

## 常A(A)

|    | 令和07年08月01日(金)                                 |           | 令和07年08月02日(土)                         |           | 令和07年08月03日(日)                         |           |       |      |       |      |       |      |       |      |
|----|------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------|-----------|----------------------------------------|-----------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|
| 朝  | 米飯<br>さわらのねぎみそ焼き<br>ブロッコリーソテー<br>しそ昆布<br>ゆし豆腐汁 |           | 米飯<br>いわし蒲焼<br>パパイヤイリチー<br>目玉焼き<br>みそ汁 |           | ピザパン<br>牛乳<br>花野菜のサラダ<br>ジュリアンヌスープ     |           |       |      |       |      |       |      |       |      |
|    | エネルギー                                          | 609 kcal  | エネルギー                                  | 622 kcal  | エネルギー                                  | 566 kcal  | エネルギー | kcal | エネルギー | kcal | エネルギー | kcal | エネルギー | kcal |
|    | 蛋白質                                            | 24.3 g    | 蛋白質                                    | 24.4 g    | 蛋白質                                    | 21.9 g    | 蛋白質   | g    | 蛋白質   | g    | 蛋白質   | g    | 蛋白質   | g    |
|    | 脂質                                             | 16.5 g    | 脂質                                     | 18.9 g    | 脂質                                     | 29.6 g    | 脂質    | g    | 脂質    | g    | 脂質    | g    | 脂質    | g    |
|    | 炭水化物                                           | 93.0 g    | 炭水化物                                   | 90.0 g    | 炭水化物                                   | 55.7 g    | 炭水化物  | g    | 炭水化物  | g    | 炭水化物  | g    | 炭水化物  | g    |
| 夕  | 米飯<br>チキン南蛮<br>ポテトのチーズ焼き<br>ちくわと胡瓜の和え物<br>スープ  |           | ハヤシライス<br>根菜サラダ<br>デザート                |           | ソースかつ丼<br>あさり入りみそ汁<br>切干大根の炒め煮<br>フルーツ |           |       |      |       |      |       |      |       |      |
|    | エネルギー                                          | 722 kcal  | エネルギー                                  | 642 kcal  | エネルギー                                  | 681 kcal  | エネルギー | kcal | エネルギー | kcal | エネルギー | kcal | エネルギー | kcal |
|    | 蛋白質                                            | 29.4 g    | 蛋白質                                    | 24.7 g    | 蛋白質                                    | 21.0 g    | 蛋白質   | g    | 蛋白質   | g    | 蛋白質   | g    | 蛋白質   | g    |
|    | 脂質                                             | 20.3 g    | 脂質                                     | 25.8 g    | 脂質                                     | 10.2 g    | 脂質    | g    | 脂質    | g    | 脂質    | g    | 脂質    | g    |
|    | 炭水化物                                           | 108.2 g   | 炭水化物                                   | 82.4 g    | 炭水化物                                   | 127.5 g   | 炭水化物  | g    | 炭水化物  | g    | 炭水化物  | g    | 炭水化物  | g    |
| 合計 | エネルギー                                          | 1331 kcal | エネルギー                                  | 1264 kcal | エネルギー                                  | 1247 kcal | エネルギー | kcal | エネルギー | kcal | エネルギー | kcal | エネルギー | kcal |
|    | 蛋白質                                            | 53.7 g    | 蛋白質                                    | 49.1 g    | 蛋白質                                    | 42.9 g    | 蛋白質   | g    | 蛋白質   | g    | 蛋白質   | g    | 蛋白質   | g    |
|    | 脂質                                             | 36.8 g    | 脂質                                     | 44.7 g    | 脂質                                     | 39.8 g    | 脂質    | g    | 脂質    | g    | 脂質    | g    | 脂質    | g    |
|    | 炭水化物                                           | 201.2 g   | 炭水化物                                   | 172.4 g   | 炭水化物                                   | 183.2 g   | 炭水化物  | g    | 炭水化物  | g    | 炭水化物  | g    | 炭水化物  | g    |

## 常A(A)

|    | 令和07年08月04日(月)                           |           | 令和07年08月05日(火)                                |           | 令和07年08月06日(水)                                  |           | 令和07年08月07日(木)                  |           | 令和07年08月08日(金)                          |           | 令和07年08月09日(土)                        |           | 令和07年08月10日(日)                                     |           |
|----|------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------|-----------|---------------------------------|-----------|-----------------------------------------|-----------|---------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------|-----------|
| 朝  | 米飯<br>タンドリーチキン<br>ほうれん草ソテー<br>味のり<br>みそ汁 |           | 米飯<br>ウインナーオープン焼き<br>付け)レタス<br>カレーコロッケ<br>みそ汁 |           | 米飯<br>チキンのガーリック焼<br>野菜炒め<br>みそ汁                 |           | 三色丼<br>ゆし豆腐汁<br>ヨーグルト和え         |           | 米飯<br>さばの味噌煮<br>だし巻き卵<br>菜の花ソテー<br>みそ汁  |           | 親子丼<br>みそ汁<br>漬け物<br>みそ汁              |           | バーガーパン<br>煮込みハンバーグ<br>フライドポテト<br>ジュリアンヌスープ<br>フルーツ |           |
|    | エネルギー                                    | 554 kcal  | エネルギー                                         | 583 kcal  | エネルギー                                           | 602 kcal  | エネルギー                           | 558 kcal  | エネルギー                                   | 619 kcal  | エネルギー                                 | 682 kcal  | エネルギー                                              | 556 kcal  |
|    | 蛋白質                                      | 21.7 g    | 蛋白質                                           | 14.8 g    | 蛋白質                                             | 21.8 g    | 蛋白質                             | 21.6 g    | 蛋白質                                     | 21.6 g    | 蛋白質                                   | 28.1 g    | 蛋白質                                                | 11.9 g    |
|    | 脂質                                       | 15.7 g    | 脂質                                            | 15.2 g    | 脂質                                              | 19.0 g    | 脂質                              | 22.8 g    | 脂質                                      | 19.1 g    | 脂質                                    | 20.1 g    | 脂質                                                 | 21.4 g    |
|    | 炭水化物                                     | 84.0 g    | 炭水化物                                          | 97.0 g    | 炭水化物                                            | 88.3 g    | 炭水化物                            | 66.2 g    | 炭水化物                                    | 90.1 g    | 炭水化物                                  | 98.5 g    | 炭水化物                                               | 78.3 g    |
| 夕  | 米飯<br>煮つけ(三枚肉・冬瓜・菜の花)<br>鯖の立田揚げ<br>イナムル汁 |           | 米飯<br>手ごねハンバーグ<br>大根サラダ<br>クラムチャウダー           |           | 米飯<br>ワンタンスープ<br>焼き餃子<br>チンジャオロース<br>カリフラワーの甘酢漬 |           | 米飯<br>具たくさん豚汁<br>鯖の塩焼き<br>スパサラダ |           | 米飯<br>ワカメスープ<br>肉野菜炒め<br>フランクフルト<br>キムチ |           | ゆかりご飯<br>きつねうどん<br>もずくかき揚げ天ぷら<br>フルーツ |           | 麦ご飯<br>赤魚のおろし煮<br>ささみチーズフライ<br>卵サラダ<br>あさり入りみそ汁    |           |
|    | エネルギー                                    | 842 kcal  | エネルギー                                         | 841 kcal  | エネルギー                                           | 736 kcal  | エネルギー                           | 712 kcal  | エネルギー                                   | 961 kcal  | エネルギー                                 | 699 kcal  | エネルギー                                              | 639 kcal  |
|    | 蛋白質                                      | 34.0 g    | 蛋白質                                           | 35.6 g    | 蛋白質                                             | 25.7 g    | 蛋白質                             | 28.4 g    | 蛋白質                                     | 29.5 g    | 蛋白質                                   | 16.4 g    | 蛋白質                                                | 31.2 g    |
|    | 脂質                                       | 39.3 g    | 脂質                                            | 30.0 g    | 脂質                                              | 23.7 g    | 脂質                              | 26.2 g    | 脂質                                      | 19.0 g    | 脂質                                    | 11.9 g    | 脂質                                                 | 14.9 g    |
|    | 炭水化物                                     | 95.6 g    | 炭水化物                                          | 111.2 g   | 炭水化物                                            | 107.2 g   | 炭水化物                            | 95.7 g    | 炭水化物                                    | 170.4 g   | 炭水化物                                  | 132.5 g   | 炭水化物                                               | 97.0 g    |
| 合計 | エネルギー                                    | 1396 kcal | エネルギー                                         | 1424 kcal | エネルギー                                           | 1338 kcal | エネルギー                           | 1270 kcal | エネルギー                                   | 1580 kcal | エネルギー                                 | 1381 kcal | エネルギー                                              | 1195 kcal |
|    | 蛋白質                                      | 55.7 g    | 蛋白質                                           | 50.4 g    | 蛋白質                                             | 47.5 g    | 蛋白質                             | 50.0 g    | 蛋白質                                     | 51.1 g    | 蛋白質                                   | 44.5 g    | 蛋白質                                                | 43.1 g    |
|    | 脂質                                       | 55.0 g    | 脂質                                            | 45.2 g    | 脂質                                              | 42.7 g    | 脂質                              | 49.0 g    | 脂質                                      | 38.1 g    | 脂質                                    | 32.0 g    | 脂質                                                 | 36.3 g    |
|    | 炭水化物                                     | 179.6 g   | 炭水化物                                          | 208.2 g   | 炭水化物                                            | 195.5 g   | 炭水化物                            | 161.9 g   | 炭水化物                                    | 260.5 g   | 炭水化物                                  | 231.0 g   | 炭水化物                                               | 175.3 g   |

## 常A(A)

|    | 令和07年08月11日(月)                    | 令和07年08月12日(火)                                              | 令和07年08月13日(水)                           | 令和07年08月14日(木)                       | 令和07年08月15日(金)                                 | 令和07年08月16日(土)                                | 令和07年08月17日(日)                               |
|----|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 朝  | 米飯<br>豆腐チャンプルー＊<br>さんまの塩焼き<br>みそ汁 | フレンチトースト<br>ドックパン<br>カレーコロッケ<br>付け)レタス<br>コンソメスープ<br>ミルクティー | 米飯<br>ほっけの塩麹焼き<br>里芋の五目煮<br>ヨーグルト<br>みそ汁 | 米飯<br>豚肉の照り焼き<br>人参しりしり<br>みそ汁<br>納豆 | 米飯<br>さんま蒲焼き<br>スクランブルエッグ<br>付け)いんげんソテー<br>みそ汁 | 食パン・ジャム<br>目玉焼<br>ポークビーンズ<br>クラムチャウダー<br>フルーツ | 米飯<br>魚のバター焼き<br>ほうれん草のお浸し<br>なめこみそ汁<br>しそ昆布 |
|    | エネルギー 590 kcal                    | エネルギー 459 kcal                                              | エネルギー 584 kcal                           | エネルギー 695 kcal                       | エネルギー 604 kcal                                 | エネルギー 673 kcal                                | エネルギー 533 kcal                               |
|    | 蛋白質 24.0 g                        | 蛋白質 12.5 g                                                  | 蛋白質 25.1 g                               | 蛋白質 27.9 g                           | 蛋白質 22.3 g                                     | 蛋白質 22.6 g                                    | 蛋白質 21.6 g                                   |
|    | 脂質 16.3 g                         | 脂質 13.5 g                                                   | 脂質 9.7 g                                 | 脂質 24.2 g                            | 脂質 21.1 g                                      | 脂質 32.3 g                                     | 脂質 8.6 g                                     |
|    | 炭水化物 86.7 g                       | 炭水化物 72.2 g                                                 | 炭水化物 100.0 g                             | 炭水化物 92.6 g                          | 炭水化物 83.5 g                                    | 炭水化物 73.9 g                                   | 炭水化物 93.6 g                                  |
| 夕  | たこ焼き<br>焼きそば<br>ささみサラダ<br>ワカメスープ  | 米飯<br>麻婆豆腐<br>飲茶<br>大学芋<br>スープ                              | 米飯<br>きんめだいの炊き合わせ<br>切干大根の和え物<br>中身汁     | 牛丼<br>サラダ<br>アーサ汁                    | クファージュシー<br>肉野菜沖縄そば<br>大根の甘酢和え                 | 米飯<br>白身魚の竜田揚げ<br>白菜と豚肉の重ね煮<br>みそ汁            | 米飯<br>カツカレー<br>大根サラダ                         |
|    | エネルギー 726 kcal                    | エネルギー 868 kcal                                              | エネルギー 691 kcal                           | エネルギー 584 kcal                       | エネルギー 631 kcal                                 | エネルギー 659 kcal                                | エネルギー 717 kcal                               |
|    | 蛋白質 21.7 g                        | 蛋白質 24.1 g                                                  | 蛋白質 32.7 g                               | 蛋白質 24.5 g                           | 蛋白質 26.9 g                                     | 蛋白質 23.9 g                                    | 蛋白質 22.2 g                                   |
|    | 脂質 17.3 g                         | 脂質 30.0 g                                                   | 脂質 21.7 g                                | 脂質 10.7 g                            | 脂質 7.9 g                                       | 脂質 18.3 g                                     | 脂質 16.9 g                                    |
|    | 炭水化物 124.7 g                      | 炭水化物 124.5 g                                                | 炭水化物 94.3 g                              | 炭水化物 101.6 g                         | 炭水化物 119.8 g                                   | 炭水化物 101.2 g                                  | 炭水化物 121.3 g                                 |
| 合計 | エネルギー 1316 kcal                   | エネルギー 1327 kcal                                             | エネルギー 1275 kcal                          | エネルギー 1279 kcal                      | エネルギー 1235 kcal                                | エネルギー 1332 kcal                               | エネルギー 1250 kcal                              |
|    | 蛋白質 45.7 g                        | 蛋白質 36.6 g                                                  | 蛋白質 57.8 g                               | 蛋白質 52.4 g                           | 蛋白質 49.2 g                                     | 蛋白質 46.5 g                                    | 蛋白質 43.8 g                                   |
|    | 脂質 33.6 g                         | 脂質 43.5 g                                                   | 脂質 31.4 g                                | 脂質 34.9 g                            | 脂質 29.0 g                                      | 脂質 50.6 g                                     | 脂質 25.5 g                                    |
|    | 炭水化物 211.4 g                      | 炭水化物 196.7 g                                                | 炭水化物 194.3 g                             | 炭水化物 194.2 g                         | 炭水化物 203.3 g                                   | 炭水化物 175.1 g                                  | 炭水化物 214.9 g                                 |

## 常A(A)

| 令和07年08月18日(月) |              |           | 令和07年08月19日(火) |           |           | 令和07年08月20日(水) |            |           | 令和07年08月21日(木) |           |          | 令和07年08月22日(金) |         |           | 令和07年08月23日(土) |  |        | 令和07年08月24日(日) |  |  |
|----------------|--------------|-----------|----------------|-----------|-----------|----------------|------------|-----------|----------------|-----------|----------|----------------|---------|-----------|----------------|--|--------|----------------|--|--|
| 朝              | 米飯           |           | 米飯             |           | 米飯        |                | 米飯         |           | 米飯             |           | 米飯       |                | 米飯      |           | 米飯             |  | ホットドック |                |  |  |
|                | 魚のマヨネ焼き      |           | 牛肉コロッケ         |           | ポーク&たまご   |                | 肉団子の甘酢煮    |           | 肉団子の甘酢煮        |           | チキンの香味焼き |                | あじフライ   |           | 揚げパン           |  |        |                |  |  |
|                | 挽肉とレンコンの炒めもの |           | いんげんのごまよごし     |           | キャベツのツナ炒め |                | チンゲン菜ソテー   |           | チンゲン菜ソテー       |           | おからイリチー  |                | きんぴらごぼう |           | フレッシュサラダ       |  |        |                |  |  |
|                | アーサのみそ汁      |           | 納豆             |           | ゆし豆腐汁     |                | あさりみそ汁     |           | あさりみそ汁         |           | みそ汁      |                | 納豆      |           | メイグルト          |  |        |                |  |  |
|                |              |           | みそ汁            |           | しそ昆布      |                | フルーツ       |           | フルーツ           |           | フルーツ     |                | みそ汁     |           | オニオンスープ        |  |        |                |  |  |
|                | エネルギー        | 561 kcal  | エネルギー          | 654 kcal  | エネルギー     | 719 kcal       | エネルギー      | 617 kcal  | エネルギー          | 580 kcal  | エネルギー    | 704 kcal       | エネルギー   | 475 kcal  |                |  |        |                |  |  |
|                | 蛋白質          | 21.0 g    | 蛋白質            | 17.9 g    | 蛋白質       | 25.7 g         | 蛋白質        | 19.6 g    | 蛋白質            | 23.3 g    | 蛋白質      | 23.8 g         | 蛋白質     | 13.2 g    |                |  |        |                |  |  |
|                | 脂質           | 12.1 g    | 脂質             | 14.7 g    | 脂質        | 29.3 g         | 脂質         | 13.5 g    | 脂質             | 9.6 g     | 脂質       | 21.3 g         | 脂質      | 19.9 g    |                |  |        |                |  |  |
|                | 炭水化物         | 92.1 g    | 炭水化物           | 114.2 g   | 炭水化物      | 89.3 g         | 炭水化物       | 106.9 g   | 炭水化物           | 101.5 g   | 炭水化物     | 106.5 g        | 炭水化物    | 60.5 g    |                |  |        |                |  |  |
| 夕              | 米飯           |           | 米飯             |           | パン        |                | 米飯         |           | 米飯             |           | 米飯       |                | ビビンバ丼   |           | タコライス          |  |        |                |  |  |
|                | 海鮮八宝菜        |           | 鮭の南蛮漬け         |           | 和風きのこパスタ  |                | 揚げさばのおろし煮  |           | 揚げさばのおろし煮      |           | 生姜肉だんご鍋風 |                | 南瓜サラダ   |           | シーフードフライ       |  |        |                |  |  |
|                | 小龍包          |           | ニンニクの芽と豚肉の炒め   |           | メンチカツ     |                | クーブイリチー    |           | クーブイリチー        |           | 白身魚のホイル焼 |                | 中華スープ   |           | 温野菜スープ         |  |        |                |  |  |
|                | かき玉汁         |           | 冷奴             |           | 花野菜のサラダ   |                | さつま芋と林檎サラダ |           | さつま芋と林檎サラダ     |           | マカロニサラダ  |                | フルーツ    |           | ぜんざい           |  |        |                |  |  |
|                | 杏仁豆腐 マンゴーソース |           | へちまのみそ汁        |           | トマトと卵スープ  |                | ワカメスープ     |           | ワカメスープ         |           | フルーツ     |                |         |           |                |  |        |                |  |  |
|                | エネルギー        | 737 kcal  | エネルギー          | 658 kcal  | エネルギー     | 908 kcal       | エネルギー      | 729 kcal  | エネルギー          | 813 kcal  | エネルギー    | 759 kcal       | エネルギー   | 1271 kcal |                |  |        |                |  |  |
|                | 蛋白質          | 21.3 g    | 蛋白質            | 29.0 g    | 蛋白質       | 28.9 g         | 蛋白質        | 22.5 g    | 蛋白質            | 30.2 g    | 蛋白質      | 34.4 g         | 蛋白質     | 38.1 g    |                |  |        |                |  |  |
|                | 脂質           | 21.1 g    | 脂質             | 16.5 g    | 脂質        | 39.8 g         | 脂質         | 26.0 g    | 脂質             | 23.5 g    | 脂質       | 26.0 g         | 脂質      | 56.7 g    |                |  |        |                |  |  |
|                | 炭水化物         | 115.4 g   | 炭水化物           | 101.5 g   | 炭水化物      | 114.2 g        | 炭水化物       | 106.5 g   | 炭水化物           | 121.1 g   | 炭水化物     | 103.8 g        | 炭水化物    | 154.5 g   |                |  |        |                |  |  |
| 合計             | エネルギー        | 1298 kcal | エネルギー          | 1312 kcal | エネルギー     | 1627 kcal      | エネルギー      | 1346 kcal | エネルギー          | 1393 kcal | エネルギー    | 1463 kcal      | エネルギー   | 1746 kcal |                |  |        |                |  |  |
|                | 蛋白質          | 42.3 g    | 蛋白質            | 46.9 g    | 蛋白質       | 54.6 g         | 蛋白質        | 42.1 g    | 蛋白質            | 53.5 g    | 蛋白質      | 58.2 g         | 蛋白質     | 51.3 g    |                |  |        |                |  |  |
|                | 脂質           | 33.2 g    | 脂質             | 31.2 g    | 脂質        | 69.1 g         | 脂質         | 39.5 g    | 脂質             | 33.1 g    | 脂質       | 47.3 g         | 脂質      | 76.6 g    |                |  |        |                |  |  |
|                | 炭水化物         | 207.5 g   | 炭水化物           | 215.7 g   | 炭水化物      | 203.5 g        | 炭水化物       | 213.4 g   | 炭水化物           | 222.6 g   | 炭水化物     | 210.3 g        | 炭水化物    | 215.0 g   |                |  |        |                |  |  |

## 常A(A)

|    | 令和07年08月25日(月)                                    | 令和07年08月26日(火)                                  | 令和07年08月27日(水)                                    | 令和07年08月28日(木)                                      | 令和07年08月29日(金)                               | 令和07年08月30日(土)                            | 令和07年08月31日(日)                                                            |
|----|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 朝  | 米飯<br>チキンオムレツ(トマトソース)<br>青菜ウインナー炒め<br>みそ汁<br>フルーツ | 米飯<br>鶏肉の照焼き<br>野菜炒め<br>納豆<br>みそ汁               | 米飯<br>豚肉とピーマン炒め<br>豆腐野菜ハンバーグ<br>みそ汁<br>フルーツ       | 米飯<br>大根の挽肉あんかけ<br>だし巻き卵<br>オクラのおかか和え<br>そうめん汁      | 米飯<br>梅肉チキンの大葉フライ<br>ツナキャベツのソテー<br>みそ汁<br>納豆 | 米飯<br>さわらの西京焼き<br>フーチャンプル<br>みそ汁<br>しそ昆布  | ドッグパン<br>白身魚フライ<br>付け)キャベツ<br>コンソメスープ(セロリ・ベーコン・タマネギ)<br>ヨーグルト<br>フルーツジュース |
|    | エネルギー 550 kcal                                    | エネルギー 609 kcal                                  | エネルギー 577 kcal                                    | エネルギー 496 kcal                                      | エネルギー 608 kcal                               | エネルギー 623 kcal                            | エネルギー 474 kcal                                                            |
|    | 蛋白質 14.6 g                                        | 蛋白質 28.1 g                                      | 蛋白質 17.5 g                                        | 蛋白質 15.2 g                                          | 蛋白質 23.9 g                                   | 蛋白質 25.8 g                                | 蛋白質 15.9 g                                                                |
|    | 脂質 13.6 g                                         | 脂質 14.7 g                                       | 脂質 10.2 g                                         | 脂質 6.3 g                                            | 脂質 12.1 g                                    | 脂質 17.1 g                                 | 脂質 20.2 g                                                                 |
|    | 炭水化物 93.3 g                                       | 炭水化物 93.6 g                                     | 炭水化物 102.8 g                                      | 炭水化物 94.8 g                                         | 炭水化物 103.1 g                                 | 炭水化物 93.1 g                               | 炭水化物 59.6 g                                                               |
| 夕  | あなご散らし寿司<br>ソーキ汁<br>コーンコロッケ                       | 米飯<br>塩からあげ<br>付け)キャベツ<br>いかと小松菜のナムル<br>はるさめスープ | バターロール<br>ポテトグラタン<br>チキンナゲット<br>サラダ<br>かぶのコンソメスープ | 米飯<br>魚のトマトソース煮<br>サラダロールフライ<br>フレッシュサラダ<br>コンソメスープ | 冷やし中華<br>水餃子<br>桃まんじゅう                       | オムライス<br>パパイヤサラダ<br>根菜ジンジャースープ<br>ヨーグルト和え | 米飯<br>酢豚<br>小籠包<br>春雨サラダ<br>スープ                                           |
|    | エネルギー 656 kcal                                    | エネルギー 713 kcal                                  | エネルギー 763 kcal                                    | エネルギー 728 kcal                                      | エネルギー 590 kcal                               | エネルギー 787 kcal                            | エネルギー 862 kcal                                                            |
|    | 蛋白質 30.5 g                                        | 蛋白質 40.5 g                                      | 蛋白質 34.8 g                                        | 蛋白質 22.8 g                                          | 蛋白質 23.2 g                                   | 蛋白質 24.8 g                                | 蛋白質 24.2 g                                                                |
|    | 脂質 21.4 g                                         | 脂質 20.9 g                                       | 脂質 34.4 g                                         | 脂質 21.9 g                                           | 脂質 14.3 g                                    | 脂質 24.7 g                                 | 脂質 34.8 g                                                                 |
|    | 炭水化物 91.6 g                                       | 炭水化物 95.3 g                                     | 炭水化物 83.1 g                                       | 炭水化物 109.0 g                                        | 炭水化物 97.0 g                                  | 炭水化物 119.4 g                              | 炭水化物 111.6 g                                                              |
| 合計 | エネルギー 1206 kcal                                   | エネルギー 1322 kcal                                 | エネルギー 1340 kcal                                   | エネルギー 1224 kcal                                     | エネルギー 1198 kcal                              | エネルギー 1410 kcal                           | エネルギー 1336 kcal                                                           |
|    | 蛋白質 45.1 g                                        | 蛋白質 68.6 g                                      | 蛋白質 52.3 g                                        | 蛋白質 38.0 g                                          | 蛋白質 47.1 g                                   | 蛋白質 50.6 g                                | 蛋白質 40.1 g                                                                |
|    | 脂質 35.0 g                                         | 脂質 35.6 g                                       | 脂質 44.6 g                                         | 脂質 28.2 g                                           | 脂質 26.4 g                                    | 脂質 41.8 g                                 | 脂質 55.0 g                                                                 |
|    | 炭水化物 184.9 g                                      | 炭水化物 188.9 g                                    | 炭水化物 185.9 g                                      | 炭水化物 203.8 g                                        | 炭水化物 200.1 g                                 | 炭水化物 212.5 g                              | 炭水化物 171.2 g                                                              |