

献立表

介護老人福祉施設 返子清寿苑

令和3年6月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (火)	バターロール リンゴジャム クリームスープ 夕張メロンゼリー 抹茶ラテ E398Kcal 蛋12.9g 脂10.4g 塩1.9g	【誕生日祝い膳】 オムライス～デミグラスソース～ 季節の野菜たっぷりスープ 南瓜のイタリアンサラダ 枇杷ゼリー E642Kcal 蛋18.5g 脂20g 塩3.5g	お誕生会ケーキ E157Kcal 蛋3.4g 脂5.4g 塩0.1g	御飯 厚揚げのそぼろ煮 じゃが芋と枝豆のサラダ にんじんの塩昆布和え E491Kcal 蛋17.1g 脂15.7g 塩2.1g
2日 (水)	バターロール ピーナッツバター 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ソファール元気) 甘酒 E451Kcal 蛋17.1g 脂19g 塩2.5g	御飯 豚汁 鮭の塩焼き キャベツの辛子和え ブルーネ煮 E526Kcal 蛋26.3g 脂12.9g 塩2.8g	ミルク蒸しケーキ E61Kcal 蛋1g 脂2.5g 塩0.1g	五目炊き込みごはん ふるふき大根の肉味噌がけ きゅうりとツナのさっぱり和え E473Kcal 蛋17g 脂15.7g 塩3.3g
3日 (木)	バターロール ブルーベリージャム クリームスープ アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E438Kcal 蛋13.6g 脂15.5g 塩2.1g	鶏の照焼き丼 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 切干大根とザーサイの和え物 黄桃缶 E577Kcal 蛋30.6g 脂16.1g 塩5.1g	いちごゼリー E105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	御飯 黒ムツ和風ムニエル おろしポ ン酢 里芋のごま味噌がけ ほうれん草のソテー E476Kcal 蛋18.7g 脂9.5g 塩1.9g
4日 (金)	バターロール イチゴジャム 野菜たっぷりコンソメスープ 夕張メロンゼリー ミルクティ E342Kcal 蛋9.1g 脂11g 塩2.1g	カレーライス トマトと卵のスープ 野菜サラダ パイナップル缶 E632Kcal 蛋18g 脂25.9g 塩3.3g	やわらかおかき(きなこ) E67Kcal 蛋0.9g 脂4.2g 塩0.1g	御飯 桜えび入り卵焼き 卵の花 きゅうりの甘酢漬 E547Kcal 蛋21.3g 脂18.2g 塩1.6g
5日 (土)	黒糖ロール はちみつ 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) ココア E429Kcal 蛋13.8g 脂12.9g 塩2.3g	御飯 キャベツと葱の卵スープ タンドリーチキン アスパラとコーンのサラダ りんごのコンポート E611Kcal 蛋31.4g 脂17g 塩2.9g	梅ゼリー E87Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g	大根と桜えびの混ぜご飯 厚揚げのオイスターソース炒 め ブロッコリーカニ風味サラダ E476Kcal 蛋17g 脂17.8g 塩2.7g
6日 (日)	バターロール リンゴジャム ミネストローネ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E384Kcal 蛋11.8g 脂10.5g 塩2g	冷やしおろしそば がんもどきの含め煮 フルーツカクテル E572Kcal 蛋17.1g 脂25.1g 塩4.3g	抹茶ワッフル E86Kcal 蛋1.6g 脂4.1g 塩0.1g	御飯 クリームシチュー オクラのなめ茸和え コールスローサラダ E613Kcal 蛋24.7g 脂20.6g 塩2.6g
7日 (月)	バターロール ブルーベリージャム 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ソファール元気) ミロ E422Kcal 蛋14.8g 脂15.5g 塩2.1g	御飯 みそ汁(大根・万能葱) 豚肉のくわ焼き 野菜サラダ バナナ E664Kcal 蛋22.1g 脂25.7g 塩2.6g	かぼちゃパバロア E93Kcal 蛋2.6g 脂2.7g 塩0.1g	中華おこわ 中華風厚焼き卵 菜の花の辛子和え E358Kcal 蛋17.1g 脂7.7g 塩5.1g
8日 (火)	バターロール ピーナッツバター クリームスープ アセロラゼリー 抹茶ラテ E460Kcal 蛋13.4g 脂18g 塩2.1g	御飯 たまごスープ 鶏の南蛮漬 アスパラのピーナッツ和え 黄桃缶 E590Kcal 蛋29.8g 脂19g 塩3.1g	ヨーグルトケーキ E54Kcal 蛋1.5g 脂1g 塩0g	御飯 絹揚げのきのこあんかけ さつま芋のレモン煮 ほうれん草のナムル E471Kcal 蛋14g 脂9.2g 塩2.2g
9日 (水)	バターロール イチゴジャム ポークビーンズ ヨーグルト(ソファール元気) 甘酒 E419Kcal 蛋17.2g 脂11.4g 塩2.3g	コンソメスープ(ほうれん草・コー ン) 鮭のムニエル タルタルソース きゅうりとさき身の和え物 E575Kcal 蛋28.5g 脂16.4g 塩2.6g	水ようかん E87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g	海老とパブリカのピラフ じゃが芋のナポリタン風炒め いんげんの Каттерー ジチーズ 和え E539Kcal 蛋14.5g 脂21.8g 塩2.6g
10日 (木)	黒糖ロール はちみつ 豆乳野菜スープ 夕張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E436Kcal 蛋14.4g 脂14.2g 塩1.4g	御飯 春雨とニラのスープ 豚肉のガーリック焼き ツナポテトサラダ みかん缶 E702Kcal 蛋22.7g 脂31.3g 塩2.1g	お茶饅頭 E62Kcal 蛋1.2g 脂0.3g 塩0g	人参の炊き込みご飯 厚揚げと大根の甘辛煮 菜の花のしらす和え E384Kcal 蛋15.7g 脂8.2g 塩3.6g
11日 (金)	バターロール リンゴジャム クリームスープ アセロラゼリー ミルクティ E382Kcal 蛋12.6g 脂9.8g 塩1.8g	御飯 赤だし汁(椎茸・カイワレ) れんこんとおからのつくね ごぼうサラダ マンゴー缶 E651Kcal 蛋21g 脂26.2g 塩3.1g	杏仁豆腐 E111Kcal 蛋3.5g 脂3.9g 塩0.1g	こぎつねごはん 豆腐のかに風味あんかけ カリフラワーの彩りサラダ E415Kcal 蛋15.7g 脂10.6g 塩2.5g
12日 (土)	バターロール ブルーベリージャム 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ソファール元気) ココア E389Kcal 蛋14.6g 脂12.2g 塩2.5g	どうもろこし御飯 ポタージュスープ 白身魚のピカタ いんげんの青じそ和え フルーツカクテル E638Kcal 蛋27.5g 脂19g 塩4.8g	やわらかおかき(のり塩) E4Kcal 蛋0g 脂0.3g 塩0g	御飯 筑前煮 白菜のツナマヨ和え 切干大根のはりはり漬 E514Kcal 蛋26.2g 脂12.6g 塩2.9g
13日 (日)	黒糖ロール はちみつ 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E399Kcal 蛋13.5g 脂11.7g 塩2.1g	きつねうどん 厚焼き卵(冷) さつま芋とくるみのサラダ E571Kcal 蛋19.6g 脂19.6g 塩5.4g	コーヒゼリー E84Kcal 蛋0.5g 脂1.7g 塩0g	パセリライス ポトフ 大豆サラダ E517Kcal 蛋18.9g 脂18.8g 塩3.6g
14日 (月)	バターロール イチゴジャム 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ソファール元気) ミロ E416Kcal 蛋14.8g 脂15.4g 塩2.1g	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 鱈の西京焼き ほうれん草の白あえ ブルーネ煮 E545Kcal 蛋25.5g 脂10.3g 塩3.8g	チーズケーキ E60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g	御飯 卵と豚肉のオイスター炒め れんこんのカニ風味サラダ もずく酢 E603Kcal 蛋20.8g 脂26.8g 塩2.2g
15日 (火)	バターロール ピーナッツバター クリームスープ 夕張メロンゼリー 抹茶ラテ	ビビンバ コンソメスープ(白菜・コーン) きゅうりときくらげの中華和え パイナップル缶	マンゴープリン	御飯 さつま芋と鶏肉の甘酢炒め いんげんのわさび和え かぶの浅漬

	<p>エ500Kcal 蛋13.3g 脂21.8g 塩2.1g</p> <p>バターロール ブルーベリージャム ミネストローネ(M) ヨーグルト(ソファール元気) 甘酒</p> <p>エ402Kcal 蛋13.1g 脂10.9g 塩2.1g</p>	<p>エ511Kcal 蛋16.6g 脂14.5g 塩3.4g</p> <p>御飯 雷汁 鯖の生姜醤油焼き キャベツのごま酢和え マンゴーヨーグルト</p> <p>エ530Kcal 蛋24.4g 脂15.5g 塩3.2g</p>	<p>エ91Kcal 蛋3g 脂2.2g 塩0g</p> <p>チョコバウム</p> <p>エ95Kcal 蛋1.2g 脂4g 塩0g</p>	<p>エ466Kcal 蛋18.5g 脂10.4g 塩2.7g</p> <p>菜の花としらすの混ぜご飯 干草焼き卵 里芋のそぼろ煮</p> <p>エ534Kcal 蛋23.7g 脂17.1g 塩2.9g</p>
16日 (水)	<p>エ430Kcal 蛋14.3g 脂13g 塩2g</p> <p>黒糖ロール リンゴジャム クリームスープ アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご)</p> <p>エ428Kcal 蛋13.1g 脂19g 塩2.1g</p>	<p>御飯 かきたま汁 回鍋肉 海藻サラダ フルーツカクテル</p> <p>エ591Kcal 蛋22.1g 脂24.4g 塩3.5g</p>	<p>エ87Kcal 蛋3.3g 脂3.8g 塩0g</p> <p>ストロベリーババロア</p> <p>エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g</p>	<p>エ468Kcal 蛋16.7g 脂12.4g 塩3.1g</p> <p>豆ごはん 黒ムツのマヨネーズ焼き かぼちゃの甘煮</p> <p>エ534Kcal 蛋22.3g 脂15.5g 塩3.2g</p>
17日 (木)	<p>エ439Kcal 蛋14.3g 脂11.4g 塩1.4g</p> <p>バターロール ピーナッツバター 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ソファール元気) ミルクティ</p> <p>エ428Kcal 蛋13.1g 脂19g 塩2.1g</p>	<p>十五穀米 みそ汁(キャベツ・卵) 鶏ごぼう焼き なすの田舎煮 バナナ</p> <p>エ594Kcal 蛋22.3g 脂18.4g 塩2.5g</p>	<p>エ87Kcal 蛋3.3g 脂3.8g 塩0g</p> <p>しっとり饅頭(黒糖)</p> <p>エ83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g</p>	<p>エ468Kcal 蛋16.7g 脂12.4g 塩3.1g</p> <p>ピラフ(カニ風味) 鮭とじゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーとささ身のサラダ</p> <p>エ534Kcal 蛋22.3g 脂15.5g 塩3.2g</p>
18日 (金)	<p>エ426Kcal 蛋16.3g 脂12.2g 塩2.3g</p> <p>バターロール イチゴジャム ポークビーンズ ヨーグルト(ソファール元気) ココア</p> <p>エ426Kcal 蛋16.3g 脂12.2g 塩2.3g</p>	<p>御飯 野菜スープ 鶏の唐揚げ葱醤油ダレ かぼちゃとレーズンのサラダ みかん缶</p> <p>エ657Kcal 蛋27.2g 脂22g 塩3.5g</p>	<p>エ106Kcal 蛋0.3g 脂1.9g 塩0g</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>エ106Kcal 蛋0.3g 脂1.9g 塩0g</p>	<p>エ468Kcal 蛋19.4g 脂16.9g 塩2g</p> <p>菜飯 厚揚げの中華炒め キャベツとツナのピリ辛和え</p> <p>エ468Kcal 蛋19.4g 脂16.9g 塩2g</p>
19日 (土)	<p>エ399Kcal 蛋14.3g 脂11.4g 塩1.4g</p> <p>バターロール はちみつ 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ</p> <p>エ399Kcal 蛋14.3g 脂11.4g 塩1.4g</p>	<p>焼きうどん(醤油味) わかめと春雨スープ シウマイイび風味(3個) 黄桃缶</p> <p>エ566Kcal 蛋20.7g 脂18.5g 塩7.1g</p>	<p>エ72Kcal 蛋1.9g 脂1.3g 塩0g</p> <p>ふるさとりんごケーキ</p> <p>エ72Kcal 蛋1.9g 脂1.3g 塩0g</p>	<p>エ555Kcal 蛋20.1g 脂17.2g 塩3.4g</p> <p>御飯 太刀魚のごまだれ焼き じゃがいものそぼろ煮 かんぴょうと胡瓜の梅肉和え</p> <p>エ555Kcal 蛋20.1g 脂17.2g 塩3.4g</p>
20日 (日)	<p>エ442Kcal 蛋15.4g 脂16.8g 塩2.1g</p> <p>黒糖ロール ブルーベリージャム 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ソファール元気) ミロ</p> <p>エ442Kcal 蛋15.4g 脂16.8g 塩2.1g</p>	<p>御飯 沢煮椀 鶏肉のにんにく照り焼き アスパラサラダ フルーツカクテル</p> <p>エ496Kcal 蛋28.6g 脂11.4g 塩3.3g</p>	<p>エ86Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g</p> <p>抹茶ゼリー</p> <p>エ86Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g</p>	<p>エ516Kcal 蛋16.7g 脂21.3g 塩1.9g</p> <p>御飯 鯖のトマトソース カリフラワーと豆のサラダ オクラのごま和え</p> <p>エ516Kcal 蛋16.7g 脂21.3g 塩1.9g</p>
21日 (月)	<p>エ437Kcal 蛋11.7g 脂14.2g 塩2.1g</p> <p>バターロール リンゴジャム クリームスープ アセロラゼリー 抹茶ラテ</p> <p>エ437Kcal 蛋11.7g 脂14.2g 塩2.1g</p>	<p>みそ汁(かぶ・小松菜) 桜えび入り揚げ豆腐 なすと舞茸の味噌炒め ブルーネ煮</p> <p>エ502Kcal 蛋17.8g 脂10.7g 塩2.2g</p>	<p>エ150Kcal 蛋2.8g 脂4.7g 塩0.2g</p> <p>ドーナツ</p> <p>エ150Kcal 蛋2.8g 脂4.7g 塩0.2g</p>	<p>エ554Kcal 蛋23.7g 脂18.6g 塩3.4g</p> <p>かやくごはん 鶏肉と里芋のごま味噌煮 キャベツのツナマヨ和え</p> <p>エ554Kcal 蛋23.7g 脂18.6g 塩3.4g</p>
22日 (火)	<p>エ471Kcal 蛋14.6g 脂18.5g 塩2.1g</p> <p>バターロール はちみつ 酸辣湯 夕張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご)</p> <p>エ471Kcal 蛋14.6g 脂18.5g 塩2.1g</p>	<p>御飯 みそ汁(えのき・絹さや) 鱈のねぎ味噌チーズ焼き 五目変わりきんぴら マンゴー缶</p> <p>エ524Kcal 蛋20.4g 脂11.1g 塩3.2g</p>	<p>エ86Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g</p> <p>抹茶カステラ</p> <p>エ86Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g</p>	<p>エ474Kcal 蛋18.4g 脂10.7g 塩2.8g</p> <p>御飯 太刀魚のごまだれ焼き じゃがいものそぼろ煮 かんぴょうと胡瓜の梅肉和え</p> <p>エ474Kcal 蛋18.4g 脂10.7g 塩2.8g</p>
23日 (水)	<p>エ408Kcal 蛋13g 脂13.2g 塩2.1g</p> <p>バターロール リンゴジャム クリームスープ アセロラゼリー ミルクティ</p> <p>エ408Kcal 蛋13g 脂13.2g 塩2.1g</p>	<p>チキンカレー コンソメスープ(キャベツ・万能葱) ブロッコリーとカリフラワーのチーズ和え バナナ</p> <p>エ524Kcal 蛋20.4g 脂11.1g 塩3.2g</p>	<p>エ86Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g</p> <p>ライチゼリー</p> <p>エ86Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g</p>	<p>エ588Kcal 蛋21.5g 脂21.3g 塩3.2g</p> <p>御飯 ひじき入り卵焼き かぼちゃの甘煮 ほうれん草の土佐和え</p> <p>エ588Kcal 蛋21.5g 脂21.3g 塩3.2g</p>
24日 (木)	<p>エ378Kcal 蛋11.5g 脂9.8g 塩2g</p> <p>バターロール イチゴジャム 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ソファール元気) ココア</p> <p>エ378Kcal 蛋11.5g 脂9.8g 塩2g</p>	<p>御飯 春雨スープ 豚肉のオイスターソース炒め もやしの中華サラダ パイナップル缶</p> <p>エ618Kcal 蛋24.2g 脂22.8g 塩3.8g</p>	<p>エ72Kcal 蛋1.9g 脂1.3g 塩0g</p> <p>レモンケーキ</p> <p>エ72Kcal 蛋1.9g 脂1.3g 塩0g</p>	<p>エ467Kcal 蛋20.4g 脂9.1g 塩2.6g</p> <p>御飯 ホッケのみりん漬け焼き キャベツとささ身の和え物 じゃが芋の味噌バター煮</p> <p>エ467Kcal 蛋20.4g 脂9.1g 塩2.6g</p>
25日 (金)	<p>エ382Kcal 蛋14.4g 脂11.5g 塩1.4g</p> <p>バターロール ブルーベリージャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ</p> <p>エ382Kcal 蛋14.4g 脂11.5g 塩1.4g</p>	<p>御飯 みそ汁(えのき・絹さや) 鱈のねぎ味噌チーズ焼き 五目変わりきんぴら マンゴー缶</p> <p>エ524Kcal 蛋20.4g 脂11.1g 塩3.2g</p>	<p>エ86Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g</p> <p>抹茶カステラ</p> <p>エ86Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g</p>	<p>エ588Kcal 蛋21.5g 脂21.3g 塩3.2g</p> <p>御飯 卵ともやしの中華あんかけ 中華風おからサラダ オクラとわかめの和え物</p> <p>エ588Kcal 蛋21.5g 脂21.3g 塩3.2g</p>
26日 (土)	<p>エ378Kcal 蛋11.5g 脂9.8g 塩2g</p> <p>バターロール イチゴジャム 野菜たっぷりコンソメスープ ヨーグルト(ソファール元気) ココア</p> <p>エ378Kcal 蛋11.5g 脂9.8g 塩2g</p>	<p>御飯 春雨スープ 豚肉のオイスターソース炒め もやしの中華サラダ パイナップル缶</p> <p>エ618Kcal 蛋24.2g 脂22.8g 塩3.8g</p>	<p>エ72Kcal 蛋1.9g 脂1.3g 塩0g</p> <p>レモンケーキ</p> <p>エ72Kcal 蛋1.9g 脂1.3g 塩0g</p>	<p>エ467Kcal 蛋20.4g 脂9.1g 塩2.6g</p> <p>御飯 ホッケのみりん漬け焼き キャベツとささ身の和え物 じゃが芋の味噌バター煮</p> <p>エ467Kcal 蛋20.4g 脂9.1g 塩2.6g</p>
27日 (日)	<p>エ382Kcal 蛋14.4g 脂11.5g 塩1.4g</p> <p>バターロール ブルーベリージャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ</p> <p>エ382Kcal 蛋14.4g 脂11.5g 塩1.4g</p>	<p>御飯 みそ汁(えのき・絹さや) 鱈のねぎ味噌チーズ焼き 五目変わりきんぴら マンゴー缶</p> <p>エ524Kcal 蛋20.4g 脂11.1g 塩3.2g</p>	<p>エ86Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g</p> <p>抹茶カステラ</p> <p>エ86Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g</p>	<p>エ588Kcal 蛋21.5g 脂21.3g 塩3.2g</p> <p>御飯 卵ともやしの中華あんかけ 中華風おからサラダ オクラとわかめの和え物</p> <p>エ588Kcal 蛋21.5g 脂21.3g 塩3.2g</p>
28日 (月)	<p>エ484Kcal 蛋19.6g 脂16.4g 塩2.1g</p> <p>黒糖ロール イチゴジャム ポークビーンズ ヨーグルト(ソファール元気) ミロ</p> <p>エ484Kcal 蛋19.6g 脂16.4g 塩2.1g</p>	<p>御飯 みそ汁(ほうれん草・玉麩) ひりょうず なすとオクラの梅肉和え 黄桃缶</p> <p>エ565Kcal 蛋15.9g 脂19.7g 塩2.9g</p>	<p>エ33Kcal 蛋0.8g 脂0.2g 塩0.1g</p> <p>たい焼き</p> <p>エ33Kcal 蛋0.8g 脂0.2g 塩0.1g</p>	<p>エ494Kcal 蛋20.8g 脂14g 塩3.1g</p> <p>ジンジャーライス 鶏肉のトマト煮込み じゃが芋とコーンのサラダ</p> <p>エ494Kcal 蛋20.8g 脂14g 塩3.1g</p>
29日 (火)	<p>エ398Kcal 蛋12.9g 脂10.4g 塩1.9g</p> <p>バターロール リンゴジャム クリームスープ 夕張メロンゼリー 抹茶ラテ</p> <p>エ398Kcal 蛋12.9g 脂10.4g 塩1.9g</p>	<p>御飯 赤だし汁(じゃがいも・わかめ) 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのサラダ バナナ</p> <p>エ678Kcal 蛋23.7g 脂26.8g 塩2.7g</p>	<p>エ49Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g</p> <p>デザートムース(オレンジ)</p> <p>エ49Kcal 蛋1.1g 脂1.3g 塩0g</p>	<p>エ426Kcal 蛋21g 脂7.1g 塩3.6g</p> <p>御飯 あじの梅煮 菜の花のわさび和え 大根のそぼろあん</p> <p>エ426Kcal 蛋21g 脂7.1g 塩3.6g</p>
30日 (水)	<p>エ451Kcal 蛋17.1g 脂19g 塩2.5g</p> <p>バターロール ピーナッツバター 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ソファール元気) 甘酒</p> <p>エ451Kcal 蛋17.1g 脂19g 塩2.5g</p>	<p>キャロットライス オニオンスープ 鮭のグリルマスタードソース カリフラワーのピクルス みかん缶</p> <p>エ494Kcal 蛋22.9g 脂9.8g 塩3.4g</p>	<p>エ65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g</p> <p>みるく饅頭</p> <p>エ65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g</p>	<p>エ640Kcal 蛋20.9g 脂25.9g 塩2.8g</p> <p>御飯 豆腐チャンプルー れんこんサラダ 金時豆煮豆</p> <p>エ640Kcal 蛋20.9g 脂25.9g 塩2.8g</p>