

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	g	g
1 金	ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ わかめととうふのスープ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず とうふ わかめ たまご	こめ ごまあぶら さとう ごま でんぱん	にんにく しらたき にんじん ほうれんそう もやし だいこん えのきたけ ながねぎ	620	24.1	21.0	1.8
6 水	ごはん	牛乳	あじのごまマヨネーズやき ツナポテトサラダ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あじ みそ ツナ とりにく	こめ ノエッグマヨネーズ ごま こめこ じゃがいも さとう こめあぶら ごまあぶら	にんじん コーン こんにゃく ほししいたけ だいこん ごぼう	618	28.0	18.9	1.7
7 木	ごはん	牛乳	やきぎょうざ だいこんのカレーいため はっぼうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ なると	こめ こむぎこ ラード でんぱん こめあぶら さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん にんにく メンマ ほししいたけ はくさい こまつな	600	22.1	16.8	1.8
8 金	ごはん	牛乳	【いい歯の日こんだて】 たらとだいずのあげに きりぼしだいこんのサラダ あつあげとはくさいのみそしる	ぎゅうにゅう たら だいず あつあげ みそ	こめ でんぱん こめあぶら さとう ごま	ながねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん もやし はくさい	638	28.5	21.8	1.8
11 月	ごはん	牛乳	【鮭の日こんだて】 さけのちゃんちゃんやき わかめのごまずあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ わかめ とうふ	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	しめじ にんじん キャベツ にんにく ほうれんそう もやし コーン たまねぎ ながねぎ	598	29.1	15.5	2.0
12 火	ごはん	牛乳	あきやさいポークカレー あきのもりのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ あおだいず ヨーグルト ゼラチン	こめ こめあぶら こめこ じゃがいも カレールウ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ	666	25.1	17.2	1.9
13 水	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため ローストチーズポテト あきやさいのしおこうじじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ チーズ とりにく しろいんげんまめ	こめ こめあぶら でんぱん じゃがいも	しょうが たまねぎ キャベツ しめじ にんじん だいこん はくさい ブロッコリー	611	24.7	18.3	1.9
14 木	ごはん	牛乳	さばのあきいりやき ふくじんづけあえ だいこんとさといものそぼろに	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし ぶたにく だいず あつあげ	こめ ごま こめあぶら さといも さとう でんぱん	にんじん キャベツ コーン しょうが ほうれんそう ふくじんづけ たまねぎ だいこん さやいんげん	670	30.5	20.8	2.1
15 金	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ さつまいものサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいず	こめこパン さとう さつまいも ノエッグマヨネーズ こめあぶら でんぱん	りんご キャベツ ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん だいこん はくさい トマト パセリ	613	25.8	23.4	2.7
18 月	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ れんこんサラダ きせつやさいのポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	こめ でんぱん こめあぶら さとう ごま じゃがいも ラード	たまねぎ しめじ れんこん キャベツ ほうれんそう コーン だいこん にんじん はくさい ブロッコリー	601	22.6	15.3	1.9
19 火	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズやき じゃがいものきんぴら わふうカレースープ	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ ツナ あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ じゃがいも こめあぶら さとう ごま カレールウ	にんじん こんにゃく さやいんげん にんにく たまねぎ だいこん	639	23.2	20.9	2.0
20 水	キムたく ごはん	牛乳	【食育の日こんだて：長野県】 さんぞくやき かんでんサラダ じゃがいもときのこのみそしる	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく あおだいず かんでん ちくわ みそ	こめ ごまあぶら でんぱん こめこ こめあぶら じゃがいも	キムチ たくあん にんにく しょうが コーン キャベツ にんじん なめこ たまねぎ えのきたけ ながねぎ	624	23.8	22.7	2.5
21 木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメン のりずあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	ちゅうかめん こめあぶら でんぱん ごまあぶら さつまいも さとう	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ だいこん はくさい ながねぎ もやし ほうれんそう	619	23.3	13.1	1.8
22 金	ごはん	牛乳	あつあげのおろしだれ くきわかめのごもくいため こんさいのごまみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく くきわかめ さつまあげ うちまめ みそ	こめ さとう でんぱん こめあぶら さつまいも ごま	だいこん しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ ごぼう ながねぎ	619	23.1	18.1	1.8
25 月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのナムル ジャージャンとうふ	ぎゅうにゅう たら とうふ ぶたにく あつあげ みそ	こめ でんぱん パンこ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら ラード	とうもろこし たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく ほししいたけ メンマ ながねぎ	653	23.8	19.5	1.8
26 火	ごはん	牛乳	【にいがたまいをあじわおうこんだて】 めぎすのからあげピリからソース しおこうじあえ 三和のやさいとくるまふのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす あおだいず ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ こめこ こめあぶら さとう ごまあぶら ふ	キャベツ こまつな にんじん だいこん はくさい ながねぎ	611	24.8	19.8	1.7
27 水	ごはん	牛乳	てづくりツナチーズたまごやき きりぼしだいこんのごもくいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ みそ とうにゅうチーズ たまご ぶたにく とうふ もずく	こめ こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	ほうれんそう にんにく にんじん きりぼしだいこん キャベツ こまつな はくさい ながねぎ	616	24.8	20.5	1.7
28 木	こめこめん	はっこう にゅう (プレーン)	かきたまなめこじる おかかあえ こんこんスナック	はっこうにゅう あぶらあげ たまご かつおぶし だいず あおのり	こめこめん さとう でんぱん さつまいも こめあぶら	たまねぎ えのきたけ なめこ ながねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう れんこん	617	24.7	10.7	1.8
29 金	コッペパン	牛乳	いちごジャム てりやきチキン ブロッコリーのサラダ はくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ	コッペパン さとう ごまあぶら マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ	いちご しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ しめじ はくさい	600	30.9	20.1	2.5

一食平均エネルギー：623 Kcal たんぱく質：25.4 g 脂質：18.7 g 食塩：2.0 g
☆ 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1	金	ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ わかめとうふのスープ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず とうふ わかめ たまご	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも でんぷん	にんにく しらたき にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ ながねぎ	622	24. 1
5	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご こんぶあえ だいこんのみそしる おこめのパバロア	あおだいず ぎゅうにゅう たまご こんぶ あつあげ みそ わかめ だいず とうにゅう	こめ さとう ごま でんぷん だいずあぶら みずあめ じゃがいも こめこ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん うんしゅうみかん	633	23. 5
6	水	ごはん	牛乳	あじのごまマヨネーズやき ツナポテトサラダ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あじ みそ ツナ とりにく	こめ ノエッグマヨネーズ ごま こめこ さとう じゃがいも こめあぶら ごまあぶら	にんじん コーン こんにやく ほししいたけ だいこん だいこんぼ ごぼう	615	28. 1
7	木	ごはん	牛乳	ギョーザ だいこんのカレーいため はっぼうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ なると	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが だいこん にんじん こんにやく さやいんげん にんにく ほししいたけ はくさい こまつな メンマ	600	22. 3
8	金	ごはん	牛乳	【いい菌の日献立】 たらとだいずのあげに きりぼしだいこんのサラダ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう たら だいず とうふ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま	ながねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん もやし はくさい	629	28. 5
11	月	ごはん	牛乳	【鮭の日献立】 さけのちゃんちゃんやき わかめのごますあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ わかめ あつあげ だいず	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	しめじ にんじん キャベツ にんにく ほうれんそう もやし コーン たまねぎ ながねぎ	621	31. 0
12	火	むぎごはん	牛乳	あきやさいポークカレー あきのもりのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ あおだいず ヨーグルト スキムミルク ゼラチン	こめ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ぶどうとう おおむぎ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ	664	25. 3
13	水	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため ローストチーズポテト あきやさいのしおこうじじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ チーズ とりにく しろいんげんまめ	こめ こめあぶら でんぷん じゃがいも	しょうが たまねぎ キャベツ しめじ にんじん だいこん ブロッコリー	629	24. 8
14	木	ごはん	牛乳	さばのあきいろやき ふくじんづけあえ だいこんとさといものそばろに	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし ぶたにく だいず あつあげ	こめ ごま こめあぶら さといも さとう でんぷん	にんじん キャベツ コーン ほうれんそう ふくじんづけ たまねぎ だいこん さやいんげん しょうが	667	30. 5
15	金	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ さつまいものサラダ あきやさいのミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご ハム とりにく しろいんげんまめ	こめこパン さとう タピオカパール だいずあぶら マカロニ さつまいも こめあぶら ノエッグマヨネーズ	りんご キャベツ にんにく たまねぎ にんじん だいこん はくさい トマト パセリ	642	27. 0
18	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ れんこんサラダ きせつやさいのポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいずたんぱく しろいんげんまめ	こめ でんぷん ラード ぶどうとう こめあぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ しめじ れんこん キャベツ ほうれんそう コーン だいこん にんじん はくさい ブロッコリー	606	24. 3
19	火	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズやき じゃがいものきんぴら わふうカレースープ	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ ツナ あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ じゃがいも こめあぶら さとう ごま カレールウ	にんじん こんにやく さやいんげん にんにく たまねぎ だいこん	636	23. 2
20	水	キムたく ごはん	牛乳	【食育の日献立：長野県】 さんぞくやき かんてんサラダ ぐだくさんみそしる	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく あおだいず かんてん ちくわ みそ	こめ ごまあぶら でんぷん こめこ こめあぶら じゃがいも	キムチ たくあん にんにく しょうが コーン キャベツ にんじん はくさい えのきたけ なめこ ながねぎ	621	23. 9
21	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	ごもくあんかけラーメン のりずあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	ちゅうかめん こめあぶら でんぷん ごまあぶら さつまいも さとう ごま	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ だいこん はくさい ながねぎ もやし ほうれんそう	625	23. 4
22	金	ごはん	牛乳	あつあげのおろしだれ くきわかめのごもくいため こんさいのごまみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく くきわかめ さつまあげ うちまめ みそ	こめ さとう でんぷん ごまあぶら ねりごま さんおんとう さつまいも ごま	だいこん しょうが にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ ごぼう ながねぎ	604	23. 0
25	月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのナムル ジャージャンとうふ	ぎゅうにゅう たら だいずたんぱく とうふ ぶたにく あつあげ みそ	こめ ラード でんぷん パンこ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	コーン たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん メンマ しょうが にんにく ほししいたけ ながねぎ	650	23. 8
26	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのからあげ ピリからソース しおこうじあえ じばさんやさいとくまふのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす あおだいず ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ こめこ こめあぶら さとう ごまあぶら ふ	キャベツ こまつな にんじん だいこん はくさい ながねぎ	606	24. 6
27	水	ごはん	牛乳	てづくりツナチーズたまごやき きりぼしだいこんのごもくいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ チーズ たまご ぶたにく とうふ もずく みそ	こめ こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	ほうれんそう にんにく にんじん きりぼしだいこん キャベツ こまつな はくさい ながねぎ	616	25. 8
28	木	こめこめん	はっこうにゅう	かきたまなめこじる おかかあえ こんこんスナック	はっこうにゅう スキムミルク あおのり あぶらあげ たまご かつおぶし	こめこめん さとう でんぷん さつまいも こめあぶら	たまねぎ えのきたけ なめこ ながねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう れんこん	610	23. 1
29	金	コッペパン	牛乳	いちごジャム てりやきチキン ブロッコリーのサラダ はくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ	コッペパン さとう マカロニ ごまあぶら こめあぶら じゃがいも こめこ	いちご しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ しめじ はくさい	600	30. 9

一食平均エネルギー：625 Kcal

たんぱく質：25.6 g

脂質：18.7 g

食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス・対策等のため変更する場合があります。

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	g	g
1	金	ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ わかめととうふのスープ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず とうふ わかめ たまご	こめ ごまあぶら さとう ごま でんぱん	にんにく しらたき にんじん ほうれんそう もやし だいこん えのきたけ ながねぎ	620	24.1	21.0	1.8
5	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご こんぶあえ だいこんのみそしる おこめのババロア	ぎゅうにゅう たまご あおだいず こんぶ わかめ あつあげ みそ だいず とうにゅう	こめ さとう でんぱん だいずあぶら じゃがいも みずあめ こめこ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん みかん あかしそ	621	22.7	18.3	2.5
6	水	ごはん	牛乳	あじのごまマヨネーズやき ツナポテトサラダ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あじ みそ ツナ とりにく	こめ ノエッグマヨネーズ ごま こめこ じゃがいも さとう こめあぶら ごまあぶら	にんじん コーン こんにゃく ほししいたけ だいこん ごぼう	618	28.0	18.9	1.7
7	木	ごはん	牛乳	やきぎょうざ だいこんのカレーいため はっぼうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ なると	こめ こむぎこ ラード でんぱん こめあぶら さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん にんにく メンマ ほししいたけ はくさい こまつな	600	22.1	16.8	1.8
8	金	ごはん	牛乳	【いい歯の日こんだて】 たらとだいずのあげに きりぼしだいこんのサラダ あつあげとはくさいのみそしる	ぎゅうにゅう たら だいず あつあげ みそ	こめ でんぱん こめあぶら さとう ごま	ながねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん もやし はくさい	638	28.5	21.8	1.8
11	月	ごはん	牛乳	【鮭の日こんだて】 さけのちゃんちゃんやき わかめのごまずあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ わかめ とうふ	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	しめじ にんじん キャベツ にんにく ほうれんそう もやし コーン たまねぎ ながねぎ	598	29.1	15.5	2.0
12	火	ごはん	牛乳	あきやさいポークカレー あきのもりのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ あおだいず ヨーグルト ゼラチン	こめ こめあぶら こめこ じゃがいも カレールウ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ	666	25.1	17.2	1.9
13	水	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため ローストチーズポテト あきやさいのしおこうじじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ チーズ とりにく しろいんげんまめ	こめ こめあぶら でんぱん じゃがいも	しょうが たまねぎ キャベツ しめじ にんじん だいこん はくさい ブロッコリー	611	24.7	18.3	1.9
14	木	ごはん	牛乳	さばのあきいろやき ふくじんづけあえ だいこんとさといものそぼろに	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし ぶたにく だいず あつあげ	こめ ごま こめあぶら さといも さとう でんぱん	にんじん キャベツ コーン しょうが ほうれんそう ふくじんづけ たまねぎ だいこん さやいんげん	670	30.5	20.8	2.1
15	金	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ さつまいものサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいず	こめこパン さとう さつまいも ノエッグマヨネーズ こめあぶら でんぱん	りんご キャベツ ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん だいこん はくさい トマト パセリ	613	25.8	23.4	2.7
18	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ れんこんサラダ きせつやさいのポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	こめ でんぱん こめあぶら さとう ごま じゃがいも ラード	たまねぎ しめじ れんこん キャベツ ほうれんそう コーン だいこん にんじん はくさい ブロッコリー	601	22.6	15.3	1.9
19	火	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズやき じゃがいものきんぴら わふうカレースープ	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ ツナ あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ じゃがいも こめあぶら さとう ごま カレールウ	にんじん こんにゃく さやいんげん にんにく たまねぎ だいこん	639	23.2	20.9	2.0
20	水	キムたく ごはん	牛乳	【食育の日こんだて：長野県】 さんぞくやき かんでんサラダ じゃがいもときのこのみそしる	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく あおだいず かんでん ちくわ みそ	こめ ごまあぶら でんぱん こめこ こめあぶら じゃがいも	キムチ たくあん にんにく しょうが コーン キャベツ にんじん なめこ たまねぎ えのきたけ ながねぎ	624	23.8	22.7	2.5
21	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ごもくあなかけラーメン のりずあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	ちゅうかめん こめあぶら でんぱん ごまあぶら さつまいも さとう	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ だいこん はくさい ながねぎ もやし ほうれんそう	619	23.3	13.1	1.8
22	金	ごはん	牛乳	あつあげのおろしだれ くきわかめのごもくいため こんさいのごまみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく くきわかめ さつまあげ うちまめ みそ	こめ さとう でんぱん ごまあぶら さつまいも ごま	だいこん しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ ごぼう ながねぎ	619	23.1	18.1	1.8
25	月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのナムル ジャージャンとうふ	ぎゅうにゅう たら とうふ ぶたにく あつあげ みそ	こめ でんぱん パンこ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら ラード	コーン たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく ほししいたけ メンマ ながねぎ	653	23.8	19.5	1.8
26	火	ごはん	牛乳	【にいがたまいをあじわおうこんだて】 めぎすのからあげピリからソース しおこうじあえ 三和のやさいとくるまふのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす あおだいず ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ こめこ こめあぶら さとう ごまあぶら 心	キャベツ こまつな にんじん だいこん はくさい ながねぎ	611	24.8	19.8	1.7
27	水	ごはん	牛乳	てづくりツナチーズたまごやき きりぼしだいこんのごもくいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ みそ とうにゅうチーズ たまご ぶたにく とうふ もずく	こめ こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	ほうれんそう にんにく にんじん きりぼしだいこん キャベツ こまつな はくさい ながねぎ	616	24.8	20.5	1.7
28	木	こめこめん	はっこう にゅう (プレーン)	かきたまなめこじる おかかあえ こんこんスナック	はっこうにゅう あぶらあげ たまご かつおぶし だいず あおのり	こめこめん さとう でんぱん さつまいも こめあぶら	たまねぎ えのきたけ なめこ ながねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう れんこん	617	24.7	10.7	1.8
29	金	コッパパン	牛乳	いちごジャム てりやきチキン ブロッコリーのサラダ はくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ	コッパパン さとう ごまあぶら マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ	いちご しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ しめじ はくさい	600	30.9	20.1	2.5