

2月1日～2月7日

鹿島学園献立表

	2月1日 (月曜)食	2月2日 (火曜)食	2月3日 (水曜)食	2月4日 (木曜)食	2月5日 (金曜)食	2月6日 (土曜)食	2月7日 (日曜)食
朝食	☆赤魚の塩焼き ☆ピリ辛ごぼう ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 646 kcal 大盛 814 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 19.3 g	☆スクランブルエッグ ☆ハッシュドポテト ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ 普通盛 871 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 38.5 g	☆ロールキャベツ ☆いんげんのピーナッツ和え ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 781 kcal 大盛 949 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 29.3 g	☆肉じゃが ☆オクラのごま和え ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 836 kcal 大盛 1004 kcal 蛋白質 30.80 g 脂質 25.90 g	☆ベーコンエッグ ☆フライドポテト ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆りんごジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト 普通盛 768 kcal 大盛 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 40.8 g	☆イワシの煮付け ☆とろろ芋 ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 642 kcal 大盛 810 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 19.4 g	☆カニかまロール ☆小松菜のツナマヨ和え ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 697 kcal 大盛 865 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 28.5 g
昼食	☆麻婆茄子 ☆焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1111 kcal 大盛 1279 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 52.8 g	☆豚丼 ☆さつま芋甘煮 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1086 kcal 大盛 1254 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 36.4 g	☆和風ハンバーグ ☆じゃが芋のそぼろあん ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 947 kcal 大盛 1115 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 36.2 g	☆カレー ☆ミニひれかつ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1043 kcal 大盛 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 31.8 g	☆とろろうどん ☆ジャンボ焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 830 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 25.5 g	☆豚肉と小松菜のオイスター ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1010 kcal 大盛 1178 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 44.3 g	☆豚焼肉 ☆かぼちゃサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 880 kcal 大盛 1048 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 32.5 g
夕食	☆たぬきうどん ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 928 kcal 大盛 1096 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 47.3 g	☆鶏の南部焼き ☆ブロッコリーの胡麻和え ☆かぼちゃサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 946 kcal 大盛 1114 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 44.6 g	☆鶏肉の生姜焼き ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆カリフラワーの和え物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 815 kcal 大盛 983 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 33.9 g	☆ガリバタチキン ☆焼き餃子 ☆もやしキムチ和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 802 kcal 大盛 970 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 35.4 g	☆ポークチャップ ☆竹輪と大根の煮物 ☆いんげんのおかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 1153 kcal 大盛 1321 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 60.0 g	☆鶏肉のごま味噌照り焼き ☆じゃがいも金平 ☆ほうれん草のお浸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 884 kcal 大盛 1052 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 34.0 g	☆鮭の幽庵焼き ☆ひじき煮 ☆ささみと胡瓜の酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 968 kcal 大盛 1136 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 48.1 g
合計	普通盛 2685 kcal 大盛 3189 kcal 蛋白質 100.8 g 脂質 119.4 g	普通盛 2903 kcal 大盛 3239 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 119.5 g	普通盛 2543 kcal 大盛 2879 kcal 蛋白質 107.6 g 脂質 99.4 g	普通盛 2681 kcal 大盛 2849 kcal 蛋白質 99.4 g 脂質 93.1 g	普通盛 2751 kcal 大盛 2919 kcal 蛋白質 95.2 g 脂質 126.3 g	普通盛 2536 kcal 大盛 3040 kcal 蛋白質 96.1 g 脂質 97.7 g	普通盛 2545 kcal 大盛 2815 kcal 蛋白質 92.5 g 脂質 109.1 g

2月8日～2月14日

鹿島学園献立表

	2月8日 (月曜)食	2月9日 (火曜)食	2月10日 (水曜)食	2月11日 (木曜)食	2月12日 (金曜)食	2月13日 (土曜)食	2月14日 (日曜)食
朝食	☆鮭の塩焼き ☆切干大根の煮物 ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 646 kcal 大盛 814 kcal 蛋白質 34 g 脂質 19 g	☆ミートオムレツ ☆バターコーン ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ エネルギー 821 kcal 蛋白質 27 g 脂質 35.0 g	☆ミートボール ☆さつま揚げ焼き ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 873 kcal 大盛 1041 kcal 蛋白質 40 g 脂質 37 g	☆牛肉コロッケ ☆味付け海苔 ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 642 kcal 大盛 810 kcal 蛋白質 23 g 脂質 23 g	☆ハムエッグ ☆ハッシュドポテト ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆オレンジジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト エネルギー 714 kcal 大盛 kcal 蛋白質 26 g 脂質 31 g	☆さば煮込み ☆キムチ冷奴 ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 767 kcal 大盛 935 kcal 蛋白質 37 g 脂質 31 g	☆トマトオムレツ ☆ほうれん草ベーコンソテー ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ 普通盛 667 kcal 大盛 835 kcal 蛋白質 27 g 脂質 27 g
昼食	☆豚スタミナ炒め ☆カリフラワーピーナッツ和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 865 kcal 大盛 1033 kcal 蛋白質 35 g 脂質 33 g	☆ハンバーグのオニオンソース ☆かぼちゃの甘煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 903 kcal 大盛 1071 kcal 蛋白質 35 g 脂質 43 g	☆牛スタミナ漬 ☆筑前煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1017 kcal 大盛 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 25 g	☆ハヤシライス ☆カニクリームコロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1017 kcal 大盛 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 37 g	☆みそラーメン ☆焼き餃子 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆フルーツ 普通盛 922 kcal 大盛 kcal 蛋白質 35 g 脂質 37 g	☆麻婆春雨 ☆金平ごぼう ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 863 kcal 大盛 1031 kcal 蛋白質 24 g 脂質 37 g	☆八宝菜 ☆小籠包 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 833 kcal 大盛 1001 kcal 蛋白質 30 g 脂質 39 g
夕食	☆山菜うどん ☆ふかし芋 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1015 kcal 大盛 1183 蛋白質 32 g 脂質 50 g	☆さばカレー焼き ☆なす煮浸し ☆スパゲティサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 859 kcal 大盛 1027 kcal 蛋白質 31 g 脂質 39 g	☆鶏肉のパン粉焼き ☆ほうれん草バター炒め ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 881 kcal 大盛 1049 kcal 蛋白質 31 g 脂質 35 g	☆二色丼 ☆切干大根煮 ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 普通盛 1056 kcal 大盛 kcal 蛋白質 37 g 脂質 36 g	☆豚テキ ☆ブロッコリーの胡麻和え ☆人参のナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 879 kcal 大盛 1047 kcal 蛋白質 35 g 脂質 43 g	☆鶏肉のみぞれ煮 ☆かぼちゃそぼろあん ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 873 kcal 大盛 1041 kcal 蛋白質 34 g 脂質 40 g	☆豚肉とポテトの葱塩炒め ☆カリフラワーしそ昆布和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 946 kcal 大盛 1114 kcal 蛋白質 41 g 脂質 34 g
合計	普通盛 2526 kcal 大盛 2862 kcal 蛋白質 100.7 g 脂質 101.6 g	普通盛 2583 kcal 大盛 2919 kcal 蛋白質 93.8 g 脂質 116.8 g	普通盛 2771 kcal 大盛 3107 kcal 蛋白質 95.5 g 脂質 97.5 g	普通盛 2715 kcal 大盛 2883 kcal 蛋白質 86.5 g 脂質 96 g	普通盛 2515 kcal 大盛 2683 kcal 蛋白質 94.8 g 脂質 110.9 g	普通盛 2503 kcal 大盛 3007 kcal 蛋白質 95.1 g 脂質 108 g	普通盛 2446 kcal 大盛 2950 kcal 蛋白質 97.7 g 脂質 100.7 g

2月15日～2月21日

鹿島学園献立表

	2月15日 (月) 食	2月16日 (火) 食	2月17日 (水) 食	2月18日 (木) 食	2月19日 (金) 食	2月20日 (土) 食	2月21日 (日) 食
朝食	☆赤魚の塩焼き ☆オクラのおかか和え ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 594 kcal 大盛 762 kcal 蛋白質 31 g 脂質 17 g	☆チーズオムレツ ☆フライドポテト ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ エネルギー 794 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 34 g	☆千草焼き ☆金平ごぼう ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 646 kcal 大盛 814 kcal 蛋白質 22 g 脂質 22.0 g	☆鶏唐揚げ ☆小松菜ピーナッツ和え ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 809 kcal 大盛 977 kcal 蛋白質 35 g 脂質 37 g	☆目玉焼き ☆チキンナゲット ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆りんごジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト エネルギー 622 kcal 大盛 901 kcal 蛋白質 24 g 脂質 27 g	☆さば煮込み ☆里芋の煮物 ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 733 kcal 大盛 901 kcal 蛋白質 33 g 脂質 26 g	☆マヨたまカツ ☆いんげんのごま味噌和え ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 704 kcal 大盛 872 kcal 蛋白質 23 g 脂質 32.0 g
	昼食	☆豚焼肉 ☆小松菜のお浸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 856 kcal 大盛 1024 kcal 蛋白質 34 g 脂質 37 g	☆牛肉とブロッコリーのオイスター炒め ☆大豆もやしのナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 879 kcal 大盛 1047 kcal 蛋白質 31 g 脂質 37.0 g	☆麻婆豆腐 ☆ほうれん草ベーコンソテー ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 788 kcal 大盛 956 kcal 蛋白質 25 g 脂質 34 g	☆挽肉カレー ☆スパゲティサラダ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1028 kcal 大盛 977 kcal 蛋白質 31 g 脂質 37 g	☆きつねうどん ☆焼き餃子 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 765 kcal 大盛 901 kcal 蛋白質 27 g 脂質 25 g	☆鶏のさっぱり煮 ☆かぼちゃそぼろあん ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 792 kcal 大盛 960 kcal 蛋白質 28 g 脂質 26 g
夕食		☆タラと白菜と柚子スパゲッティ ☆カニ焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1135 kcal 大盛 1303 kcal 蛋白質 40 g 脂質 66.0 g	☆鶏肉のチリソース ☆里芋のそぼろ煮 ☆ほうれん草のおかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 718 kcal 大盛 886 kcal 蛋白質 37.0 g 脂質 23 g	☆タンドリーチキン ☆ブロッコリーのおかか和え ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1104 kcal 大盛 1272 kcal 蛋白質 42 g 脂質 52 g	☆鶏肉の幽庵焼き ☆さつま芋レモン煮 ☆チンゲン菜の炒め物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 755 kcal 大盛 923 kcal 蛋白質 26 g 脂質 29 g	☆鶏肉の高菜炒め ☆ツナじゃが ☆いんげんの梅おかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 886 kcal 大盛 1054 kcal 蛋白質 35 g 脂質 38 g	☆鮭のコーンマヨネーズ ☆ごぼうサラダ ☆ひじき煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1013 kcal 大盛 1181 kcal 蛋白質 34 g 脂質 53 g
	合計	普通盛 2585 kcal 大盛 3089 kcal 蛋白質 105.4 g 脂質 119.8 g	普通盛 2391 kcal 大盛 2727 kcal 蛋白質 94.3 g 脂質 93.6 g	普通盛 2538 kcal 大盛 3042 kcal 蛋白質 88.9 g 脂質 108.1 g	普通盛 2592 kcal 大盛 2928 kcal 蛋白質 91.9 g 脂質 102.1 g	普通盛 2273 kcal 大盛 2441 kcal 蛋白質 86 g 脂質 89.4 g	普通盛 2538 kcal 大盛 3042 kcal 蛋白質 94.7 g 脂質 105.2 g

2月22日～2月28日

鹿島学園献立表

	2月22日 (月曜)食	2月23日 (火曜)食	2月24日 (水曜)食	2月25日 (木曜)食	2月26日 (金曜)食	2月27日 (土曜)食	2月28日 (日曜)食
朝食	☆さんま煮 ☆チンゲン菜のなめたけ和え ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 727 kcal 大盛 895 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 31.0 g	☆トマトオムレツ ☆ほうれん草ベーコンソテー ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ エネルギー 773 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 33.6 g	☆竹輪磯辺揚げ ☆小龍包 ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 872 kcal 大盛 1040 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 37.4 g	☆豆腐入り炒り卵 ☆ブロッコリーのツナ和え ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 エネルギー 681 kcal 大盛 849 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 27.1 g	☆ポイルウインナー ☆ハッシュドポテト ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆オレンジジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト エネルギー 771 kcal 大盛 868 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 38.3 g	☆ほっけの塩焼き ☆いんげんのピーナッツ和え ☆生野菜サラダ ☆ふりかけ ☆納豆 ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 700 kcal 大盛 868 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 25.7 g	☆チーズオムレツ ☆チキンナゲット ☆生野菜サラダ ☆コンソメスープ ☆オレンジジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト 普通盛 654 kcal 大盛 868 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 29.0 g
昼食	☆豚キムチ ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 759 kcal 大盛 927 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 28.1 g	☆グリルチキン ☆水餃子 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 847 kcal 大盛 1015 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 34.7 g	☆ポークソテー ☆スパゲティサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 950 kcal 大盛 1118 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 44.7 g	☆シチュー ☆かぼちゃサラダ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1067 kcal 大盛 1067 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 39.9 g	☆たぬきうどん ☆えび焼売 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 986 kcal 大盛 1039 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 50.6 g	☆回鍋肉 ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 871 kcal 大盛 1039 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 58.6 g	☆鶏肉のチリソース ☆焼きビーフン ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 936 kcal 大盛 1104 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 30.2 g
夕食	☆カレーうどん ☆卵サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 964 kcal 大盛 1132 kcal 蛋白質 40.1 g 脂質 38.7 g	☆豚スタミナ漬 ☆厚揚げ煮物 ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 874 kcal 大盛 1042 kcal 蛋白質 36.1 g 脂質 36.8 g	☆塩だれチキン ☆ふかし芋 ☆いんげんの梅おかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 902 kcal 大盛 1070 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 38 g	☆肉豆腐 ☆ジャンボ焼売 ☆切干大根の酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 796 kcal 大盛 964 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 33.1 g	☆トマト煮込みハンバーグ ☆ごぼうサラダ ☆人参のマリネ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 912 kcal 大盛 1080 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 40.9 g	☆鶏肉の照り焼き ☆金平ごぼう ☆ほうれん草のごま和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 909 kcal 大盛 1077 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 36.6 g	☆タンドリーチキン ☆はんぺんチーズ焼き ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1010 kcal 大盛 1178 kcal 蛋白質 36.1 g 脂質 53.3 g
合計	普通盛 2450 kcal 大盛 2954 kcal 蛋白質 99.4 g 脂質 97.8 g	普通盛 2494 kcal 大盛 2830 kcal 蛋白質 95 g 脂質 105.1 g	普通盛 2724 kcal 大盛 3228 kcal 蛋白質 86.6 g 脂質 120.1 g	普通盛 2544 kcal 大盛 2880 kcal 蛋白質 89.3 g 脂質 100.1 g	普通盛 2669 kcal 大盛 2837 kcal 蛋白質 86.9 g 脂質 129.8 g	普通盛 2480 kcal 大盛 2984 kcal 蛋白質 97.5 g 脂質 120.9 g	普通盛 2600 kcal 大盛 2936 kcal 蛋白質 101.6 g 脂質 112.5 g