mon	tue	wed	thu	frí	
3	4	5 十三夜献立	6	7	
	・牛乳	まごわやさしいメニュー	・牛乳	・牛乳	
+ # - m	・かき揚げ丼	・牛乳・栗ごはん	・ご飯	・はちみつレモントースト	
文化の日	・里芋と鶏肉の煮物	・鮭の香味揚げ	・五目卵焼き	・ビーンズシチュー	
a d	・なめこ汁 ・りんご	・えのき和え ・ピリ辛豚汁	・金時豆の甘煮・ごまみそ和え	・クルトンサラダ ・ぶどう	
	7,000	・みかん	・あんかけ汁	(3.2)	
COSSO	エネルギー 878 kcal	エネルギー 800 kcal	エネルギー 707 kcal	エネルギー 777 kcal	
	たんぱく質 27.8 g	たんぱく質 35.3 g	たんぱく質 26.4 g	たんぱく質 28.1 g	予約開放日
	脂質 23.2 g 食塩相当量 3.2 g	脂質 22.0 g 食塩相当量 2.9 g	脂質 17.4 g 食塩相当量 g	脂質 31.4 g	10/14(火)
10	11	12	13	14	
・牛乳	・牛乳	・牛乳	・牛乳	山形県郷土料理	予約締切日
· ご飯	・鮭のクリームスパゲティ	・玄米入りご飯	・菜飯	・牛乳・ご飯	10/21(火)
・麻婆豆腐	・スイートポテト	・いかフライ	・鶏みそおでん	・はたはたのからあげ	, , ,
・豆もやしのナムル	・フレンチサラダ	・ひじきのいり煮	・昆布和え	・すき昆布煮	
・青のりポテト	\$	・ゆず香漬け	・みかん	・おみづけ風	
· 柿		・玉ねぎとしめじのみそ汁	7	・山形風いも煮	
エネルギー 809 kcal	エネルギー 790 kcal	エネルギー 721 kcal	エネルギー 776 kcal	エネルギー 715 kcal	
たんぱく質 34.7 g	たんぱく質 28.7 g	たんぱく質 32.9 g	たんぱく質 27.8 g	たんぱく質 30.1 g	
脂質 26.6 g 食塩相当量 2.9 g	脂質 26.6 g 食塩相当量 2.7 g	脂質 20.1 g 食塩相当量 3.7 g	脂質 20.2 g 食塩相当量 2.9 g	脂質 19.5 g 食塩相当量 3.4 g	
17	18	19 地産地消献立	20	21	
・牛乳		—— 地连地卢枫立	・牛乳		
·ご飯		・牛乳・ご飯	・中華五目ごはん		
. いふがせのカし一老					
・じゃが芋のカレー煮	校外学習	・メジ入りおさかなつくね	・揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	遠足	
・切り干し大根の卵焼き		・東京小松菜のおかかびたし	・みそドレッシングサラダ	遠足	
	校外学習が必ばれ!			遠足	
・切り干し大根の卵焼き ・そくせき漬け エネルギー 763 kcal		・東京小松菜のおかかびたし ・具だくさんみそ汁 ・ハ丈フルーツレモンヨーグルト エネルギー 718 kcal	・みそドレッシングサラダ ・りんご エネルギー 755 kcal	遠足	
・切り干し大根の卵焼き・そくせき漬けエネルギー 763 kcal たんぱく質 30.4 g		・東京小松菜のおかかびたし・具だくさんみそ汁・ハ丈フルーツレモンヨーグルトエネルギー 718 kcal たんぱく質 33.7 g	・みそドレッシングサラダ ・りんご エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.3 g	遠足	予約開放日
・切り干し大根の卵焼き ・そくせき漬け エネルギー 763 kcal		 ・東京小松菜のおかかびたし ・具だくさんみそ汁 ・ハ丈フルーツレモンヨーグルト エネルギー 718 kcal たんぱく質 33.7 g 19.6 g 	・みそドレッシングサラダ ・りんご エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.7 g	遠足	予約開放日 I 0/27(月)
・切り干し大根の卵焼き ・そくせき漬け エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.4 g		 ・東京小松菜のおかかびたし ・具だくさんみそ汁 ・ハ丈フルーツレモンヨーグルト エネルギー 718 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 19.6 g 	・みそドレッシングサラダ ・りんご エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.7 g	28	
・切り干し大根の卵焼き ・そくせき漬け エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g	がんばれ! 25 ·牛乳	・東京小松菜のおかかびたし ・具だくさんみそ汁 ・ハ丈フルーツレモンヨーグルト エネルギー 718 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g	・みそドレッシングサラダ ・りんご エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.3 g 27 ・牛乳	28 世界の料理 インド	
・切り干し大根の卵焼き ・そくせき漬け エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g	25 ・牛乳 ・ご飯	・東京小松菜のおかかびたし ・具だくさんみそ汁 ・ハ丈フルーツレモンヨーグルト エネルギー 718 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g	・みそドレッシングサラダ ・りんご エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.3 g 27 ・牛乳 ・ご飯	28 世界の料理 インド ・リンゴジュース・ナン	10/27(月)
・切り干し大根の卵焼き ・そくせき漬け エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g	25 ・牛乳 ・ご飯 ・さばの山椒焼き	・東京小松菜のおかかびたし ・具だくさんみそ汁 ・ハ丈フルーツレモンヨーグルト エネルギー 718 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g 26 ・牛乳 ・しょうゆラーメン ・レバーポテトのかりんと揚げ	・みそドレッシングサラダ ・りんご エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.3 g 27 ・牛乳 ・ご飯 ・魚の麦みそ焼き	28 世界の料理 インド ・リンゴジュース・ナン ・スパイシーチキンカレー	10/27(月) 予約締切日
・切り干し大根の卵焼き ・そくせき漬け エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g	25 ・牛乳 ・ご飯 ・さばの山椒焼き ・チャーホーサイ	・東京小松菜のおかかびたし ・具だくさんみそ汁 ・ハ丈フルーツレモンヨーグルト エネルギー 718 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g 26 ・牛乳 ・しょうゆラーメン ・レバーポテトのかりんと揚げ ・海そうサラダ	・みそドレッシングサラダ ・りんご エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.3 g 27 ・牛乳 ・ご飯 ・魚の麦みそ焼き ・さつま芋の切り昆布煮	28 世界の料理 インド ・リンゴジュース・ナン	10/27(月) 予約締切日
・切り干し大根の卵焼き ・そくせき漬け エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g 24	25 ・牛乳 ・ご飯 ・さばの山椒焼き ・チャーホーサイ ・いか入りからし和え	・東京小松菜のおかかびたし ・具だくさんみそ汁 ・ハ丈フルーツレモンヨーグルト エネルギー 718 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g 26 ・牛乳 ・しょうゆラーメン ・レバーポテトのかりんと揚げ ・海そうサラダ ・みかん	・みそドレッシングサラダ ・りんご エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.3 g 27 ・牛乳 ・ご飯 ・魚の麦みそ焼き ・さつま芋の切り昆布煮 ・梅おかか和え	28 世界の料理 インド ・リンゴジュース・ナン ・スパイシーチキンカレー ・ライタサラダ	10/27(月) 予約締切日
・切り干し大根の卵焼き ・そくせき漬け エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g 24	25 ・牛乳 ・ご飯 ・さばの山椒焼き ・チャーホーサイ ・いか入りからし和え ・玉ねぎとじゃが芋のみそえ	・東京小松菜のおかかびたし ・具だくさんみそ汁 ・ハ丈フルーツレモンヨーグルト エネルギー 718 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g 26 ・牛乳 ・しょうゆラーメン ・レバーポテトのかりんと揚げ ・海そうサラダ ・みかん	・みそドレッシングサラダ ・りんご エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.3 g 27 ・牛乳 ・ご飯 ・魚の麦みそ焼き ・さつま芋の切り昆布煮 ・梅おかか和え ・豆腐と小松菜のすまし汁	28 世界の料理 インド ・リンゴジュース・ナン ・スパイシーチキンカレー ・ライタサラダ ・ミルクティーゼリー	10/27(月) 予約締切日
・切り干し大根の卵焼き ・そくせき漬け エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g 24	25 ・牛乳 ・ご飯 ・さばの山椒焼き ・チャーホーサイ ・いか入りからし和え	・東京小松菜のおかかびたし ・具だくさんみそ汁 ・ハ丈フルーツレモンヨーグルト エネルギー 718 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g 26 ・牛乳 ・しょうゆラーメン ・レバーポテトのかりんと揚げ ・海そうサラダ ・みかん	・みそドレッシングサラダ ・りんご エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.3 g 27 ・牛乳 ・ご飯 ・魚の麦みそ焼き ・さつま芋の切り昆布煮 ・梅おかか和え	28 世界の料理 インド ・リンゴジュース・ナン ・スパイシーチキンカレー ・ライタサラダ	10/27(月) 予約締切日
・切り干し大根の卵焼き ・そくせき漬け エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g 24	25 ・牛乳 ・ご飯 ・さばの山椒焼き ・チャーホーサイ ・いか入りからし和え ・玉ねぎとじゃが芋のみそう エネルギー 701 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 23.2 g	・東京小松菜のおかかびたし ・具だくさんみそ汁 ・ハ丈フルーツレモンヨーグルト エネルギー 718 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g 26 ・牛乳 ・しょうゆラーメン ・レバーポテトのかりんと揚げ ・海そうサラダ ・みかん エネルギー 785 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 31.1 g	・みそドレッシングサラダ ・りんご エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.3 g 27 ・牛乳 ・ご飯 ・魚の麦みそ焼き ・さつま芋の切り昆布煮 ・梅おかか和え ・豆腐と小松菜のすまし汁 エネルギー 626 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.1 g	世界の料理 インド ・リンゴジュース・ナン ・スパイシーチキンカレー ・ライタサラダ ・ミルクティーゼリー エネルギー 760 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 30.5 g	10/27(月) 予約締切日
・切り干し大根の卵焼き ・そくせき漬け エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g 24	25 ・牛乳 ・ご飯 ・さばの山椒焼き ・チャーホーサイ ・いか入りからし和え ・玉ねぎとじゃが芋のみそう エネルギー 701 kcal たんぱく質 32.7 g	・東京小松菜のおかかびたし ・具だくさんみそ汁 ・ハ丈フルーツレモンヨーグルト エネルギー 718 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g 26 ・牛乳 ・しょうゆラーメン ・レバーポテトのかりんと揚げ ・海そうサラダ ・みかん 785 kcal たんぱく質 33.7 g	・みそドレッシングサラダ・りんご エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.3 g 27 ・牛乳 ・ご飯 ・魚の麦みそ焼き ・さつま芋の切り昆布煮 ・梅おかか和え ・豆腐と小松菜のすまし汁 エネルギー 626 kcal たんぱく質 17.9 g	世界の料理 インド ・リンゴジュース・ナン ・スパイシーチキンカレー ・ライタサラダ ・ミルクティーゼリー エネルギー 760 kcal たんぱく質 29.6 g	10/27(月) 予約締切日
・切り干し大根の卵焼き ・そくせき漬け エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g 24	25 ・牛乳 ・ご飯 ・さばの山椒焼き ・チャーホーサイ ・いか入りからし和え ・玉ねぎとじゃが芋のみそう エネルギー 701 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 23.2 g	・東京小松菜のおかかびたし ・具だくさんみそ汁 ・ハ丈フルーツレモンヨーグルト エネルギー 718 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g 26 ・牛乳 ・しょうゆラーメン ・レバーポテトのかりんと揚げ ・海そうサラダ ・みかん エネルギー 785 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 31.1 g	・みそドレッシングサラダ ・りんご エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.3 g 27 ・牛乳 ・ご飯 ・魚の麦みそ焼き ・さつま芋の切り昆布煮 ・梅おかか和え ・豆腐と小松菜のすまし汁 エネルギー 626 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.1 g	世界の料理 インド ・リンゴジュース・ナン ・スパイシーチキンカレー ・ライタサラダ ・ミルクティーゼリー エネルギー 760 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 30.5 g	10/27(月) 予約締切日
・切り干し大根の卵焼き ・そくせき漬け エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g 24	25 ・牛乳 ・ご飯 ・さばの山椒焼き ・チャーホーサイ ・いか入りからし和え ・玉ねぎとじゃが芋のみそう エネルギー 701 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 23.2 g	・東京小松菜のおかかびたし ・具だくさんみそ汁 ・ハ丈フルーツレモンヨーグルト エネルギー 718 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g 26 ・牛乳 ・しようゆラーメン ・レバーポテトのかりんと揚げ ・海そうサラダ ・みかん エネルギー 785 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 4.8 g	・みそドレッシングサラダ・りんご エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.3 g 27 ・牛乳 ・ご飯 ・魚の麦みそ焼き ・さつま芋の切り昆布煮 ・梅おかか和え ・豆腐と小松菜のすまし汁 エネルギー 626 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 3.1 g	世界の料理 インド ・リンゴジュース・ナン ・スパイシーチキンカレー ・ライタサラダ ・ミルクティーゼリー エネルギー 760 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 30.5 g	10/27(月) 予約締切日
・切り干し大根の卵焼き ・そくせき漬け エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g 24	25 ・牛乳 ・ご飯 ・さばの山椒焼き ・チャーホーサイ ・いか入りからし和え ・玉ねぎとじゃが芋のみそう エネルギー 701 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 23.2 g	・東京小松菜のおかかびたし ・具だくさんみそ汁 ・ハ丈フルーツレモンヨーグルト エネルギー 718 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g 26 ・牛乳 ・しょうゆラーメン ・レバーポテトのかりんと揚げ ・海そうサラダ ・みかん エネルギー 785 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 4.8 g	・みそドレッシングサラダ・りんご エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.3 g 27 ・牛乳 ・ご飯 ・魚の麦みそ焼き ・さつま芋の切り昆布煮 ・梅おかか和え ・豆腐と小松菜のすまし汁 エネルギー 626 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 3.1 g エネルギーは	28 世界の料理 インド ・リンゴジュース・ナン ・スパイシーチキンカレー ・ライタサラダ ・ミルクティーゼリー エネルギー 760 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.6 g	10/27(月) 予約締切日
・切り干し大根の卵焼き ・そくせき漬け エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g 24	25 ・牛乳 ・ご飯 ・さばの山椒焼き ・チャーホーサイ ・いか入りからし和え ・玉ねぎとじゃが芋のみそう エネルギー 701 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 23.2 g	・東京小松菜のおかかびたし ・具だくさんみそ汁 ・ハ丈フルーツレモンヨーグルト エネルギー 718 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g 26 ・牛乳 ・しょうゆラーメン ・レバーポテトのかりんと揚げ ・海そうサラダ ・みかん エネルギー 785 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 4.8 g	・みそドレッシングサラダ・りんご エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.3 g 27 ・牛乳 ・ご飯 ・魚の麦みそ焼き ・さつま芋の切り昆布煮 ・梅おかか和え ・豆腐と小松菜のすまし汁 エネルギー 626 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 3.1 g	28 世界の料理 インド ・リンゴジュース・ナン ・スパイシーチキンカレー ・ライタサラダ ・ミルクティーゼリー エネルギー 760 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.6 g	10/27(月) 予約締切日
・切り干し大根の卵焼き ・そくせき漬け エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g 24	25 ・牛乳 ・ご飯 ・さばの山椒焼き ・チャーホーサイ ・いか入りからし和え ・玉ねぎとじゃが芋のみそう エネルギー 701 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 23.2 g	・東京小松菜のおかかびたし ・具だくさんみそ汁 ・ハ丈フルーツレモンヨーグルト エネルギー 718 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g 26 ・牛乳 ・しょうゆラーメン ・レバーポテトのかりんと揚げ ・海そうサラダ ・みかん エネルギー 785 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 4.8 g	・みそドレッシングサラダ・りんご エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.3 g 27 ・牛乳 ・ご飯 ・魚の麦みそ焼き ・さつま芋の切り昆布煮 ・梅おかか和え ・豆腐と小松菜のすまし汁 エネルギー 626 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 3.1 g エネルギーは	28 世界の料理 インド ・リンゴジュース・ナン ・スパイシーチキンカレー ・ライタサラダ ・ミルクティーゼリー エネルギー 760 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.6 g	10/27(月) 予約締切日
・切り干し大根の卵焼き ・そくせき漬け エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g 24	25 ・牛乳 ・ご飯 ・さばの山椒焼き ・チャーホーサイ ・いか入りからし和え ・玉ねぎとじゃが芋のみそう エネルギー 701 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 23.2 g	・東京小松菜のおかかびたし ・具だくさんみそ汁 ・ハ丈フルーツレモンヨーグルト エネルギー 718 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g 26 ・牛乳 ・しようゆラーメン ・レバーポテトのかりんと揚げ ・海そうサラダ ・みかん エネルギー 785 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 4.8 g	・みそドレッシングサラダ・りんご エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.3 g 27 ・牛乳・ご飯・魚の麦みそ焼き・さつま芋の切り昆布煮・梅おかか和え・豆腐と小松菜のすまし汁エネルギー 626 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 3.1 g エネルギーは ごはん普通盛りの場 エネルギーは ごはん普通盛りの場 小盛りの場合は-12	28 世界の料理 インド ・リンゴジュース・ナン・スパイシーチキンカレー・ライタサラダ ・ミルクティーゼリー エネルギー 760 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.6 g	10/27(月) 予約締切日
・切り干し大根の卵焼き ・そくせき漬け エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g 24	25 ・牛乳 ・ご飯 ・さばの山椒焼き ・チャーホーサイ ・いか入りからし和え ・玉ねぎとじゃが芋のみそう エネルギー 701 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 23.2 g	・東京小松菜のおかかびたし ・具だくさんみそ汁 ・ハ丈フルーツレモンヨーグルト エネルギー 718 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g 26 ・牛乳 ・しようゆラーメン ・レバーポテトのかりんと揚げ ・海そうサラダ ・みかん エネルギー 785 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 4.8 g	・みそドレッシングサラダ・りんご エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.3 g 27 ・牛乳 ・ご飯 ・魚の麦みそ焼き ・さつま芋の切り昆布煮 ・梅おかか和え ・豆腐と小松菜のすまし汁 エネルギー 626 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 3.1 g エネルギーは ごはん普通盛りの場	28 世界の料理 インド ・リンゴジュース・ナン・スパイシーチキンカレー・ライタサラダ ・ミルクティーゼリー エネルギー 760 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.6 g	10/27(月) 予約締切日