蛋白質 14.1g 脂質 14.2g 炭水化物 12.2g ナトリウム 678mg カリウム 276mg リン 144mg 食塩 1.7g	エネルギー 247kcal 蛋白質 14.5g 脂質 10.1g 炭水化物 26.9g ナトリウム 676mg カリウム 556mg リン 171mg 食塩 1.7g	エネルギー 251kcal 蛋白質 14.4g 脂質 14.6g 炭水化物 16.5g ナトリウム 556mg カリウム 363mg リン 127mg 食塩 1.4g
合計	エネルギー 736kcal 蛋白質 44.5g 脂質 40.7g 炭水化物 48.1g ナトリウム 1885mg カリウム 1246mg リン 424mg 食塩 4.9g	エネルギー 744kcal 蛋白質 44.3g 脂質 34.1g 炭水化物 69.3g ナトリウム 2177mg カリウム 1441mg リン 494mg 食塩 5.6g	エネルギー 721kcal 蛋白質 43.1g 脂質 38.1g 炭水化物 51.6g ナトリウム 1969mg カリウム 1282mg リン 479mg 食塩 5.1g	エネルギー 743kcal 蛋白質 48.4g 脂質 42.4g 炭水化物 39.5g ナトリウム 1976mg カリウム 1165mg リン 467mg 食塩 5.3g	エネルギー 712kcal 蛋白質 44.5g 脂質 34.3g 炭水化物 58.1g ナトリウム 2025mg カリウム 1292mg リン 493mg 食塩 5.1g	エネルギー 746kcal 蛋白質 44.3g 脂質 33.3g 炭水化物 69.5g ナトリウム 1871mg カリウム 1415mg リン 513mg 食塩 4.9g	エネルギー 736kcal 蛋白質 44.5g 脂質 40.7g 炭水化物 48.1g ナトリウム 1885mg カリウム 1246mg リン 424mg 食塩 4.9g