

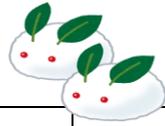
# いばら長寿の里 様用献立 週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	
朝	目玉焼き 菜の花の和え物 昆布とお抹茶のふりかけ みそ汁 ごはん	赤魚の漬け焼き ブロッコリーのグリーンサラダ 梅干し みそ汁 ごはん	ふわふわ豆腐と大根の煮物 ほうれん草のサラダ Ca&mgふりかけ みそ汁 ごはん	炒り玉子 白菜の和え物 たいみそ みそ汁 ごはん	ソーセージステーキ オクラのなめ茸和え うに風味ソース みそ汁 ごはん	アジの甘辛焼き 小松菜のゆず塩和え 花けずり みそ汁 ごはん	玉子焼き きゅうりの和え物 惣菜 みそ汁 ごはん	
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	136 8.5 8.9 6.9 1.5	134 8.8 7.4 8.6 1.7	153 5.2 9.9 11.8 1.8	136 7.5 8.3 9.0 1.5	167 6.3 11.3 9.4 1.8	112 9.0 4.9 9.6 1.3	191 12.1 11.5 11.3 1.7
昼	鶏の唐揚げ 冬瓜の花天煮 白菜とコーンの和え物 みそ汁 ごはん	豆腐の豚すき煮 白菜の中華和え 白桃ゼリー みそ汁 【井の日】	彩り牛肉ちらし寿司 イワシつみれと大根の煮物 スナッフの和え物 みそ汁 いちごゼリー(あまおう) 【節分メニュー】	サワラの和風焼き 立秋大豆豆腐の銀あん チンゲン菜のマヨ和え みそ汁 山菜五目めし	赤魚のねぎ醤油かけ 卵の花 大根の塩昆布和え みそ汁 ごはん	鶏肉とキャベツのオイスター炒め 蒸しシューマイ ブロッコリーとハムのドレ和え すまし汁 ごはん	マーボ豆腐丼 インゲンのマヨ和え フルーツ(パイン) 中華スープ 【井の日】	
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	281 16.4 16.0 19.8 2.5	267 11.7 11.7 29.5 1.9	289 15.4 13.1 29.1 2.9	364 22.2 18.7 27.4 3.1	211 14.8 10.9 13.9 1.7	299 18.3 18.2 18.1 2.1	266 12.9 16.8 18.7 2.2
おやつ	シュークリーム	チョコチップ&ナッツ	☆季節の練切和菓子☆	宇治抹茶ロール&ふ菓子	デミケーキ	みかんゼリー	ココナッツサブレ&ハッピーターン	
夕	豚肉と野菜のポトフ なすのソテー スパゲティサラダ フルーツ(りんご) ごはん	助宗タラのごま焼き キャベツと根菜のつみれ煮 オクラのサラダ みそ汁 ごはん	豚肉の味噌ケチャップ炒め さつま芋のバター風味 カリフラワーとカニカマのサラダ すまし汁 ごはん	コーンクリームコロッケ&ハムカツ 鶏レバーオイスターソース炒め キャベツの甘酢和え コンソメスープ ごはん	照り焼きチキン レンコンの煮物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん	シイラのソテー 白菜のさつま煮 菜の花と人参の小海老和え みそ汁 ごはん	のり塩チキンカツ&ミニコロッケ 肉団子の煮物 サラダビーフン みそ汁 ごはん	
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	268 9.3 12.5 32.5 1.7	248 16.0 13.0 18.1 2.1	323 15.2 15.1 34.1 2.3	277 9.2 13.5 30.4 2.7	307 14.6 14.7 31.3 2.0	225 18.6 10.0 17.0 2.4	333 12.7 14.0 40.7 3.5
1日計	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	685 34.2 37.4 59.2 5.7	649 36.5 32.1 56.2 5.7	765 35.8 38.1 75 7	777 38.9 40.5 66.8 7.3	685 35.7 36.9 54.6 5.5	636 45.9 33.1 44.7 5.8	790 37.7 42.3 70.7 7.4

※表示してあります栄養価は主食を除いた栄養価計算になっております。主食は上記に毎食分を加算下さい。(施設及び利用者により対応が異なるため予めご了承ください)

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ご飯140g	235	3.5	0.42	51.94	0
食パン(5枚切り)1枚	180	6.32	2.99	31.76	0.65
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7



# 週間献立表

HAPPY VALENTINE'S DAY!



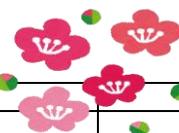
曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日
朝	豆腐のひき肉包み キャベツとあさりの炒め煮 ビタミンふりかけ みそ汁 ごはん	カリフラワーとツナのソテー 青のり天焼き あっさり高菜 みそ汁 ごはん	目玉焼き スナップのだし和え 鉄分ふりかけ みそ汁 ごはん	いわし入りハンバーグ ピーマンと油揚げの煮物 ちりめん昆布 みそ汁 ごはん	野菜入り丸揚げ焼き ごぼうのだし煮 いわし生姜煮ペースト みそ汁 ごはん	お魚ソーセージの炒め物 菜の花のサラダ 昆布とお抹茶のふりかけ みそ汁 ごはん	がんもの含め煮 ブロッコリーのおかか和え おさかなそばろ みそ汁 ごはん
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
昼	味噌サケ丼 ブロッコリーのドレ和え フルーツ(ネーブル) お吸い物 ごはん 【丼の日】	かけうどん 筍の煮物 ポテトサラダ フルーツミックス 【麺の日】	豚肉のBBQ風炒め 肉詰めいなり焼き キャベツのゆずみそ和え すまし汁 ごはん	ごままんま 青森名物 生姜みそおでん オクラとベーコンのサラダ フルーツ(りんご) 【ご当地メニュー:青森県】	さっぱりレモンにゆうめん レンコンのきんぴら チンゲン菜の山椒醤油和え ヨーグルト 【麺の日】	豚肉のスパイシー丼 インゲンのゆかり和え フルーツ(白桃) みそ汁 【丼の日】	オムハヤシライス 南瓜とツナの煮物 ほうれん草のマヨ和え エクレア 【バレンタインメニュー】
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
おやつ	水ようかん	チョコみるっく&ソフトサラダ	栗のムース	甘納豆&チョコパイ	ポテトフライ&ぱりぱりパンブキン	りんごゼリー	バームクーヘン
夕	チキンソテーカクテルソース 刻み昆布煮 小松菜のサラダ みそ汁 ごはん	豚肉とごぼうの旨煮 しろ菜の炒め物 なすの和え物 みそ汁 ごはん	すき焼き風コロッケ 根菜の煮物 海藻サラダ みそ汁 ごはん	鶏肉の梅焼き 車ふの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え オニオンスープ ごはん	助宗タラの煮付け 白菜とウインナーのソテー トマトのマヨサラダ みそ汁 ごはん	サーモンフライ おからの煮物 カリフラワーとカニカマの中華和え すまし汁 ごはん	あさりと豆腐の塩煮 チキンナゲット スナップの甘酢和え みそ汁 ごはん
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1日計	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	636 33.7 37.3 46.1 6.8	900 35 34.1 116.4 7.2	708 33.2 38.7 62 5.6	726 39.3 35.2 65.8 7.3	830 37.1 22.9 117.4 7.3	718 30.2 39.6 67.5 6.7	964 44.7 112.4 69.4 7.6

※表示してあります栄養価は主食を除いた栄養価計算になっております。主食は上記に毎食分を加算下さい。(施設及び利用者により対応が異なるため予めご了承ください)

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ご飯140g	235	3.5	0.42	51.94	0
食パン(5枚切り)1枚	180	6.32	2.99	31.76	0.65
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7

いばら長寿の里 様用献立

週間献立表



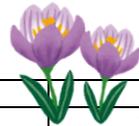
曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日
朝	あじさんが焼き 大根のサラダ たいみそ みそ汁 ごはん	サワラの漬け焼き 冬瓜の煮物 のり佃煮 みそ汁 ごはん	ふわふわ豆腐と白菜の煮物 ブロッコリーの粒マスタード和え Ca&mgふりかけ みそ汁 ごはん	大豆煮 青のり天焼き 梅干し みそ汁 ごはん	助宗タラの甘辛焼き 白菜のドレッシング和え 昆布佃煮 みそ汁 ごはん	玉子焼き 小松菜のサラダ 惣菜 みそ汁 ごはん	鮭寄せ焼き レンコンの含め煮 えびみそ みそ汁 ごはん
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
昼	キタノメヌケの香草パン粉焼き 玉ねぎと菜の花の煮びたし 春雨サラダ みそ汁 ごはん	豚玉あんかけ丼 きゅうりのサラダ マンゴープリン みそ汁  【丼の日】	まぐろたたき丼 三角信田煮 野菜の甘酢和え 具沢山みそ汁  【海鮮メニュー】	親子丼 もやしのごま和え フルーツ(みかん) みそ汁  【丼の日】	豚丼 マカロニサラダ 杏仁豆腐 みそ汁  【丼の日】	豚肉と豆腐のうま煮 ウインナーソテー ブロッコリーの小海老和え みそ汁 ごはん	スパゲティミートソース コーンピースオムレツ フルーツ(白桃) コンソメスープ  【洋風麺の日】
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
おやつ	パニラムース	どら焼き&ウエハース	カスタードワッフル	プリン	バランスパワー&チーズクラッカー	黒棒&ソフトサラダ	珈琲ワッフル
夕	肉団子のちゃんこ煮 ちびっこお好み焼き オクラの和え物 フルーツ(洋なし) ごはん	黄金カレイのポワレ なすの含め煮 ごぼうのサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉の甘酢炒め ひじき煮 インゲンのなめ茸和え みそ汁 ごはん	赤魚の煮付け ビーフン炒め カリフラワーとツナの和え物 中華スープ ごはん	メンツカツ ふきのゆかり煮 ほうれん草の和え物 具だくさんけんちん汁 ごはん	ハガツオの山椒焼き 切干大根煮 スナッフのさっぱり和え みそ汁 ごはん	とんかつ インゲンとささみの煮物 菜の花のドレ和え みそ汁 ごはん
	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1日計	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー-タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)

※表示してあります栄養価は主食を除いた栄養価計算になっております。主食は上記に毎食分を加算下さい。(施設及び利用者により対応が異なるため予めご了承ください)

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ご飯140g	235	3.5	0.42	51.94	0
食パン(5枚切り)1枚	180	6.32	2.99	31.76	0.65
ロールパン(30g)2枚	190	6.1	5.4	29.2	0.7

いばら長寿の里 様用献立

週 間 献 立 表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日
朝	ソーセージステーキ ブロッコリーと人参のサラダ ビタミンふりかけ みそ汁 ごはん	野菜入り丸揚げ焼き キャベツのゆず塩和え うに風味ソース みそ汁 ごはん	ホッケの塩焼き インゲンのピーナッツ和え 金山寺みそ みそ汁 ごはん	目玉焼き キャベツとしらすのだし和え Ca&mgふりかけ みそ汁 ごはん	いわし入りハンバーグ オクラの和え物 たいみそ みそ汁 ごはん	豆腐寄せ焼き 大根の抹茶塩和え のり佃煮 みそ汁 ごはん	スクランブルエッグ インゲンの和え物 いわし生姜煮ペースト みそ汁 ごはん
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	132 6.7 8.4 7.7 1.5	136 4.5 8.1 12.1 1.7	141 9.2 8.3 8.5 1.4	135 8.6 8.9 6.8 1.6	105 6.2 3.6 12.9 1.3	109 4.2 5.7 10.5 1.7	193 8.4 14.3 9.7 1.9
昼	サバの味噌煮 小松菜とさつま揚げの炒め物 スナップと海藻のサラダ すまし汁 ごはん	豆腐ハンバーグ レバーのしぐれ煮 カリフラワーのサラダ みそ汁 ごはん	豚肉のガリバタ丼 大根と枝豆の和え物 フルーツ(りんご) みそ汁  【丼の日】	肉団子と野菜の生姜炒め スナップとカニカマの煮物 白菜のごま和え 中華スープ 発芽玄米ごはん	フィッシュソーセージのニラ玉丼 きゅうりのサラダ フルーツミックス みそ汁  【丼の日】	みそ野菜ラーメン 水餃子 もやしとコーンのサラダ フルーツ(みかん)  【麺の日】	キーマ風カレーライス レンコンの炒め物 ブロッコリーの和え物 フルーツ(パイナップル)  【ルーの日】
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	262 18.1 16.9 14.5 2.4	244 13.4 13.6 17.0 2.6	254 14.5 14.8 17.6 2.2	247 10.4 10.3 30.7 2.7	268 13.1 13.4 25.0 3.0	626 21.7 17.9 101.7 10.0	304 11.0 15.1 35.2 3.5
おやつ	たべっ子どうぶつ	デミケーキ	小倉ようかん&えびせん	チョコパイ&プチメロンパン	キャラメルパンナコッタ	ポテトフライ&ウエハース	アセロラゼリー
夕	手作りちぐさ焼き 大根とアスパラの煮物 かぼちゃのマヨ和え みそ汁 ごはん	豚肉の中華炒め 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の塩昆布和え みそ汁 ごはん	カニクリームコロッケ アスパラとベーコンの炒め物 じゃが芋のサラダ みそ汁 ごはん	チキンステーキ 筍の煮物 トマトのサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉のカチャトラ風 チンゲン菜のソテー キャロットラペ フルーツ(黄桃) ごはん	海老と舞茸のフリッター 冬瓜の炒め煮 白菜の甘酢サラダ みそ汁 ごはん	ホキのごま油焼き 刻み昆布と竹輪の煮物 菜の花のゆかり和え みそ汁 ごはん
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	320 13.6 20.4 22.5 1.8	270 16.9 14.2 20.3 2.2	347 8.7 20.8 35.3 1.6	222 14.6 14.5 10.0 2.0	275 13.4 11.2 28.5 1.1	407 13.2 23.1 42.0 1.6	187 15.6 6.5 18.0 2.7
1日計	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	714 38.4 45.7 44.7 5.7	650 34.8 35.9 49.4 6.5	742 32.4 43.9 61.4 5.2	604 33.6 33.7 47.5 6.3	648 32.7 28.2 66.4 5.4	1142 39.1 46.7 154.2 13.3	684 35 35.9 62.9 8.1

※表示してあります栄養価は主食を除いた栄養価計算になっております。主食は上記に毎食分を加算下さい。(施設及び利用者により対応が異なるため予めご了承ください)

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ご飯140g	235	3.5	0.42	51.94	0
食パン(5枚切り)1枚	180	6.32	2.99	31.76	0.65
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7