

献立表(週間)

エネ18飯

	11月1日(水)		11月2日(木)		11月3日(金)		11月4日(土)		11月5日(日)		11月6日(月)		11月7日(火)	
夕	淡色辛みそ 10 煮干しだし 150													
栄養価	エネルギー 1430 kcal	蛋白質 57.1 g	エネルギー 1475 kcal	蛋白質 53.9 g	エネルギー 1402 kcal	蛋白質 52.5 g	エネルギー 1408 kcal	蛋白質 56.3 g	エネルギー 1470 kcal	蛋白質 55.6 g	エネルギー 1457 kcal	蛋白質 51.0 g	エネルギー 1415 kcal	蛋白質 53.1 g
	脂質 30.2 g	炭水化 231.5 g	脂質 32.9 g	炭水化 239.6 g	脂質 29.8 g	炭水化 228.0 g	脂質 30.7 g	炭水化 222.8 g	脂質 32.7 g	炭水化 234.1 g	脂質 32.8 g	炭水化 239.0 g	脂質 35.0 g	炭水化 221.2 g
	塩分 7.6 g		塩分 7.4 g		塩分 7.5 g		塩分 7.8 g		塩分 6.9 g		塩分 6.3 g		塩分 6.8 g	

献立表(週間)

エネ18飯

		11月8日(水)		11月9日(木)		11月10日(金)		11月11日(土)		11月12日(日)		11月13日(月)		11月14日(火)							
夕												スープ	カットわかめ	1							
													葱	10							
													コンソメ	0.5							
													食塩	0.5							
													白こしょう	0.01							
栄養価	エネルギー	1448 kcal	蛋白質 59.9 g	エネルギー	1428 kcal	蛋白質 55.0 g	エネルギー	1420 kcal	蛋白質 54.4 g	エネルギー	1407 kcal	蛋白質 54.7 g	エネルギー	1404 kcal	蛋白質 56.9 g	エネルギー	1461 kcal	蛋白質 53.2 g	エネルギー	1420 kcal	蛋白質 54.9 g
	脂質	27.2 g	炭水化 237.2 g	脂質	31.0 g	炭水化 228.8 g	脂質	34.1 g	炭水化 220.4 g	脂質	33.6 g	炭水化 218.5 g	脂質	30.0 g	炭水化 232.1 g	脂質	28.0 g	炭水化 250.0 g	脂質	36.9 g	炭水化 217.8 g
	塩分	7.3 g		塩分	7.5 g		塩分	7.1 g		塩分	6.9 g		塩分	7.0 g		塩分	7.4 g		塩分	7.3 g	

献立表(週間)

エネ18飯

	11月15日(水)			11月16日(木)			11月17日(金)			11月18日(土)			11月19日(日)			11月20日(月)			11月21日(火)																					
朝	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67																			
	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 さやいんげん(食塩 白こしょう 鶏卵	80 10 10 0.5 0.01 25	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(マービー 液状 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズ	20 2.5 0.5 20 20 5	鶏ささ 玉葱 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう ごま油 減塩しょうゆ(白こしょう 片栗粉	20 20 10 30 5 1 5	焼き魚 ほっけ開き 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック とろろ なが芋 煮干しだし 減塩しょうゆ(焼きのり	20 40 0.5 5 5 60 5 2.5 0.2	豆腐煮 焼き豆腐 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(マービー 液状 煮干しだし	25 30 15 2.5 1 30	千草焼 き 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥	20 0.5 0.15 5 5 2.5	含め煮 はんぺん 減塩しょうゆ(マービー 液状 煮干しだし さやえんどう	60 2.5 2 30 4	磯和え もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ(みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 0.3 2.5 40 5 10 150	みそ汁 玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	白菜の 梅和え 牛乳	2 50 180	みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳	180	牛乳	180												
	和え物	きゅうり 人参 皮剥 カットわかめ マヨネーズ	20 5 0.5 5	もやし の炒煮 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状	50 10 1 0.5	えのき と胡瓜 の和え 物	20 40 0.2 1	えのき きゅうり 食塩 みりん風調味料	20 40 0.2 1	漬物 牛乳	10 180	みそ汁 キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	味付け のり	1	みそ汁 白菜 棒麩 梅漬け	30 1 5	切干大 根の炒 煮 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状 煮干しだし	6 10 3 1 5 15	切干し大根 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	6 10 3 1 5 15	みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150	牛乳	180	牛乳	180													
	切り干 し大根 の炒め 煮	切干し大根 油揚げ 減塩しょうゆ(マービー 液状 煮干しだし	4 5 1 15	みそ汁 いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150	えのき と胡瓜 の和え 物	20 40 0.2 1	えのき きゅうり 食塩 みりん風調味料	20 40 0.2 1	漬物 牛乳	10 180	みそ汁 キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	味付け のり	1	みそ汁 白菜 棒麩 梅漬け	30 1 5	切干し大根 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	6 10 3 1 5 15	みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150	牛乳	180	牛乳	180															
	みそ汁	玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	白菜の 梅和え 牛乳	2 50 180	みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳	180	牛乳	180	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物あ え	5 30	たくあん漬(干 きゅうり	5 30	牛乳	180	牛乳	180																			
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180																			
昼	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	塩ラー メン	中華めん ゆで 豚もも 赤肉 菜種油 生姜 減塩しょうゆ(マービー 液状 合成清酒 しなちく なると 鶏卵 小葱 鶏ガラスープ 食塩 白こしょう	160 20 1 2 2.5 1 2.5 10 10 25 3 2 0.3 0.01	米飯	精白米	67	パン	バターロール30 マーガリン 8	60 8	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 ベビーホタテ むきエビ あさり 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 中華味 食塩 白こしょう 片栗粉	75 10 10 10 30 10 10 0.5 0.5 0.01	魚みそ 煮	さば・20g 生姜 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩みそ 減塩しょうゆ(マービー 液状 合成清酒 みりん風調味料	20 3 60 20 10 2.5 2.5 2.5	揚げ出 し豆腐	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ(食塩 煮干しだし 生姜 ししとうがらし 貝割大根・芽	50 5 8 5 0.1 3 5 3	みそ炒 め	若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 菜種油 減塩みそ マービー 液状	20 20 10 10 1 6 2	鶏のか ら揚げ	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(白こしょう 合成清酒 薄力粉 1等 菜種油 サラダ菜	20 2.5 1 4 2 3	白和え しぼり豆腐 いりごま 淡色辛みそ マービー 液状 ほうれん草 人参 皮剥	40 40 1.5 8 4 50 10	サラダ トマト きゅうり マヨネーズパッ	40 20 10	オニオ ンソテ	玉葱 人参 皮剥	30 5
	炊き合 わせ	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(減塩しょうゆ(マービー 液状 かつお・昆布だ	40 15 10 2.5 1 10	豚肉と 大根の 煮物	豚並肉(肩・脂 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	30 30 20 1 2.5 1 15 4	南瓜煮 物	西洋かぼちゃ 減塩しょうゆ(上白糖 かつおだし	60 1 15	みそ炒 め	若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 菜種油 減塩みそ マービー 液状	20 20 10 10 1 6 2	鶏のか ら揚げ	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(白こしょう 合成清酒 薄力粉 1等 菜種油 サラダ菜	20 2.5 1 4 2 3	白和え しぼり豆腐 いりごま 淡色辛みそ マービー 液状 ほうれん草 人参 皮剥	40 40 1.5 8 4 50 10	サラダ トマト きゅうり マヨネーズパッ	40 20 10	オニオ ンソテ	玉葱 人参 皮剥	30 5																		
	長芋の 酢の物	なが芋 きゅうり 穀物酢 食塩 マービー 液状	50 10 5 0.2 3	豚肉と 大根の 煮物	豚並肉(肩・脂 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	30 30 20 1 2.5 1 15 4	みそ炒 め	若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 菜種油 減塩みそ マービー 液状	20 20 10 10 1 6 2	鶏のか ら揚げ	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(白こしょう 合成清酒 薄力粉 1等 菜種油 サラダ菜	20 2.5 1 4 2 3	白和え しぼり豆腐 いりごま 淡色辛みそ マービー 液状 ほうれん草 人参 皮剥	40 40 1.5 8 4 50 10	サラダ トマト きゅうり マヨネーズパッ	40 20 10	オニオ ンソテ	玉葱 人参 皮剥	30 5																					

献立表(週間)

エネ18飯

	11月15日(水)			11月16日(木)			11月17日(金)			11月18日(土)			11月19日(日)			11月20日(月)			11月21日(火)			
昼	冷奴	切りみつば	5	ゴマ和え	小松菜 ゆで	50	白菜のお浸し	白菜	60	穀物酢	3	なます	大根 皮剥	50	果物盛	キウイフルーツ	10	ー	食塩	0.2		
		木綿豆腐	50		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5	食塩	0.2		人参 皮剥	5	り合わ	パインアップル	20		白こしょう	0.01		
		減塩しょうゆ(0		マービー 液状	0.5		かつおだし	1	パセリ(粉)	0.1		穀物酢	5	せ			果物	ぶどう	60		
	果物	なし	60		ごま	0.5	果物	バレンシアオレ	60	ソテー	さやえんどう	20		マービー 液状	3							
				味噌炒め	さやいんげん(30					えのき茸	20	果物			パインアップル	60					
					玉葱	30					菜種油	1										
					人参 皮剥	10					食塩	0.2										
					無塩バター	3				果物	キウイフルーツ	40										
					減塩みそ	5																
				果物	バナナ	100																
夕	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	85	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	
	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮なし	40	塩焼き	そい 30g	30	フライ	尾付きえび	20	豚肉と野菜の旨煮	豚ももスライス	60	焼き魚	すずき・50g	50	魚の照り焼き	そい 30g	30	魚塩焼き	ほっけ・100g	90	
		食塩	0.2		大根 皮剥	40	盛り合わせ	生椎茸	10		じゃが芋	30	きのこ	食塩	0.2		減塩しょうゆ(5	き	トマト	15	
		白こしょう	0.01		しそ	1		ししとうがらし	5		ごぼう	20	添え	白こしょう	0.01		合成清酒	2		サラダ菜	5	
		薄力粉 1等	3		減塩正油パック	5		食塩	0.2		人参 皮剥	10		ぶなしめじ	30		みりん風調味料	2		減塩正油パック	5	
		ごま油	3		みそおでん			薄力粉 1等	5		生椎茸	10		生椎茸	20		大根 皮剥	40				
		マービー 液状	1		板こんにゃく	15		鶏卵	3		しらたき	30		まいたけ	20		レタス	10	煮物	じゃが芋	60	
		減塩しょうゆ(5		鶏卵	25		パン粉(乾燥)	8		さやえんどう	5		菜種油	2		減塩正油パック	5		人参 皮剥	20	
		穀物酢	2.5		さやいんげん(20		菜種油	6		菜種油	2		減塩しょうゆ(5		煮物	豚並肉(肩・脂)	15	減塩しょうゆ(5	
		葱	5		人参 皮剥	15		レモン	8		減塩しょうゆ(7.5		合成清酒	2.5		煮物	たけのこ 水煮	40	マービー 液状	1	
		生姜	2		減塩しょうゆ(2.5		レタス	5		マービー 液状	2		小葱	3		人參 皮剥	10	煮干しだし	15		
		大根 皮剥	50		淡色辛みそ	5		ソースパック	5		合成清酒	2.5		おから	30		グリーンピース	3	酢の物	白菜	40	
		サラダ菜	5		合成清酒	1	生野菜	キャベツ	30		煮干しだし	30	おから	おから(新製法)	30		減塩しょうゆ(5		きゅうり	20	
					マービー 液状	1		ブロッコリー	20	海藻サラダ	2	煮	ひじき	0.5		煮干しだし	15		穀物酢	2.5		
	煮物	じゃが芋	40	もずく	もずく	50		ミニトマト	15	海菜	きゅうり	10	煮	乾椎茸	0.5		煮干しだし	15		マービー 液状	1	
		人参 皮剥	20	酢物	生姜	2		穀物酢	5		レタス	5		葱	5		わかめ	40		食塩	0.2	
		さやえんどう(4		穀物酢	5		減塩しょうゆ(2.5		ミニトマト	15		菜種油	3	わかめ	カツわかめ	0.5				
		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(5		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(5	酢正油	5		穀物酢	5		
		上白糖	1		マービー 液状	3		鶏肉の煮物	若鶏もも 皮なし	20		穀物酢	5		マービー 液状	2		穀物酢	5	とろろ	かつとろろ昆布	0.5
		昆布だし	15		茶そば	10		かぶ 皮剥	30		調合油	3		煮干しだし	15		マービー 液状	3	和え	なが芋	40	
	和え物	めかぶわかめ	30	椀物	葱	5		人参 皮剥	10		白こしょう	0.01	サラダ	レタス	10		減塩しょうゆ(2.5		小葱	1	
		減塩しょうゆ(2.5		乾椎茸	0.5		さやえんどう	5	煮物	乾椎茸	0.5		ミニトマト	20		生姜	1.5		減塩しょうゆ(2.5	
		マービー 液状	0.5		淡口醤油	5		濃口醤油	5		えのき茸	20		ブロッコリー	30	ソテー						
					食塩	0.2		上白糖	1		ぶなしめじ	30		マヨネーズ	5		さやえんどう	10				
	みそ汁	切りみつば	5		かつお・昆布だ	75		かつおだし	15		減塩しょうゆ(2.5		みそ汁	カツわかめ	0.5		もやし	40			
		木綿豆腐	30				みそ汁	木綿豆腐	20		マービー 液状	0.5			大根 皮剥	40		菜種油	1			
		淡色辛みそ	10					カットわかめ	0.5		白こしょう	0.01			葱	5		食塩	0.3			
		煮干しだし	150					小葱	2		カツとろろ昆布	1			淡色辛みそ	10	ヨーグ	ヨーグルト(無	100			
								淡色辛みそ	10		煮干しだし	150			煮干しだし	150	ルト	マービー 液状	5			

献立表(週間)

エネ18飯

	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)	11月19日(日)	11月20日(月)	11月21日(火)
栄養価	エネルギー - 1466 kcal 蛋白質 52.0 g	エネルギー - 1465 kcal 蛋白質 59.1 g	エネルギー - 1475 kcal 蛋白質 54.8 g	エネルギー - 1463 kcal 蛋白質 56.9 g	エネルギー - 1406 kcal 蛋白質 59.9 g	エネルギー - 1400 kcal 蛋白質 57.4 g	エネルギー - 1401 kcal 蛋白質 60.0 g
	脂質 34.7 g 炭水化 232.7 g	脂質 32.7 g 炭水化 232.8 g	脂質 27.8 g 炭水化 248.2 g	脂質 35.8 g 炭水化 226.9 g	脂質 33.4 g 炭水化 213.2 g	脂質 32.6 g 炭水化 218.7 g	脂質 35.6 g 炭水化 205.4 g
	塩分 6.6 g	塩分 7.4 g	塩分 7.3 g	塩分 7.4 g	塩分 7.3 g	塩分 7.1 g	塩分 6.3 g

献立表(週間)

エネ18飯

	11月22日(水)			11月23日(木)			11月24日(金)			11月25日(土)			11月26日(日)			11月27日(月)			11月28日(火)					
朝	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67			
	野菜ソテー	小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	50 10 20 2 0.3 0.01	炒り豆腐	木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状)	40 50 10 10 2 5	大根煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし さやえんどう	40 8 2.5 1 15 3	炒煮	もやし 人参 皮剥 減塩しょうゆ(マービー 液状) ひきわり納豆 葱	50 10 5 20 2	野菜かにかまかけ	大根 皮剥 かにかま グリーンピース(減塩しょうゆ(マービー 液状) 片栗粉	70 6 5 5 1 1	塩たらこ湯 葉和え 和種なばな湯葉 干し 減塩しょうゆ(10 0.5 30 1 2.5	鮭缶おろし 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 切干大根梅肉 和え	40 50 0.5 5 5	切干し大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬 マービー 液状	5 5 5 3 1	切干し大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬 マービー 液状	5 5 5 3 1	
	ゴマ和え	さやいんげん(キャベツ 減塩しょうゆ(マービー 液状) ごま	20 30 2.5 0.5 1	さつま芋煮	さつま芋 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし 小葱	30 2.5 0.5 5 3	卵豆腐	鶏卵 煮干しだし 食塩 生姜 減塩しょうゆ(マービー 液状) 片栗粉 しそ	20 40 0.2 2 2.5 1 0.2 0.5	ゴマ和え	和種なばな ごま 減塩しょうゆ(マービー 液状) みそ汁	40 4 5 0.5 20 40 10 150	チンゲンサイの生姜和え	チンゲンサイ 生姜 減塩しょうゆ(一夜漬け) 食塩 しそ	60 1 2.5 0.15 0.3	大豆と昆布の煮物 みそ汁	15 0.5 0.5	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150		
	みそ汁	大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	おかか	チンゲンサイ 濃口醤油 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3	みそ汁	大根 葉 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 葉 油揚げ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 2 10 150	みそ汁	棒麩 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	1 0.5 10 150	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
	松前漬	松前漬	15																					
	牛乳	牛乳	180	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物	パリッコ 果物	10 100	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	
				牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180															
昼	米飯	精白米	67	ぎんなんおこわ	もち米 むね 皮なし ごぼう 人参 皮剥 生椎茸 油揚げ レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー マヨネーズ	67 7 3.5 3.5 5.6 7 1.4 5 1.75 1.4 35	米飯	精白米 魚の香味焼き 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	67 60 5 2.5 1 8 8	煮魚	まこがれい・30 生姜 減塩しょうゆ(マービー 液状) 合成清酒 人参 皮剥 スナッフえんど	30 3 10 1.5 20 10	にしんそば	そば ゆで にしん甘露煮 ほうれん草 減塩しょうゆ(マービー 液状) 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 葱	180 20 30 10 2 5 5 150 5	回鍋肉	豚ばら キャベツ ピーマン 葱 菜種油 減塩みそ マービー 液状 トウバンジャン 鶏ガラスープ	20 70 10 15 2 8 1 1 0.5	パン：オレンジロール	オレンジロール	60	オレンジロール	60	
	魚の葱ソース	さけ・40g 生姜 葱 減塩しょうゆ(穀物酢) レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー マヨネーズ	40 3 20 5 5 2 0.5 1 40 5	石狩鍋	さけ・30g じゃが芋 玉葱 大根 皮剥 人参 皮剥 葱 減塩みそ かつお・昆布だ	30 40 30 30 20 10 15 200	豆腐あんかけ	木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸 グリーンピース 減塩しょうゆ(マービー 液状)	50 10 5 3 0.3 3 5 1	梅肉和え	きゅうり しそ 梅干し(調味漬) 削り節	40 0.3 3 0.2	きのこおろし和え	生椎茸 エリンギ 大根 皮剥 きゅうり	20 20 50 5	南瓜の煮物	かぼちゃ スナッフえんど 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし	60 10 5 15	ポトフ	ほうれん草 ぶなしめじ 減塩しょうゆ(40 15 2.5	若鶏もも 皮なし ベーコン じゃが芋	20 5 60	

献立表(週間)

エネ18飯

	11月22日(水)		11月23日(木)		11月24日(金)		11月25日(土)		11月26日(日)		11月27日(月)		11月28日(火)	
夕		食塩 0.2						穀物酢 5 マービー 液状 1 白こしょう 0.01		煮干しだし 150		淡口醤油 5 食塩 0.2		白こしょう 0.01
							みそ汁 玉葱 30 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150				ヨーグルト 100	ヨーグルト 100	ヨーグルト(無マービー 液状) 5	ヨーグルト(無マービー 液状) 5
栄養価	1454 kcal	蛋白質 54.9 g	1474 kcal	蛋白質 55.6 g	1425 kcal	蛋白質 57.0 g	1439 kcal	蛋白質 52.5 g	1461 kcal	蛋白質 60.2 g	1459 kcal	蛋白質 58.9 g	1461 kcal	蛋白質 60.0 g
	脂質 32.0 g	炭水化 232.5 g	脂質 32.0 g	炭水化 237.2 g	脂質 28.9 g	炭水化 229.4 g	脂質 34.6 g	炭水化 228.3 g	脂質 36.1 g	炭水化 224.6 g	脂質 35.3 g	炭水化 224.7 g	脂質 36.2 g	炭水化 219.7 g
	塩分 7.2 g		塩分 7.5 g		塩分 7.8 g		塩分 6.8 g		塩分 7.0 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g	

