

# 4月 献立表

さくらほうむ



朝

昼

昼間食  
夕



	令和07年04月01日(火)	令和07年04月02日(水)	令和07年04月03日(木)	令和07年04月04日(金)	令和07年04月05日(土)
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
ちくわと大根の煮物	スクランブルエッグ	野菜つみれの煮物	はんぺんチーズのせ焼き	肉詰めいなりの煮物	
小松菜のお浸し	キャベツのおかか和え	菜の花のなめたけ和え	シーザン菜のお浸し	大根のゆかり和え	
ふりかけ(たらこ)	あみえび佃煮	金山寺みそ	うめびしお	ふりかけ(のりたま)	
みそ汁(里芋・えのき)	みそ汁(油揚げ・しめじ)	みそ汁(豆腐・三つ葉)	みそ汁(玉葱・おつゆ麩)	みそ汁(白菜・葱)	
牛乳	ジョア	牛乳	牛乳	牛乳	
<長寿御膳>					
赤飯	御飯	麦ご飯	御飯	<花まつり>	
えびのかき揚げ	和風ハンバーグ	白身魚の蒲焼	ポークチャップ	菜の花と鮭のちらし寿司	
炊き合わせ	パンとカリフラーの炒め物	さつま揚げとかぶの炒り煮	ポテトサラダ	里芋のそぼろあん	
フルーツ缶(パイン)	フルーツ缶(みかん)	フルーツ缶(白桃)	フルーツ缶(マンゴー)	お吸い物(パン・三つ葉)	
お吸物(筍・葱)				いちごムース	
おやつ(レアチーズ風ムース)					
おやつ(ようかん)	おやつ(ドームケーキ)	おやつ(おかき)	おやつ(どら焼き)		
御飯	御飯	御飯	御飯		
回鍋肉	あじの照り焼き	鶏肉のごま味噌焼き	ゆかり御飯		
青梗菜の生姜和え	しろなの変わりマヨネーズ	白菜の和風和え	千草焼き		
みそ汁(ほうれん草・椎茸)	みそ汁(わかめ・葱)	中華スープ(春雨・しろ菜)	なすの含め煮		
牛乳			みそ汁(さつまいも・ねぎ)	お吸い物(青梗菜・もやし)	
エネルギー	1502kcal	1451kcal	1406kcal	1495kcal	1411kcal
蛋白質	54.7g	蛋白質	50.6g	蛋白質	55.6g
脂質	39.5g	脂質	40.3g	脂質	41.2g
炭水化物	241.9g	炭水化物	227.8g	炭水化物	230.3g
食塩相当	8.3g	食塩相当	5.8g	食塩相当	6.6g
カリウム	728mg	カリウム	939mg	カリウム	648mg
鉄	9.6mg	鉄	5.8mg	鉄	9mg
令和07年04月06日(日)	令和07年04月07日(月)	令和07年04月08日(火)	令和07年04月09日(水)	令和07年04月10日(木)	令和07年04月11日(金)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
納豆	温泉卵	京がんもの煮物	とりつくね	御飯	御飯
白菜の煮浸し	かぶの煮物	なすの和風和え	里芋のそぼろ煮	ウインナーソーセー	つみれと冬瓜の煮物
香の物(青しその実漬け)	かつおおかか	ふりかけ(しそ)	白菜の和え物	ミモザサラダ	小松菜のおかか和え
みそ汁(しらな・えのき)	みそ汁(じゃがいも・絹さや)	みそ汁(玉葱・豆苗)	あみえび佃煮	香の物(赤しその実漬け)	香の物(しば漬け)
牛乳	ヨーグルト	牛乳	みそ汁(煙菜・油揚げ)	みそ汁(豆腐・大根葉)	みそ汁(大根葉・おつゆ麩)
令和07年04月12日(土)					
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
納豆	温泉卵	京がんもの煮物	とりつくね	ウインナーソーセー	つみれと冬瓜の煮物
白菜の煮浸し	かぶの煮物	なすの和風和え	白菜の和え物	ミモザサラダ	小松菜のおかか和え
香の物(青しその実漬け)	かつおおかか	ふりかけ(しそ)	あみえび佃煮	香の物(赤しその実漬け)	香の物(しば漬け)
みそ汁(しらな・えのき)	みそ汁(じゃがいも・絹さや)	みそ汁(玉葱・豆苗)	みそ汁(煙菜・油揚げ)	みそ汁(豆腐・大根葉)	みそ汁(大根葉・おつゆ麩)
牛乳		牛乳	ジョア	牛乳	牛乳
令和07年04月13日(日)	令和07年04月14日(月)	令和07年04月15日(火)	令和07年04月16日(水)	令和07年04月17日(木)	令和07年04月18日(金)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
納豆	温泉卵	京がんもの煮物	とりつくね	ウインナーソーセー	つみれと冬瓜の煮物
白菜の煮浸し	かぶの煮物	なすの和風和え	白菜の和え物	ミモザサラダ	小松菜のおかか和え
香の物(青しその実漬け)	かつおおかか	ふりかけ(しそ)	あみえび佃煮	香の物(赤しその実漬け)	香の物(しば漬け)
みそ汁(しらな・えのき)	みそ汁(じゃがいも・絹さや)	みそ汁(玉葱・豆苗)	みそ汁(煙菜・油揚げ)	みそ汁(豆腐・大根葉)	みそ汁(大根葉・おつゆ麩)
牛乳	ヨーグルト	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳
令和07年04月19日(土)					
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
納豆	温泉卵	京がんもの煮物	とりつくね	ウインナーソーセー	つみれと冬瓜の煮物
白菜の煮浸し	かぶの煮物	なすの和風和え	白菜の和え物	ミモザサラダ	小松菜のおかか和え
香の物(青しその実漬け)	かつおおかか	ふりかけ(しそ)	あみえび佃煮	香の物(赤しその実漬け)	香の物(しば漬け)
みそ汁(しらな・えのき)	みそ汁(じゃがいも・絹さや)	みそ汁(玉葱・豆苗)	みそ汁(煙菜・油揚げ)	みそ汁(豆腐・大根葉)	みそ汁(大根葉・おつゆ麩)
牛乳	ヨーグルト	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳
令和07年04月20日(日)	令和07年04月21日(月)	令和07年04月22日(火)	令和07年04月23日(水)	令和07年04月24日(木)	令和07年04月25日(金)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
納豆	温泉卵	京がんもの煮物	とりつくね	ウインナーソーセー	つみれと冬瓜の煮物
白菜の煮浸し	かぶの煮物	なすの和風和え	白菜の和え物	ミモザサラダ	小松菜のおかか和え
香の物(青しその実漬け)	かつおおかか	ふりかけ(しそ)	あみえび佃煮	香の物(赤しその実漬け)	香の物(しば漬け)
みそ汁(しらな・えのき)	みそ汁(じゃがいも・絹さや)	みそ汁(玉葱・豆苗)	みそ汁(煙菜・油揚げ)	みそ汁(豆腐・大根葉)	みそ汁(大根葉・おつゆ麩)
牛乳	ヨーグルト	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳
令和07年04月26日(土)	令和07年04月27日(日)	令和07年04月28日(月)	令和07年04月29日(火)	令和07年04月30日(水)	令和07年05月01日(木)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
納豆	温泉卵	京がんもの煮物	とりつくね	ウインナーソーセー	つみれと冬瓜の煮物
白菜の煮浸し	かぶの煮物	なすの和風和え	白菜の和え物	ミモザサラダ	小松菜のおかか和え
香の物(青しその実漬け)	かつおおかか	ふりかけ(しそ)	あみえび佃煮	香の物(赤しその実漬け)	香の物(しば漬け)
みそ汁(しらな・えのき)	みそ汁(じゃがいも・絹さや)	みそ汁(玉葱・豆苗)	みそ汁(煙菜・油揚げ)	みそ汁(豆腐・大根葉)	みそ汁(大根葉・おつゆ麩)
牛乳	ヨーグルト	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳
令和07年05月02日(金)	令和07年05月03日(土)	令和07年05月04日(日)	令和07年05月05日(月)	令和07年05月06日(火)	令和07年05月07日(水)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
納豆	温泉卵	京がんもの煮物	とりつくね	ウインナーソーセー	つみれと冬瓜の煮物
白菜の煮浸し	かぶの煮物	なすの和風和え	白菜の和え物	ミモザサラダ	小松菜のおかか和え
香の物(青しその実漬け)	かつおおかか	ふりかけ(しそ)	あみえび佃煮	香の物(赤しその実漬け)	香の物(しば漬け)
みそ汁(しらな・えのき)	みそ汁(じゃがいも・絹さや)	みそ汁(玉葱・豆苗)	みそ汁(煙菜・油揚げ)	みそ汁(豆腐・大根葉)	みそ汁(大根葉・おつゆ麩)
牛乳	ヨーグルト	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳
令和07年05月08日(木)	令和07年05月09日(金)	令和07年05月10日(土)	令和07年05月11日(日)	令和07年05月12日(月)	令和07年05月13日(火)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
納豆	温泉卵	京がんもの煮物	とりつくね	ウインナーソーセー	つみれと冬瓜の煮物
白菜の煮浸し	かぶの煮物	なすの和風和え	白菜の和え物	ミモザサラダ	小松菜のおかか和え
香の物(青しその実漬け)	かつおおかか	ふりかけ(しそ)	あみえび佃煮	香の物(赤しその実漬け)	香の物(しば漬け)
みそ汁(しらな・えのき)	みそ汁(じゃがいも・絹さや)	みそ汁(玉葱・豆苗)	みそ汁(煙菜・油揚げ)	みそ汁(豆腐・大根葉)	みそ汁(大根葉・おつゆ麩)
牛乳	ヨーグルト	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳
令和07年05月14日(水)	令和07年05月15日(木)	令和07年05月16日(金)	令和07年05月17日(土)	令和07年05月18日(日)	令和07年05月19日(月)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
納豆	温泉卵	京がんもの煮物	とりつくね	ウインナーソーセー	つみれと冬瓜の煮物
白菜の煮浸し	かぶの煮物	なすの和風和え	白菜の和え物	ミモザサラダ	小松菜のおかか和え
香の物(青しその実漬け)	かつおおかか	ふりかけ(しそ)	あみえび佃煮	香の物(赤しその実漬け)	香の物(しば漬け)
みそ汁(しらな・えのき)	みそ汁(じゃがいも・絹さや)	みそ汁(玉葱・豆苗)	みそ汁(煙菜・油揚げ)	みそ汁(豆腐・大根葉)	みそ汁(大根葉・おつゆ麩)
牛乳	ヨーグルト	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳
令和07年05月20日(水)	令和07年05月21日(木)	令和07年05月22日(金)	令和07年05月23日(土)	令和07年05月24日(日)	令和07年05月25日(月)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
納豆	温泉卵	京がんもの煮物	とりつくね	ウインナーソーセー	つみれと冬瓜の煮物
白菜の煮浸し	かぶの煮物	なすの和風和え	白菜の和え物	ミモザサラダ	小松菜のおかか和え
香の物(青しその実漬け)	かつおおかか	ふりかけ(しそ)	あみえび佃煮	香の物(赤しその実漬け)	香の物(しば漬け)
みそ汁(しらな・えのき)	みそ汁(じゃがいも・絹さや)	みそ汁(玉葱・豆苗)	みそ汁(煙菜・油揚げ)	みそ汁(豆腐・大根葉)	みそ汁(大根葉・おつゆ麩)
牛乳	ヨーグルト	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳
令和07年05月26日(水)	令和07年05月27日(木)	令和07年05月28日(金)	令和07年05月29日(土)	令和07年05月30日(日)	令和07年05月31日(月)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
納豆	温泉卵	京がんもの煮物	とりつくね	ウインナーソーセー	つみれと冬瓜の煮物
白菜の煮浸し	かぶの煮物	なすの和風和え	白菜の和え物	ミモザサラダ	小松菜のおかか和え
香の物(青しその実漬け)	かつおおかか	ふりかけ(しそ)	あみえび佃煮	香の物(赤しその実漬け)	香の物(しば漬け)
みそ汁(しらな・えのき)	みそ汁(じゃがいも・絹さや)	みそ汁(玉葱・豆苗)	みそ汁(煙菜・油揚げ)	みそ汁(豆腐・大根葉)	みそ汁(大根葉・おつゆ麩)
牛乳	ヨーグルト	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳
令和07年05月32日(水)	令和07年05月33日(木)	令和07年05月34日(金)	令和07年05月35日(土)	令和07年05月36日(日)	令和07年05月37日(月)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
納豆	温泉卵	京がんもの煮物	とりつくね	ウインナーソーセー	つみれと冬瓜の煮物
白菜の煮浸し	かぶの煮物	なすの和風和え	白菜の和え物	ミモザサラダ	小松菜のおかか和え
香の物(青しその実漬け)	かつおおかか	ふりかけ(しそ)	あみえび佃煮	香の物(赤しその実漬け)	香の物(しば漬け)
みそ汁(しらな・えのき)	みそ汁(じゃがいも・絹さや)	みそ汁(玉葱・豆苗)	みそ汁(煙菜・油揚げ)	みそ汁(豆腐・大根葉)	みそ汁(大根葉・おつゆ麩)
牛乳	ヨーグルト	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳
令和07年05月38日(水)	令和07年05月39日(木)	令和07年05月40日(金)	令和07年05月41日(土)	令和07年05月42日(日)	令和07年05月43日(月)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
納豆	温泉卵	京がんもの煮物	とりつくね	ウインナーソーセー	つみれと冬瓜の煮物
白菜の煮浸し	かぶの煮物	なすの和風和え	白菜の和え物	ミモザサラダ	小松菜のおかか和え
香の物(青しその実漬け)	かつおおかか	ふりかけ(しそ)	あみえび佃煮	香の物(赤しその実漬け)	香の物(しば漬け)
みそ汁(しらな・えのき)	みそ汁(じゃがいも・絹さや)	みそ汁(玉葱・豆苗)	みそ汁(煙菜・油揚げ)	みそ汁(豆腐・大根葉)	みそ汁(大根葉・おつゆ麩)
牛乳	ヨーグルト	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳
令和07年05月44日(水)	令和07年05月45日(木)	令和07年05月46日(金)	令和07年05月47日(土)	令和07年05月48日(日)	令和07年05月49日(月)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
納豆	温泉卵	京がんもの煮物	とりつくね	ウインナーソーセー	つみれと冬瓜の煮物
白菜の煮浸し	かぶの煮物	なすの和風和え	白菜の和え物	ミモザサラダ	小松菜のおかか和え
香の物(青しその実漬け)	かつおおかか	ふりかけ(しそ)	あみえび佃煮	香の物(赤しその実漬け)	香の物(しば漬け)
みそ汁(しらな・えのき)	みそ汁(じゃがいも・絹さや)	みそ汁(玉葱・豆苗)	みそ汁(煙菜・油揚げ)	みそ汁(豆腐・大根葉)	みそ汁(大根葉・おつゆ麩)
牛乳	ヨーグルト	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳
令和07年05月50日(水)	令和07年05月51日(木)	令和07年05月52日(金)	令和07年05月53日(土)	令和07年05月54日(日)	令和07年05月55日(月)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
納豆	温泉卵	京がんもの煮物	とりつくね	ウインナーソーセー	つみれと冬瓜の煮物
白菜の煮浸し	かぶの煮物	なすの和風和え	白菜の和え物	ミモザサラダ	小松菜のおかか和え
香の物(青しその実漬け)	かつおおかか	ふりかけ(しそ)	あみえび佃煮	香の物(赤しその実漬け)	香の物(しば漬け)
みそ汁(しらな・えのき)	みそ汁(じゃがいも・絹さや)	みそ汁(玉葱・豆苗)	みそ汁(煙菜・油揚げ)	みそ汁(豆腐・大根葉)	みそ汁(大根葉・おつゆ麩)
牛乳	ヨーグルト	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳
令和07年05月56日(水)	令和07年05月57日(木)	令和07年05月58日(金)	令和07年05月59日(土)	令和07年05月60日(日)	令和07年05月61日(月)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
納豆	温泉卵	京がんもの煮物	とりつくね	ウインナーソーセー	つみれと冬瓜の煮物
白菜の煮浸し	かぶの煮物	なすの和風和え	白菜の和え物	ミモザサラダ	小松菜のおかか和え
香の物(青しその実漬け)	かつおおかか	ふりかけ(しそ)	あみえび佃煮	香の物(赤しその実漬け)	香の物(しば漬け)
みそ汁(しらな・えのき)	みそ汁(じゃがいも・絹さや)	みそ汁(玉葱・豆苗)	みそ汁(煙菜・油揚げ)	みそ汁(豆腐・大根葉)	みそ汁(大根葉・おつゆ麩)
牛乳	ヨーグルト	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳
令和07年05月62日(水)	令和07年05月63日(木)	令和07年05月64日(金)	令和07年05月65日(土)	令和07年05月66日(日)	令和07年05月67日(月)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
納豆	温泉卵	京がんもの煮物	とりつくね	ウインナーソーセー	つみれと冬瓜の煮物
白菜の煮浸し	かぶの煮物	なすの和風和え	白菜の和え物	ミモザサラダ	小松菜のおかか和え
香の物(青しその実漬け)	かつおおかか	ふりかけ(しそ)	あみえび佃煮	香の物(赤しその実漬け)	香の物(しば漬け)
みそ汁(しらな・えのき)	みそ汁(じゃがいも・絹さや)	みそ汁(玉葱・豆苗)	みそ汁(煙菜・油揚げ)	みそ汁(豆腐・大根葉)	みそ汁(大根葉・おつゆ麩)
牛乳	ヨーグルト	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳
令和07年05月68日(水)	令和07年05月69日(木)	令和07年05月70日(金)	令和07年05月71日(土)	令和07年05月72日(日)	令和07年05月73日(月)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
納豆	温泉卵	京がんもの煮物	とりつくね	ウインナーソーセー	つみれと冬瓜の煮物
白菜の煮浸し	かぶの煮物	なすの和風和え			

## 4月 献立表

さくらほうむ



3 / 6

令和07年04月20日(日)		令和07年04月21(月)		令和07年04月22日(火)		令和07年04月23日(水)		令和07年04月24日(木)		令和07年04月25日(金)	
朝	御飯 野菜つみれの煮物 菜の花のなめたけ和え ぶりかけ(のりたま) みそ汁(大根・しめじ) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ポテトサラダ あみえび佃煮 みそ汁(白菜・三つ葉) ヨーグルト	御飯 ちくわの甘辛煮 なすのポン酢和え のり佃煮 みそ汁(白菜・三つ葉) 牛乳	御飯 とりつくね カリフラワーの梅肉和え たいみそ みそ汁(大根・大根葉) ジョア	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 温泉卵 ふりかけ(しそ) みそ汁(玉葱・オクラ) 牛乳	御飯 和風オムレツ カリフラワーサラダ 梅干し みそ汁(畠菜・おつゆ麩) 牛乳	御飯 絹厚揚げのねぎあんかけ 青梗菜の生姜和え のり佃煮 みそ汁(里芋・大根葉) 牛乳				
昼	肉うどん 具) キャベツの酢味噌和え いちごゼリー	御飯 揚げ鶏の香味ソース 白菜の青じそ和え フルーツ缶(黄桃)	ゆかりご飯 めぬけの煮付け 炒り豆腐 フルーツ(キウイ)	御飯 松風焼き ちくわと里芋の煮物 フルーツ缶(みかん)	御飯 ジャーマンポテト 豚肉と大根の炒め物 フルーツ缶(白桃)	御飯 あじの照り煮 豚肉と大根の炒め物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 親子丼 プロッコリーサラダ フルーツ缶(カクテル) みそ汁(おつゆ麩・葱)				
昼間食	おやつ(カステラ)	おやつ(黒糖まんじゅう)	おやつ(青りんごゼリー)	おやつ(水まんじゅう)	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(おかき)	おやつ(いちご蒸しパン)				
夕	御飯 ふくさ焼き 豚肉とごぼうの旨煮 お吸物(ハバネ・三つ葉)	御飯 白身魚のチーズ焼き 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のかにあんかけ 味噌汁(じゃが芋・葱)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のかにあんかけ 中華スープ(もやし・豆苗)	御飯 ぶりの照り焼き 畠菜のくるみ和え お吸い物(小花麩・葱)	御飯 擬製豆腐 菜の花のお浸し お吸い物(白菜・しめじ)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き ひじきの煮物 コリメース(じゃが芋・玉葱)	御飯 さわらのみりん焼き もやしにらの和風和え お吸い物(ハバネ・豆苗)				
	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 カルシウム 鉄	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 カルシウム 鉄	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 カルシウム 鉄	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 カルシウム 鉄	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 カルシウム 鉄	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 カルシウム 鉄	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 カルシウム 鉄				
	令和07年04月27日(日)	令和07年04月28(月)	令和07年04月29日(火)	令和07年04月30日(水)							
朝	雑炊 松風焼き みそ汁(そうめん・ねぎ) 牛乳	御飯 ミートボール オクラのお浸し 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(おつゆ麩・青梗菜) ヨーグルト	御飯 厚焼き卵 白菜のツナ和え 金山寺みそ みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	御飯 納豆 野菜炒め ゆずみそ みそ汁(青梗菜・えのき) ジョア							
昼	くみんの日曜日 吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え みそ汁(さといも・オクラ)	御飯 鶏肉のタルタル焼き じゃが芋のバター炒め フルーツ(メロン)	十五穀ご飯 赤魚の煮付け れんこん平 フルーツ缶(パイン)	御飯 キーマカレー キャロットサラダ フルーツヨーグルト							
昼間食	おやつ(ピーチゼリー)	おやつ(クレープ)	おやつ(シュークリーム)	おやつ(バナナムース)							
夕	天津飯 海鮮焼売 中華スープ(わかめ・大根のなすの和え物 味噌汁(玉葱・いんげん)	御飯 めばるの梅肉焼き かほちやサラダ	御飯 煮込みハンバーグ かほちやサラダ	御飯 鶏肉の照り焼き かぶの煮物	御飯 みそ汁(もやし・三つ葉)						
	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 カルシウム 鉄	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 カルシウム 鉄	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 カルシウム 鉄	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 カルシウム 鉄	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当 カルシウム 鉄						

