



いよいよ今年度もあとひと月となりました。
 今月も、年長さんから教えてもらった
 リクエストメニューを組み込んでいます。
 3月も楽しい思い出となりますように☆



リクエストメニューには
 「♥」のマークがついてい



<献立表>



	月	火	水	木	金
昼食	<p>*リクエスト内容*</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮭チャーハン ・とうふハンバーグ ・おくらのみそ汁 ・ミートボール ・マカロニサラダ ・フライドポテト ・ミートスパゲティー ・ぶどうゼリー <p>この他、たくさんのリクエスト ありがとうございました♪</p>				<p>■鮭チャーハン♥</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ミックスベジタブル サクフレック だいず雑粒状 鶏がらスープ 濃口しょうゆ みりん風 しお キャノーラ油 こしょう <p>■ブロッコリーのソテー</p> <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー <p>★ポークウインナー</p> <ul style="list-style-type: none"> ★パイヨン しお こしょう キャノーラ油 <p>■きゅうりパスタ</p> <ul style="list-style-type: none"> きゅうり コーン 赤パプリカ <p>■野菜ドレッシング</p> <ul style="list-style-type: none"> さとう 濃口しょうゆ <p>■オニオンスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> たまねぎ マーガリン にんじん しめじ さやいんげん ★パイヨン さとう 濃口しょうゆ ラード
					アレルギー対応
3時					<p>■米穀のブルーベリーケーキ</p> <ul style="list-style-type: none"> ブルーベリージャム こめ粉 コーンスターチ とろにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー (大豆) 水に変更
					<p>1杯分 - 399kcal 蛋白質 11.6g 脂質 7.2g 加砂糖 91mg 鉄 1.4mg 食塩 1.6g</p>



献立のマークについて

★：アレルギー対応の加工食品です。たまご・乳・小麦を使用していません。
 ※その他のアレルギーに関しては食品ごとに記載しております。

- ・アレルギーフリーカレールウ …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・米粉のハヤシルウ …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・とうふハンバーグ …… 原材料の一部に大豆・豚肉・鶏肉を含みます。
- ・ミートボール …… 原材料の一部に豚肉・鶏肉を含みます。
- ・ポークウインナー …… 原材料の一部に豚肉・牛肉・大豆を含みます。
- ・フランスフルトソーゼージ …… 原材料の一部に大豆・豚肉・鶏肉を含みます。
- ・豚ロースハム …… 原材料の一部に豚肉を含みます。
- ・ハムステーキ …… 原材料の一部に豚肉・鶏肉を含みます。
- ・パイヨン …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・とりがらスープ …… 原材料の一部に鶏肉を含みます。
- ・卵不使用マヨネーズ …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・中濃ソース …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・さつまあげ、ちくわ …… たまご、乳、小麦不使用の練り物です。
- ・豆乳ホイップ …… 原材料の一部に大豆を含みます

☆：たまご・乳を使用していません。
 ・豚しゅうまい …… 原材料の一部に小麦・豚肉を含みます。

○：お便りでのアレルギー対応の管理上、表示されるマークです。

◆：新メニュー





アレルギー対応表示食品

たまご、乳、小麦、きのこ(全て)、こんにやく、生トマト、トマト缶、パプリカ、きゅうり、大豆、魚類(全て)、甲殻類(ちりめん含む)、かぼちゃ、こま(ごま油はOK)、じゃがいも(片栗粉を含む)、オレンジ(みかんを含む)





	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8
昼食	<p>■ごはん 米 ■とり肉のみそ焼き とり肉 しょうが さとう 濃口しょうゆ りょうり酒 みそ ■くずし豆腐 本絹とうふ にんじん みつば だしパック さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■ほろりん草の和え物 ほうれんそう コーン たまねぎ 濃口しょうゆ さとう ■すまし汁 はくさい ★さつまあげ カットわかめ 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ</p> 	<p>■ごはん 米 ■とうふハンバーグ♥ ★とうふハンバーグ ■ソース ケチャップ ★中濃ソース にんじん かたくり粉 ■こまつなのおかか和え こまつな にんじん かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■オレシザレリー かぴピラの素(和パ) ■おくらのみそ汁♥ おくら たまねぎ うずまき麺 混合削りぶし みそ</p>	<p>■米満足(年長)★ ■ごはん 米 ■肉とあつあげの煮物 あつあげ ぶたにく たまねぎ にんじん さとう えだまめ キャノーラ油 だしパック さとう 濃口しょうゆ ■ちくわの磯辺焼き◆ ★ちくわ こめ粉 あおさ ★和風だし顆粒 ★卵不使用マヨネーズ ■カリフラワーの昆布和え カリフラワー 赤パプリカ きぬさや 塩こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■だいにのみそ汁 だいに えのき 豆腐 混合削りぶし みそ</p>	<p>■米おたんじょう会★ ■ごはん 米 ■白身魚のつけ焼き ホキ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ★和風だし顆粒 かたくり粉 ■プロックリーの和え物 プロックリー にんじん コーン 濃口しょうゆ さとう ■いちごゼリー かアザリの素(いちご) ■おまじしのみそ汁 もやし あぶらあげ みすな 混合削りぶし みそ</p> 	<p>■カレーピラフ 米 たまねぎ ★ホークウィンナー にんにく マーガリン ミックスメジタブル だいず華粒状 濃口しょうゆ ★フイヨン カレー粉 ■ミートボール♥ ★ミートボール ■ソース ケチャップ ★中濃ソース さとう かたくり粉 ■麻え 粒くら 濃口しょうゆ さとう ■マカロニサラダ♥ カールマカロニ ★豚ロースハム きゅうり マーガリン ★卵不使用マヨネーズ 殺物酢 さとう ★フイヨン ■きゃべつのスープ きゃべつ にんじん さやいんげん ★フイヨン さとう 濃口しょうゆ ラード</p>
アレルギー対応	大豆)大根に変更 魚類)さつまあげは入れない	大豆)じゃがいものおやきに変更 じゃがいも) コーンスターチに変更 魚類) かつおぶしは入れない 小麦)うずまき麺は入れない	大豆)大根に変更・枝豆は入れない 魚類) フライドポテトに変更 きのこ) えのきは入れない	魚類) とり肉に変更 じゃがいも) かたくり粉は入れない 大豆) 油揚げは入れない	大豆) ホークウィンナー・大豆顆粒状は入れない じゃがいも) コーンスターチに変更 小麦) はるさめに変更 きゅうり) きゅうりは入れない
3時	<p>■じゃがいもツナおやき じゃがいも ツナ缶 ★卵不使用マヨネーズ かたくり粉 ★フイヨン ハセリ缶</p>	<p>■キャラットライスおにぎり 米 にんじん ★フイヨン 濃口しょうゆ さとう マーガリン</p>	<p>■チヂミ こめ粉 かたくり粉 にんじん じゃがいも にら 水 鶏がらスープ ■だし 濃口しょうゆ 殺物酢 さとう かたくり粉 白ねぎ</p>	<p>■とうふナゲット 鶏ひき肉 本絹とうふ たまねぎ 鶏がらスープ かたくり粉 キャノーラ油 ケチャップ</p>	<p>■米粉のいちごケーキ いちごジャム こめ粉 コーンスターチ とうにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー</p>
アレルギー対応	じゃがいも) おにぎりに変更 魚類) ツナ缶は入れない	アレルギー対応はありません	じゃがいも) おにぎりに変更	大豆・じゃがいも) おにぎりに変更	大豆) 水に変更
	17種計 - 399kcal 蛋白質 19.6g 脂質 12.5g 鉄 2.1mg 加ゆか 80mg 食塩 1.8g	17種計 - 478kcal 蛋白質 14g 脂質 6.7g 鉄 2.3mg 加ゆか 89mg 食塩 1.7g	17種計 - 456kcal 蛋白質 17.4g 脂質 9.9g 鉄 1.9mg 加ゆか 104mg 食塩 1.7g	17種計 - 368kcal 蛋白質 22.2g 脂質 6.5g 鉄 1.8mg 加ゆか 81mg 食塩 1.5g	17種計 - 489kcal 蛋白質 14.5g 脂質 12g 鉄 6mg 加ゆか 131mg 食塩 1.9g

	11	12	13	14	15
昼食	<p>■ハヤシライス 米 ぶたにく きゅうりにく たまねぎ にんじん だいず華粒状 ★中濃ソース ケチャップ さとう キャノーラ油 マーガリン ハヤシルフ ★フイヨン ■こまつなのごま和え こまつな 黄パプリカ 白ごま ごま油 さとう 濃口しょうゆ ■もち麦天 もち麦 かんでん さとう かぴピラの素(ピ) か</p> 	<p>■ごはん 米 ■マーボー豆腐 本絹とうふ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん だいず華粒状 しょうが にんにく キャノーラ油 こしょう 赤だしみそ みそ 鶏がらスープ さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ■フライドポテト♥ ポテト しお パセリ缶 大豆白絞油16.5kg ■はくさいの和えもの はくさい コーン 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ ■中華スープ もやし ★さつまあげ にら しょうが 鶏がらスープ 濃口しょうゆ ごま油</p>	<p>■ごはん 米 ■とり肉のてりやき とり肉 りょうり酒 しょうが 濃口しょうゆ みりん風 ■がんもの煮物 かんにんぎ にんじん こまつな だしパック さとう みりん風 濃口しょうゆ ■きゅうりの昆布和え きゅうり 黄パプリカ さとう 濃口しょうゆ ■たまねぎのみそ汁 たまねぎ えのき 豆腐 混合削りぶし みそ</p>	<p>■米辛唐おめでどうメニュー★ ■ミニトスバグティ♥ 冷凍レトランスバグティ 合ひき肉 たまねぎ トマト缶 ケチャップ だいず華粒状 ウスターソース さとう ★フイヨン キャノーラ油 ■ロールパン(年長のみ) ロールパン小袋入 ■プロックリーのサラダ プロックリー 赤パプリカ コーン さとう 濃口しょうゆ ■おくらゼリー♥ かアザリの素(おくら) ■コンソメスープ じゃがいも にんじん さやいんげん ★フイヨン さとう 濃口しょうゆ ラード</p> 	<p>■(精かり保育) ■ごはん 米 ■さばの塩焼き さば りょうり酒 しお ■こんにゃくの炒め煮 つきつツニヤツ ごぼう きゅうりにく にんじん キャノーラ油 だしパック さとう 濃口しょうゆ ■きゃべつの和え物 きゃべつ 黄パプリカ さとう 濃口しょうゆ のり ■だいにのみそ汁 だいに ほうれんそう あぶらあげ 混合削りぶし みそ</p>
アレルギー対応	大豆)大豆顆粒状は入れない 小麦)米粉のハヤシルフに変更 ごま)白ごまは入れない	大豆)大根に変更・大豆顆粒状は入れない じゃがいも) コーンスターチに変更 じゃがいも) ミニゼリーに変更 魚類) さつまあげは入れない	大豆・ごま)大根に変更 きゅうり) きゃべつに変更 きのこ) えのきは入れない	小麦) ライスパスタに変更 トマト) トマト缶は入れない 大豆) 大豆顆粒状は入れない 小麦・大豆) 米粉のパンに変更 じゃがいも) じゃがいもは入れない	魚類) とり肉に変更 こんにゃく) つきつツニヤツは入れない 大豆) 油揚げは入れない
3時	<p>■さつまいもスティック♥ さつまいも 大豆白絞油16.5kg しお</p>	<p>■菜めしおにぎり 米 菜めし</p>	<p>■鶏きピーフン ★ちくわ ピーフン たまねぎ にんじん きぬさや しお 濃口しょうゆ キャノーラ油</p>	<p>■大豆の甘辛あげ◆ だいず水漬 かたくり粉 濃口しょうゆ みりん風 さとう キャノーラ油 あおさ</p>	<p>■とうふ入り抹茶の米粉ケーキ 本絹とうふ こめ粉 かたくり粉 ベーキングパウダー 抹茶缶 キャノーラ油 さとう</p>
アレルギー対応	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	魚類)ちくわは入れない	大豆・じゃがいも) おにぎりに変更	大豆・じゃがいも) ミニゼリーに変更
	17種計 - 481kcal 蛋白質 12.8g 脂質 16.9g 鉄 2mg 加ゆか 104mg 食塩 1.5g	17種計 - 497kcal 蛋白質 17.6g 脂質 10.7g 鉄 2.4mg 加ゆか 99mg 食塩 1.3g	17種計 - 380kcal 蛋白質 18g 脂質 11.1g 鉄 1.8mg 加ゆか 78mg 食塩 1.8g	17種計 - 459kcal 蛋白質 20.4g 脂質 13.2g 鉄 2.5mg 加ゆか 91mg 食塩 3.2g	17種計 - 459kcal 蛋白質 17.3g 脂質 19.3g 鉄 2mg 加ゆか 96mg 食塩 1.2g





	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22					
	<p>■中華おこわ</p> <p>米 もち米 とりにく</p> <p>■あぶらあげ</p> <p>にんじん きぬさや</p> <p>■しんじけ</p> <p>鶏がらスープ りょうり酒 さとう</p> <p>濃口しょうゆ キャノーラ油</p> <p>■スマイルポテト</p> <p>ポテト 大豆白絞油16.5kg ケチャップ</p> <p>■きゅうりのごま和え</p> <p>きゅうり 赤ハフリカ</p> <p>■白ごま</p> <p>ごま油 さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■中粒スープ</p> <p>木綿豆腐 えのき にら 鶏がらスープ 濃口しょうゆ ごま油</p>	<p>■*総菜式*</p> <p>■(精かり保質)</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■ぶた肉ともやし炒め物</p> <p>ぶたにく もやし たまねぎ にんじん ピーマン しょうが キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう</p> <p>★中濃ソース しお</p> <p>■切干だいごんの中華和え</p> <p>切干だいごん ほうれんそう コーン 濃口しょうゆ 穀物酢 さとう</p> <p>鶏がらスープ ごま油</p> <p>■ピーチゼリー</p> <p>ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰの素(ﾋﾞｰﾌ)</p> <p>■はくさいのみぞ汁</p> <p>はくさい</p> <p>★ちくわ</p> <p>カットわかめ 混合削りぶし みそ</p>	<p>■*軽食の日*</p> <p>■(精かり保質)</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■とり肉の焼きタタキ</p> <p>とりにく りょうり酒 しお</p> <p>こしょう さとう 濃口しょうゆ しょうが にんにく</p> <p>かたくり粉</p> <p>キャノーラ油</p> <p>■むじぎの煮物</p> <p>むじぎ</p> <p>■高野とうふ</p> <p>にんじん きぬさや だしパック さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■ごまつなちりめん和え</p> <p>ごまつな 黄ハフリカ ちりめん</p> <p>濃口しょうゆ さとう</p> <p>■たまねぎのみぞ汁</p> <p>たまねぎ しめじ 豆腐 混合削りぶし みそ</p>	<p>■(精かり保質)</p> <p>■カレーライス</p> <p>米 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん</p> <p>■だいず華粒状</p> <p>キャノーラ油 ★フイヨン さとう しょうが にんにく</p> <p>とろけるカレールウ</p> <p>■コーンスローサラダ</p> <p>きゃべつ コーン 赤ハフリカ ★卵不使用マヨネーズ さとう 穀物酢 濃口しょうゆ</p> <p>■みかん華天</p> <p>みかん缶 かんでん さとう ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰの素(ﾙｯｼﾞ)</p>	<p>大豆) 油揚げは入れない きのこ) しめじは入れない じゃがいも) ミニゼリーに変更 きゅうり) きゃべつに変更 ごま) 白ごまは入れない 大豆) 木綿豆腐は入れない きのこ) えのきは入れない</p>	<p>大豆) 油揚げは入れない きのこ) しめじは入れない じゃがいも) ミニゼリーに変更 きゅうり) きゃべつに変更 ごま) 白ごまは入れない 大豆) 木綿豆腐は入れない きのこ) えのきは入れない</p>	<p>大豆) 油揚げは入れない きのこ) しめじは入れない じゃがいも) ミニゼリーに変更 きゅうり) きゃべつに変更 ごま) 白ごまは入れない 大豆) 木綿豆腐は入れない きのこ) えのきは入れない</p>	<p>大豆) 油揚げは入れない きのこ) しめじは入れない じゃがいも) ミニゼリーに変更 きゅうり) きゃべつに変更 ごま) 白ごまは入れない 大豆) 木綿豆腐は入れない きのこ) えのきは入れない</p>	<p>大豆) 油揚げは入れない きのこ) しめじは入れない じゃがいも) ミニゼリーに変更 きゅうり) きゃべつに変更 ごま) 白ごまは入れない 大豆) 木綿豆腐は入れない きのこ) えのきは入れない</p>	
3時	<p>■スイートポテト</p> <p>さつまいも さとう</p> <p>■どうにゅう</p> <p>マーガリン マーマレード</p>	<p>■おかおかにぎり</p> <p>米 かつおぶし</p> <p>濃口しょうゆ みりん風</p>	<p>■にんじんドーナツ</p> <p>にんじん 木綿豆腐 かたくり粉 しらたま粉 さとう キャノーラ油</p>	<p>■米粉のバナナケーキ</p> <p>バナナ こめ粉 コーンスターチ どうにゅう</p> <p>水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー</p>	<p>大豆) 水に変更</p>	<p>大豆) 水に変更</p>	<p>大豆) 水に変更</p>	<p>大豆) 水に変更</p>	<p>大豆) 水に変更</p>	<p>大豆) 水に変更</p>
	1材料 - 366kcal 蛋白質 10.9g 脂質 10.4g 加鈣量 71mg 鉄 1.6mg 食塩 0.6g	1材料 - 498kcal 蛋白質 16.3g 脂質 8.3g 加鈣量 66mg 鉄 1.7mg 食塩 1.7g	1材料 - Okcal 蛋白質 0g 脂質 0g 加鈣量 0mg 鉄 0mg 食塩 0g	1材料 - 451kcal 蛋白質 17.6g 脂質 12.3g 加鈣量 131mg 鉄 2.5mg 食塩 1.1g	1材料 - 515kcal 蛋白質 15.2g 脂質 13.5g 加鈣量 90mg 鉄 1.7mg 食塩 1.4g					



	25	26	27	28	29					
朝食	<p>■(精かり保質)</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■ミートローフ</p> <p>豚ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ ミックスベジタブル</p> <p>■高野とうふ</p> <p>★フイヨン ケチャップ ★中濃ソース さとう キャノーラ油 しお</p> <p>こしょう</p> <p>■ソース</p> <p>ケチャップ ★中濃ソース さとう</p> <p>かたくり粉</p> <p>■ピーマンと野菜の和え物</p> <p>ピーマン</p> <p>きゅうり</p> <p>赤ハフリカ さとう 濃口しょうゆ</p> <p>穀物酢 キャノーラ油</p> <p>■あおりんごゼリー</p> <p>ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰの素(青りんご)</p> <p>■きゅうりのみぞ汁</p> <p>きゃべつ にんじん カットわかめ 混合削りぶし みそ</p>	<p>■(精かり保質)</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■白身魚のバター醤油風</p> <p>ホキ りょうり酒 さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■ソース)</p> <p>濃口しょうゆ キャノーラ油 さとう</p> <p>かたくり粉</p> <p>■あつあげの煮物</p> <p>あつあげ にんじん きぬさや だしパック 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■ごまつなごま和え</p> <p>ごまつな コーン</p> <p>■白ごま</p> <p>ごま油 さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■かぼちゃのみぞ汁</p> <p>かぼちゃ たまねぎ うずき乾500g 混合削りぶし みそ</p>	<p>■(精かり保質)</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■ぶた肉とだいごんの煮物</p> <p>ぶたにく だいごん たまねぎ にんじん</p> <p>■あぶらあげ</p> <p>えだまめ</p> <p>キャノーラ油 鶏がらスープ しょうが りょうり酒 濃口しょうゆ さとう</p> <p>かたくり粉</p> <p>■ほうれん草の和え物</p> <p>ほうれんそう 赤ハフリカ</p> <p>★ちくわ</p> <p>濃口しょうゆ さとう</p> <p>■マスカットゼリー</p> <p>ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰの素(マスカット)</p> <p>■もやしのみぞ汁</p> <p>もやし えのき 豆腐 混合削りぶし みそ</p>	<p>■(精かり保質)</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■コーンフレークチキン</p> <p>とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ さとう</p> <p>コーンフレーク</p> <p>■ごまや豆腐の煮物</p> <p>高野とうふ たまねぎ にんじん しんじけ だしパック さとう</p> <p>濃口しょうゆ グリーンピース</p> <p>■おくら昆布和え</p> <p>おくら 黄ハフリカ 塩こんぶ さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■はくさいのみぞ汁</p> <p>はくさい</p> <p>★さつまあげ</p> <p>みずな 混合削りぶし みそ</p>	<p>■(精かり保質)</p> <p>■ハヤシライス</p> <p>米 ぶたにく きゅうり たまねぎ にんじん</p> <p>■だいず華粒状</p> <p>★中濃ソース ケチャップ さとう キャノーラ油 マーガリン</p> <p>■ハヤシルウ</p> <p>★フイヨン</p> <p>■ブロックリーのサラダ</p> <p>ブロックリー 赤ハフリカ コーン さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■いちご華天</p> <p>ストロベリー ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰの素(いちご) かんでん さとう</p>	<p>大豆) 高野豆腐は入れない じゃがいも) コーンスターチに変更 きゅうり) きゅうりは入れない</p>	<p>大豆) 高野豆腐は入れない じゃがいも) かたくり粉は入れない 大豆) 大根に変更 ごま) 白ごまは入れない かぼちゃ) かぼちゃは入れない 小麦) うずき乾は入れない</p>	<p>大豆) 油揚げ・枝豆は入れないは入れない じゃがいも) かたくり粉は入れない 魚類) ちくわは入れない きのこ) えのきは入れない</p>	<p>大豆) 大根に変更 きのこ) しめじは入れない 魚類) さつまあげは入れない</p>	<p>大豆) 大豆粒状は入れない 小麦) 米粉のハヤシルウに変更</p>
3時	<p>■焼きポテト(コンソメ)</p> <p>ポテト</p> <p>★フイヨン パセリ缶</p>	<p>■こんぶおにぎりに</p> <p>米 塩こんぶ</p>	<p>■じゃがいものカナッペ</p> <p>じゃがいも ツナ缶</p> <p>★卵不使用マヨネーズ キャノーラ油</p>	<p>■シュガードーナツ</p> <p>木綿豆腐 かたくり粉 しらたま粉 さとう キャノーラ油 砂糖</p>	<p>大豆) 水に変更</p>	<p>大豆) 水に変更</p>	<p>大豆) 水に変更</p>	<p>大豆) 水に変更</p>	<p>大豆) 水に変更</p>	<p>大豆) 水に変更</p>
	1材料 - 377kcal 蛋白質 16.2g 脂質 7.5g 加鈣量 70mg 鉄 1.6mg 食塩 1.5g	1材料 - 459kcal 蛋白質 19.7g 脂質 6g 加鈣量 131mg 鉄 2.5mg 食塩 1.3g	1材料 - 423kcal 蛋白質 15.8g 脂質 15.9g 加鈣量 76mg 鉄 1.9mg 食塩 1.5g	1材料 - 450kcal 蛋白質 18.8g 脂質 12g 加鈣量 107mg 鉄 2.3mg 食塩 1.5g	1材料 - 508kcal 蛋白質 14.8g 脂質 14.8g 加鈣量 89mg 鉄 1.7mg 食塩 1.6g					

