奉優の家 12月の献立

特別養護老人ホーム 奉優の家

	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	12月01日(日)
朝	御飯 ひき肉と玉葱のｵﾑﾚﾂﾞﾊﾔｼｿｰｽ &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜ｿﾃｰ 【UP↑】ｺｰﾝｽｰﾌﾟ 【UP↑】ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	ﾎﾀﾃとたまごのお粥 だし巻きたまご &いんげん炒め ｼﾞｮｱ	御飯 ぶりの照焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山の味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ 【UP↑】朝の豚汁 ｼﾞｮｱ	御飯 さばの味噌煮 &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山の味噌汁 ｼﾞｮｱ	御飯 ｵﾑﾚﾂ &具だくさんﾄﾏﾄ煮 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ
昼	◇たらのムニエルランチ	◇塩ちゃんこ定食	◇本格！麻婆豆腐定食	◇THE・定番！ポークカレー	◇鮭のタルタル焼き定食	◇旅するランチ～静岡～	◇ミックスフライランチ◇
	御飯 たらのﾊﾞﾀｰｿｰﾃｰ～ﾀﾙﾀﾙｿｰｽがけ 付）ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ ﾏｾﾄﾞｱﾝｻﾗﾀﾞ グレープゼリー かぼちゃのｽｰﾌﾟ	御飯 千草焼き 和風あん) 白菜のお浸し ﾌﾙｰﾂ（ｷｳｲ） 塩ちゃんこｽｰﾌﾟ	御飯 麻婆豆腐 春雨ｻﾗﾀﾞ 杏仁ﾃﾞｻﾞｰﾄ ごま油香るﾜｶﾒｽｰﾌﾟ	カレーライス 温野菜ｻﾗﾀﾞ～人参ｿｰｽ ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) 乳酸菌飲料	御飯 ｻｰﾓﾝのﾀﾙﾀﾙ焼き 付）ﾋﾟｰﾏﾝ 鶏もつ煮 ﾌﾙｰﾂ(りんご) さつま汁	御飯 浜松餃子 厚揚げと青梗菜のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め ﾌﾙｰﾂ(ｵﾚﾝｼﾞ) ﾜｶﾒｽｰﾌﾟ	御飯 ﾁｷﾝｶﾂ&ｶﾆｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ 付）ｷｬﾍﾞﾂ 人参ｻﾗﾀﾞ バナナムース ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ
夕	御飯 ﾁｷﾝのｸﾞﾘﾙ~香味ｿｰｽ &ほうれん草の煮浸し ｶﾘﾌﾗﾜｰの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ﾎｯｹみりん焼き &切干大根 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉の塩麹焼き &ひじきの煮物 ｵｸﾗのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 中華冷奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の照焼き &野菜炒め 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &きんぴらごぼう ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁
1日	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1545kcal 食塩相当 6.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1586kcal 食塩相当 6.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1549kcal 食塩相当 6.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1503kcal 食塩相当 6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1592kcal 食塩相当 5.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1564kcal 食塩相当 6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1543kcal 食塩相当 6.6ｇ

	12月02日(月)	12月03日(火)	12月04日(水)	12月05日(木)	12月06日(金)	12月07日(土)	12月08日(日)
朝	御飯 鶏肉の炭火焼き &ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか 【UP↑】ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ 【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	鮭とたまごのお粥 とりつくね &白菜の煮浸し ｼﾞｮｱ	御飯 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ &ｷｬﾍﾞﾂｿﾃｰ 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 めばるの煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	御飯 ﾎｯｹみりん焼き &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	御飯 だし巻きたまご &いんげん炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ
昼	◇野菜たっぷり洋食ランチ◇	◇下町中華ランチ◇	◇豚肉の味噌炒め定食◇	◇肉豆腐定食◇	◇旅するランチ 山梨◇	◇ミックスフライランチ◇	◇ミートローフランチ◇
	御飯 ｽﾊﾟﾆｯｼｭｵﾑﾚﾂ 付)ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(ｷｳｲ) 野菜を食べるｽｰﾌﾟ	ﾁｬｰﾊﾝ 油淋鶏 杏仁ﾃﾞｻﾞｰﾄ ﾜﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ	御飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃの煮物 ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) つみれ汁	御飯 肉豆腐 なすの田楽 いちごムース お吸い物(塩ちゃんこ)	ほうとう 鶏もつ煮 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 2種盛ﾌﾗｲ～ﾄﾏﾄｿｰｽを添えて 付)ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾞﾃﾄ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ（ｵﾚﾝｼﾞ） けんちん汁	御飯 ﾐｰﾄﾛｰﾌ 付)ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ 豆ｻﾗﾀﾞ ビタミンゼリー ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｽｰﾌﾟ
夕	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜ｿﾃｰ 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ﾒﾇｹの照焼き &いんげん炒め 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の塩麹焼き &切干大根 ｶﾘﾌﾗﾜｰの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &きんぴらごぼう いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 麻婆なす ｵｸﾗのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわら西京焼き &菜の花の煮浸し とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁
1日	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1567kcal 食塩相当 6.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1578kcal 食塩相当 6.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1589kcal 食塩相当 6.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1592kcal 食塩相当 6.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1556kcal 食塩相当 6.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1546kcal 食塩相当 6.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1517kcal 食塩相当 6.4ｇ

	12月09日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)
朝	御飯 ぶりの照焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 鶏肉の炭火焼き &ｷｬﾍﾞﾂｿﾃｰ 【UP↑】ｺｰﾝｽｰﾌﾟ 【UP↑】ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	ﾎﾀﾃとたまごのお粥 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し ｼﾞｮｱ	御飯 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	御飯 とりつくね &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	御飯 銀鮭の塩焼き &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ
昼	◇ヒレかつランチ◇	◇鮭のタルタル焼き定食◇	◇鶏のアップルジンジャー◇	◇ビーフカレーランチ◇	◇揚げ出し豆腐御膳◇	◇コロッケ定食◇	◇ポテトグラタンランチ◇
	御飯 ﾋﾚかつ 付)ﾊﾟｽﾀ かぼちゃのﾏﾘﾈ ﾌﾙｰﾂ(りんご) 野菜たっぷりｽｰﾌﾟ	御飯 ｻｰﾓﾝのﾀﾙﾀﾙ焼き 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ ﾋﾟｰﾝｽﾞｻﾗﾀﾞ グレープゼリー さつま汁	御飯 鶏肉のｱｯﾌﾟﾙｼﾞﾝｼﾞｬｰ 付）ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ~人参ｿｰｽ プリン ｸﾗﾑﾁｬｳﾀﾞｰ	ﾋﾞｰﾌｶﾚｰ 卵とさつま芋のｺﾞﾛｺﾞﾛｻﾗﾀﾞ オレンジゼリー 乳酸菌飲料	御飯 揚げ出し豆腐 春菊のごま味噌和え ﾌﾙｰﾂ（ｷｳｲ） つみれ汁	ゆかり御飯 ｺﾛｯｹ定食 付)ｷｬﾍﾞﾂ 鶏もつ煮 しば漬け けんちん汁	ﾊﾟﾀｰﾗｲｽ ﾎﾟﾃﾄｸﾞﾗﾀﾝ 人参ｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(ｵﾚﾝｼﾞ) かぼちゃのｽｰﾌﾟ
夕	御飯 銀ひらすの煮付け &きんぴらごぼう ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 おろし豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 菜の花のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &いんげんの炒め物 ｵｸﾗの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ﾒﾇｹの照焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油焼き &ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁
1日	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1622kcal 食塩相当 5.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1591kcal 食塩相当 5.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1581kcal 食塩相当 7.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1546kcal 食塩相当 6.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1577kcal 食塩相当 7.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1581kcal 食塩相当 7.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1557kcal 食塩相当 6.9ｇ

	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12月22日(日)
朝	御飯 鶏肉の照焼き &野菜炒め 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 ｵﾑﾚﾂ &ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか 【UP↑】ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ｼﾞｮｱ	鮭とたまごのお粥 とりつくね &白菜の煮浸し ｼﾞｮｱ	御飯 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ &野菜のﾄﾏﾄ煮込み 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 ぶりの照焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ
昼	◇金目の煮付け定食◇	◇シチューランチ◇	◇鱈の野菜あんかけ◇	◇天津飯ランチ◇	◇塩豚汁定食◇	◇冬至◇	◇ミックスフライランチ◇
	御飯 かれいの煮付け 付）ほうれん草 しぎ茄子 グレープゼリー お吸い物(塩ちゃんこ)	ｻﾝﾄﾞｳｨｯﾁ ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ いちごムース	御飯 たらの野菜あんかけ 肉焼売 ﾌﾙｰﾂ（ｷｳｲ） 酸辣湯ｽｰﾌﾟ	天津飯 唐揚げ 切干大根のｻﾗﾀﾞ ﾜｶﾒｽｰﾌﾟ	ゆかり御飯 擬製豆腐 付)大根おろし ﾚﾊﾞﾆﾗ炒め ﾌﾙｰﾂ(ｵﾚﾝｼﾞ) 塩豚汁	御飯 かぼちゃグラタン ポテトサラダ パインゼリー コンソメスープ	御飯 ｴﾋﾞﾌﾗｲ&ﾒﾝﾁｶﾂ 付）ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(りんご) ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ
夕	御飯 豚の角煮 &小松菜 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 牛焼肉 &野菜ｿﾃｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &白菜の煮浸し ほうれん草のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の塩麹焼き &ひじきの煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ﾎｯｹみりん焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁
1日	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1554kcal 食塩相当 6.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1588kcal 食塩相当 6.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1581kcal 食塩相当 7.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1569kcal 食塩相当 7.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1573kcal 食塩相当 7.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1484kcal 食塩相当 6.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1536kcal 食塩相当 7.2ｇ

	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29日(日)
朝	御飯 鶏肉の炭火焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	鮭とたまごのお粥 とりつくね &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 ｼﾞｮｱ	御飯 さばの味噌煮 &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ｼﾞｮｱ	御飯 ひき肉と玉葱のｵﾑﾚﾂ &具だくさんﾄﾏﾄ煮 【UP↑】ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ｼﾞｮｱ	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ
昼	◇ポークカレーランチ◇	◇肉じゃが定食◇	◇メリークリスマス◇	◇パスタランチ◇	◇豚肉のねぎ塩炒め定食◇	◇あじフライランチ◇	◇お肉を食べるランチ◇
	カレーライス ひじきと蒸し鶏のｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) 乳酸菌飲料	御飯 肉じゃが 豆腐のみそ田楽 ﾌﾙｰﾂ(ｵﾚﾝｼﾞ) 野菜を食べるｽｰﾌﾟ	ﾊﾞﾀｰﾗｲｽ ｸﾘｽﾏｽﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｼｰﾌｰﾄﾞﾏﾘﾈ ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ	ﾐｰﾄｿｰｽ ﾋﾟｰﾝｽﾞｻﾗﾀﾞ グレープゼリー 野菜たっぷりｽｰﾌﾟ	御飯 豚肉の葱塩炒め がんもの煮物 ﾌﾙｰﾂ（ｷｳｲ） つみれ汁	御飯 あじﾌﾗｲとｺﾛｯｹ 付)ｽﾅｯﾌﾟえんどう ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ 桜だいこん けんちん汁	ﾁｬｰｼｭｰ丼　温卵のせ きゅうりの塩昆布和え ﾌﾙｰﾂ(りんご) 野菜たっぷりｽｰﾌﾟ
夕	御飯 赤魚のあおさおろし煮 ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ｿﾃｰ ｶﾘﾌﾗﾜｰの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 ｵｸﾗのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &ｷｬﾍﾞﾂｿﾃｰ とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麹焼き &ひじきの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え 【UP↑】夜の豚汁
1日	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1529kcal 食塩相当 6.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1506kcal 食塩相当 5.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1595kcal 食塩相当 7.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1587kcal 食塩相当 7.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1598kcal 食塩相当 6.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1557kcal 食塩相当 6.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1584kcal 食塩相当 5.8ｇ

	12月30日(月)	12月31日(火)
朝	御飯 さわらの西京焼き &野菜ｿﾃｰ 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 とりつくね &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ 【UP↑】ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ 【UP↑】ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ
昼	◇オムライスランチ◇	◇大晦日◇
	ｵﾑﾗｲｽ 根菜ｻﾗﾀﾞ いちごムース ｸﾗﾑﾁｬｳﾀﾞｰ	御飯 天ぷら盛合わせ 天つゆ 春菊のお浸し ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) ﾐﾆそば
夕	御飯 ﾁｷﾝのｸﾞﾘﾙ~香味ｿｰｽ &いんげんの炒め物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁
1日	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1506kcal 食塩相当 6.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1566kcal 食塩相当 7ｇ