

週間献立表

施設長

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 5年 3月 19日 ~ 令和 5年 3月 25日

	3/19(日)	3/20(月)	3/21(火)	3/22(水)	3/23(木)	3/24(金)	3/25(土)
朝	ロールパン デニッシュロール マーガリン コンソメスープ チーズオムレツ 水菜のゴマドレ和え 牛乳	御飯 みそ汁 目玉焼き きゅうりとわかめの酢の物 ぶりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b昆布豆 小松菜のピーナッツ和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 ウィンナーソーテ 白菜とささみの和え物 ぶりかけ ヤクルト	御飯 みそ汁 アスパラのソーテ たまご豆腐 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 ス克蘭ブルエッグ 春菊のごま和え ぶりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 魚肉ソーセージと野菜のソーテ カリフラワーのマリネ ぶりかけ カフェオレ
	エネルギー 592 kcal たんぱく質 20.9 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.8 g 食繊維総量 1.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 27.8 g 食繊維総量 8.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 430 kcal たんぱく質 14.1 g 食繊維総量 1.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 17.3 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.2 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 450 kcal たんぱく質 14.8 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 2.2 g
昼	御飯 鶏の甘辛煮 大根の煮物 ブロッコリーのくるみ和え みそ汁	カレーライス Iリゾとバ-ソの炒め物 ごぼうサラダ 福神漬け	≪春分の日の献立≫ 山菜おこわ 菜花のかき揚げと きすの天ぷら 五目きんちゃくの煮物 春野菜のコールスロー すまし汁	御飯 鶏の唐揚げ ひじきの煮物 ブロッコリーのカラフルサラダ みそ汁	御飯 和風おろしハンバーグ 南瓜の煮物 ビーンズサラダ クラムチャウダー	味噌ラーメン 御飯 エビしゅうまい 白菜のサラダ風和え物	御飯 麻婆なす ビーフンのえび炒め きゅうりのナムル わかめスープ
	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.5 g 食繊維総量 6.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 641 kcal たんぱく質 22.9 g 食繊維総量 13.3 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 16.9 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 27.5 g 食繊維総量 7.1 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 675 kcal たんぱく質 26.3 g 食繊維総量 7.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.1 g 食繊維総量 7.5 g 食塩相当量 6.2 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.3 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 3.8 g
夕	御飯 タラのホトチズ焼き 卵の花 キャベツの塩昆布和え 漬物	御飯 焼き餃子 揚げナス薬味ソース カリフラワーのしそ和え フルーツ	御飯 ホキのムニエル チキンナゲット トマトのサラダ和え オニオンスープ	御飯 豚ニラ炒め 長芋の煮物 大根のごま酢和え すまし汁	御飯 カラスカレイの煮付け 豆腐の田楽 スパゲティサラダ さつま汁	御飯 肉団子のクリームシチュー キャベツの桜えびソーテ 南瓜サラダ フルーツ	御飯 牛肉と厚揚げの焼肉炒め 金平ごぼう チンゲン菜とえのきの和え物 漬物
	エネルギー 448 kcal たんぱく質 25.9 g 食繊維総量 9.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 14.0 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 24.9 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.7 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 29.7 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 19.5 g 食繊維総量 11.1 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.5 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 2.8 g
おやつ	田舎饅頭	チーズババロアシュークリーム	おはぎ(きなこ)	黒糖蒸しケーキ	まがりせんべい メープルマフィン	セレクトおやつ	ガトーショコラ
	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.1 g 食繊維総量 0.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.7 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 48 74 kcal たんぱく質 0.6 1.4 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.1 0.1 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 85 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g

週間献立表

施設長

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 5年 3月 26日 ~ 令和 5年 4月 1日

	3/26(日)	3/27(月)	3/28(火)	3/29(水)	3/30(木)	3/31(金)	4/1(土)
朝	食パン マーマレード コーナリームス [®] エビ団子のゲッチャップ [®] 煮 バナナ 牛乳	御飯 赤みそ汁 だし巻き卵 菜の花の和え物 のりの佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b五目煮豆 角天の煮物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 肉団子と野菜の 卵とじ 長芋ときゅうりの 梅肉和え ふりかけ ジョア	御飯 みそ汁 がんもの煮物 たたききゅうりと ツナの中華和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 干草焼き カリフラワーのオーロ和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 鮭の塩焼き ブロッコリーの マヨネーズ和え 梅干し カフェオレ
	エネルギー 624 kcal たんぱく質 23.0 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 470 kcal たんぱく質 21.7 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 31.3 g 食繊維総量 8.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.8 g 食繊維総量 3.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.3 g 食繊維総量 2.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.5 g 食繊維総量 2.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.1 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 3.4 g
昼	御飯 豚肉の五目炒め ちくわの磯辺揚げ ほうれん草の おろし和え みそ汁	《誕生会》 御飯 刺身盛りあわせ かぶのかにあんかけ いんげんの味噌和え ミニそば	御飯 アジの南蛮漬け 大根のそぼろ煮 ポテトサラダ みそ汁（なめこ・ねぎ）	御飯 鶏肉の 香草パン粉焼き ピーマンのパスタ炒め いんげんとさつま芋の ゴマドレ和え みそ汁	ねぎとろ丼 なすの煮付け 白菜のさっぱり 錦糸和え みそ汁	《健康以外のメニュー》 山菜ときのこの 和風スパゲティ パスタとアスパラのトマトソース クリームリゾット 御飯 キャベツのポン酢和え オニオンスープ	御飯 メチカツとコロッケ 卵の花 カリフラワーのサラダ みそ汁
	エネルギー 579 kcal たんぱく質 27.3 g 食繊維総量 6.9 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 32.6 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 25.3 g 食繊維総量 7.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 682 kcal たんぱく質 27.9 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 363 kcal たんぱく質 25.8 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.4 g 食繊維総量 16.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 17.9 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 3.9 g
夕	御飯 ホキの ガーリックソテー さつま芋と りんごのかさね煮 オクラとめかぶの 和え物 すまし汁	御飯 しゃぶしゃぶ風 もやしと卵のソテー ブロッコリーの おかか和え フルーツ	御飯 豆腐の肉野菜味噌がけ 手作り卵焼き ほうれん草のごま和え すまし汁（にゅうめん）	御飯 たらの外外ソース焼き 厚揚げの煮物 春雨のイニシ風 和え物 すまし汁	御飯 鶏つくね焼き マカロニのクリーム煮 ほうれん草の ピーナッツ和え コンソメスープ	御飯 牛すき 小松菜のソテー トマトのドレッシング和え すまし汁	御飯 ホイコーロー 里芋の煮物 もやしとツナの レモン醤油和え すまし汁
	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.8 g 食繊維総量 4.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 24.7 g 食繊維総量 7.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 28.6 g 食繊維総量 5.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 24.3 g 食繊維総量 2.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.6 g 食繊維総量 5.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 18.6 g 食繊維総量 5.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 21.0 g 食繊維総量 6.2 g 食塩相当量 3.4 g
おやつ	クリームコンフェ	もみじまんじゅう	抹茶蒸しケーキ	ロールケーキ (カスタード)	セレクトおやつ	ぼたぼた 焼き マーナリーム ワッフル	栗まんじゅう
	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.7 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 52 67 kcal たんぱく質 0.5 2.0 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.2 0.1 g	エネルギー 127 kcal たんぱく質 2.9 g 食繊維総量 1.3 g 食塩相当量 0.1 g

週間献立表

施設長

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 5年 4月 2日 ~ 令和 5年 4月 8日

	4/2(日)	4/3(月)	4/4(火)	4/5(水)	4/6(木)	4/7(金)	4/8(土)
朝	ロールパン ミニ黒糖ロール ブルーベリージャム パンプキン ポターージュ オムレツ キャベツのマリネ 牛乳	御飯 みそ汁 つくね煮 いんげんの ベーコンソテー ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b五目煮豆 ブロッコリーの和え物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 温泉卵 野菜炒め 味付けのり ヤクルト	御飯 みそ汁 ウイナーソテー 小松菜のしらす和え 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 ちくわの煮物 冷やっこ ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 目玉焼き カリフラワーの 梅肉和え ふりかけ カフェオレ
	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.2 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.8 g 食繊維総量 3.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 32.7 g 食繊維総量 10.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.6 g 食繊維総量 3.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.0 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.5 g 食繊維総量 2.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.4 g 食繊維総量 3.0 g 食塩相当量 3.3 g
昼	親子丼 じゃがいもの きんぴら なすのおろし和え みそ汁	御飯 豚ロース竜田揚げ ごぼうの炒り煮 水菜ともやしの サラダ わかめスープ	きつねうどん 御飯 南瓜の煮物 きゅうりと ささみの和え物	御飯 八宝菜 春雨のそぼろ炒め もやしの和え物 みそ汁	御飯 白身魚と野菜の 黒酢あんかけ 切干大根の煮物 白菜の辛子和え 中華スープ	ハヤシライス ほうれん草の バターソテー アボカドと豆の サウザンサラダ オニオンソープ	御飯 鶏のねぎみそ焼き 金平ごぼう 南瓜サラダ かき玉汁
	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.7 g 食繊維総量 9.2 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 24.5 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.8 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 25.4 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.3 g 食繊維総量 9.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.8 g 食繊維総量 10.3 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.8 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 2.8 g
夕	御飯 ふりの照焼き 小松菜の煮浸し カリフラワーの おかか和え すまし汁	菜飯 赤魚のおろし煮 チンゲン菜の炒め物 スパゲティサラダ 漬物	御飯 野菜の牛肉巻き じゃが芋のグチャッ煮 もずく酢 すまし汁	御飯 和風ツナ玉 アスパラのおかか炒め 大根のマリネ フルーツ	麦ごはん 厚揚げのステーキ おろしポン酢がけ 菜花と卵の炒め物 長芋とろろ あさりの味噌汁	御飯 さばの塩焼き キャベツの煮浸し 里芋のわさび和え すまし汁	御飯 牛肉のプルコギ風 ビーフンの山菜炒め 長芋たんざく すまし汁
	エネルギー 491 kcal たんぱく質 28.0 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 23.3 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 443 kcal たんぱく質 20.2 g 食繊維総量 8.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.1 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 24.1 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 25.3 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 25.4 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 3.0 g
おやつ	ドーナツ	サラダ せんべい ドーナツ (加ナド)	イチゴクレープ	クリームブッセ	フリーカットケーキ (抹茶)	セレクトおやつ	小倉最中
	エネルギー 114 kcal たんぱく質 2.2 g 食繊維総量 0.4 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 46 117 kcal たんぱく質 0.6 2.3 g 食繊維総量 0.1 0.3 g 食塩相当量 0.1 0.0 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.2 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 83 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 1.1 g 食塩相当量 0.0 g

週間献立表

施設長

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 5年 4月 9日 ~ 令和 5年 4月 15日

	4/9(日)	4/10(月)	4/11(火)	4/12(水)	4/13(木)	4/14(金)	4/15(土)	
朝	食パン イチゴジャム ソーダ水 魚肉ソーセージと 野菜のソテー フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 さんまのおかか煮 白菜のツナ和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b金時豆 春雨ドレッシング 和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 五目きんちゃくの 煮物 キャベツの加熱和え ふりかけ ショア	御飯 みそ汁 厚揚げの煮物 きゅうりと大根の 塩昆布和え のりの佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ モヤシとハムの和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 焼きししゃも キャベツの くるみ和え 漬物 カフェオレ	
	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.7 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.6 g 食繊維総量 1.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 23.2 g 食繊維総量 10.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 14.9 g 食繊維総量 2.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.3 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.1 g 食繊維総量 2.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 450 kcal たんぱく質 19.9 g 食繊維総量 4.8 g 食塩相当量 3.6 g	
昼	御飯 チンジャオロース 白菜のとろみ煮 ほうれん草の和え物 ワントンスープ	雑穀ごはん 鶏肉のさっぱり煮 手作り卵豆腐 かにあんかけ かぼちゃの彩りサラダ 具だくさんみそ汁	豚丼 さつまいもの土佐煮 ブロッコリーと 水菜の和え物 みそ汁	塩ラーメン 御飯 エビしゅうまい わかめと大根の 酢の物	《花見御膳》 ちらし寿司 天ぷら盛り合わせ お刺身2種 肉団子の甘酢あん 菜の花とささみの和え物 ごま団子 桜のお吸い物	御飯 ポークソテー 玉ねぎソース 高野豆腐の煮物 シーザーサラダ みそ汁	御飯 杵の香草パン粉焼き トマトソース ひじきの煮物 小松菜の和え物 みそ汁	
	エネルギー 466 kcal たんぱく質 22.1 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 27.2 g 食繊維総量 7.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 18.0 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.5 g 食繊維総量 7.0 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 804 kcal たんぱく質 41.9 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 6.5 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 35.1 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 30.0 g 食繊維総量 8.4 g 食塩相当量 3.7 g	
夕	御飯 豚バラ大根 じゃが芋の和風炒め オクラとエビの マヨ和え 漬物	わかめご飯 揚げ出し豆腐 そぼろきのこ あんかけ ちくわの炒め物 もやしナムル すまし汁	御飯 鶏肉のトマト煮込み ほうれん草の マカロニグラタン アスパラのマリネ 洋風卵スープ	御飯 さわらの みそ漬け焼き 車ふと野菜の煮物 バンバンジー すまし汁	御飯 豚肉となすの 生姜醤油炒め がんもの煮物 コールスローサラダ すまし汁	御飯 牛肉と大根の甘辛煮 春雨の炒め物 ごぼうサラダ フルーツ	御飯 豆腐の中華煮 肉団子の酢豚風 インゲンのごま和え すまし汁	
	エネルギー 639 kcal たんぱく質 19.4 g 食繊維総量 8.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.6 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.9 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 443 kcal たんぱく質 26.9 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.5 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.9 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.1 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 3.1 g	
おやつ	スイートポテト	セレクトおやつ	おにぎり せんべい	カステラ	薄皮まんじゅう	プチシュー (カスタード、チョコ)	ハウムクーヘン	カエデの実
	エネルギー 104 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 46 94 kcal たんぱく質 0.6 2.1 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.1 0.1 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 0.7 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.2 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	