

10月4日～10月10日

鹿島学園献立表

	10月4日 (月曜)食	10月5日 (火曜)食	10月6日 (水曜)食	10月7日 (木曜)食	10月8日 (金曜)食	10月9日 (土曜)食	10月10日 (日曜)食
朝食	☆牛肉コロッケ ☆チンゲン菜のなめたけ和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆トマトオムレツ ☆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	☆竹輪磯辺揚げ ☆焼売 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豆腐入り炒り卵 ☆ほうれん草のお浸し ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ベーコンエッグ ☆ハッシュドポテト ☆コンソメスープ ☆りんごジュース ☆ロールパン ☆ヨーグルト	☆ほっけの塩焼き ☆いんげんのピーナッツ和え ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ポイルウインナー ☆ほうれん草バター炒め ☆コンソメスープ ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ
	普通盛 727 kcal 大盛 895 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 31 g	エネルギー 798 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 32.9 g	普通盛 839 kcal 大盛 1007 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 38.1 g	普通盛 640 kcal 大盛 808 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 23.8 g	エネルギー 771 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 38.3 g	普通盛 700 kcal 大盛 868 kcal 蛋白質 35 g 脂質 25.7 g	普通盛 762 kcal 大盛 920 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 32.2 g
昼食	☆豚キムチ ☆水餃子 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆中華丼 ☆小籠包 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆焼肉 ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ポークカレー ☆かぼちゃコロッケ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ぎつねうどん ☆焼売 ☆生野菜サラダ ☆フルーツ	☆グリルチキン ☆メンチカツ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆牛肉の塩炒め ☆卵サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ
	普通盛 780 kcal 大盛 948 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 27.1 g	普通盛 938 kcal 大盛 1106 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 37.6 g	普通盛 767 kcal 大盛 935 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 28.8 g	普通盛 1076 kcal 蛋白質 29 g 脂質 34.8 g	エネルギー 891 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 36.9 g	普通盛 843 kcal 大盛 1011 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 36.5 g	普通盛 894 kcal 大盛 1062 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 35.6 g
夕食	☆ミートソーススパゲッティ ☆春巻き ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆肉豆腐 ☆椎茸肉詰めフライ ☆切干大根の酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏肉の生姜焼き ☆ポテトサラダ ☆いんげんの梅おかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚スタミナ漬 ☆小籠包 ☆ツナサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆鶏肉のごま味噌照り焼き ☆スパゲッティサラダ ☆ほうれん草のお浸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート	☆トマト煮込みハンバーグ ☆かぼちゃサラダ ☆人蔘のマリネ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚肉と小松菜のオイスター炒め ☆マカロニサラダ ☆大豆もやしのナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁
	普通盛 1015 kcal 大盛 0 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 49.5 g	普通盛 796 kcal 大盛 964 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 33.1 g	普通盛 907 kcal 大盛 1075 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 45.1 g	普通盛 955 kcal 大盛 1123 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 40.7 g	普通盛 799 kcal 大盛 967 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 33.9 g	普通盛 912 kcal 大盛 1080 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 40.9 g	普通盛 1035 kcal 大盛 1203 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 48.9 g
合計	普通盛 2522 kcal 大盛 2858 kcal 蛋白質 92.1 g 脂質 107.6 g	普通盛 2532 kcal 大盛 2868 kcal 蛋白質 89.1 g 脂質 103.6 g	普通盛 2513 kcal 大盛 3017 kcal 蛋白質 78.1 g 脂質 112 g	普通盛 2671 kcal 大盛 3007 kcal 蛋白質 95.3 g 脂質 99.3 g	普通盛 2461 kcal 大盛 2629 kcal 蛋白質 79.4 g 脂質 109.1 g	普通盛 2455 kcal 大盛 2959 kcal 蛋白質 95.8 g 脂質 103.1 g	普通盛 2691 kcal 大盛 2265 kcal 蛋白質 102.4 g 脂質 116.7 g

10月11日～10月17日

鹿島学園献立表

	10月11日 (月曜)食	10月12日 (火曜)食	10月13日 (水曜)食	10月14日 (木曜)食	10月15日 (金曜)食	10月16日 (土曜)食	10月17日 (日曜)食
朝 食	☆厚揚げ玉子とし ☆ひじき煮 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆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 ☆牛乳 ☆ロールパン ☆バナナ	☆厚焼き玉子 ☆ほうれん草のツナマヨ和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆アジメンチ ☆ピリ辛こんにゃく ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆目玉焼き ☆小松菜ベーコンソテー ☆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	☆ほっけの塩焼き ☆茄子と厚揚げの含め煮 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆カニかまロール ☆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
	普通盛 736 kcal 大盛 904 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 28.2 g	エネルギー 828 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 36.8 g	普通盛 689 kcal 大盛 857 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 27.3 g	普通盛 670 kcal 大盛 838 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 25 g	普通盛 581 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 25 g	普通盛 689 kcal 大盛 857 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 24.6 g	普通盛 701 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 28.7 g
昼 食	☆豚肉の生姜焼き ☆カレーコロッケ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆鶏の山椒焼き ☆春巻 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆和風ハンバーグ ☆ポテトサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ハヤシライス ☆牛肉コロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆たぬきうどん ☆竹輪磯辺揚げ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆鶏肉のさっぱり煮 ☆カニ焼売 ☆いんげんのごま和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆キムチ牛丼 ☆大豆もやしのナムル ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ
	普通盛 869 kcal 大盛 1037 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 35.8 g	普通盛 966 kcal 大盛 1134 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 45.6 g	普通盛 1043 kcal 大盛 1211 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 49.1 g	エネルギー 1168 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 49.8 g	エネルギー 795 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 30.5 g	普通盛 897 kcal 大盛 1065 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 36.6 g	普通盛 1098 kcal 大盛 1266 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 33.3 g
夕 食	☆焼きうどん ☆肉団子の甘酢あん ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆家常豆腐 ☆かに焼売 ☆もやしとわかめの酢の物 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆豚しゃぶ ☆スパゲティサラダ ☆小松菜ナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆チンジャオロース ☆白身フライ ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆キムチ牛丼 ☆マカロニサラダ ☆フロッキーのおかか和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート	☆カレー ☆ミニヒレカツ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁	☆親子丼 ☆うずら串フライ ☆かに焼売 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁
	エネルギー 1128 kcal 蛋白質 35 g 脂質 50.5 g	普通盛 837 kcal 大盛 1005 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 40.3 g	普通盛 965 kcal 大盛 1133 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 32.9 g	普通盛 897 kcal 大盛 1065 kcal 蛋白質 45.5 g 脂質 31.9 g	普通盛 1140 kcal 大盛 1308 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 51.8 g	普通盛 1005 kcal 大盛 1173 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 34.9 g	普通盛 1032 kcal 大盛 1200 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 57.1 g
合 計	普通盛 2733 kcal 大盛 3069 kcal 蛋白質 99.5 g 脂質 114.5 g	普通盛 2631 kcal 大盛 2967 kcal 蛋白質 89.6 g 脂質 122.7 g	普通盛 2697 kcal 大盛 3201 kcal 蛋白質 100.9 g 脂質 109.3 g	普通盛 2735 kcal 大盛 3071 kcal 蛋白質 94.9 g 脂質 106.7 g	普通盛 2516 kcal 大盛 2684 kcal 蛋白質 84.9 g 脂質 107.3 g	普通盛 2591 kcal 大盛 3095 kcal 蛋白質 99.7 g 脂質 96.1 g	普通盛 2831 kcal 大盛 2466 kcal 蛋白質 90.5 g 脂質 119.1 g

10月18日～10月24日

鹿島学園献立表

	10月18日 (月曜)食	10月19日 (火曜)食	10月20日 (水曜)食	10月21日 (木曜)食	10月22日 (金曜)食	10月23日 (土曜)食	10月24日 (日曜)食
朝食	☆赤魚の塩焼き ☆ピリ辛ごぼう ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆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	☆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 ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆肉じゃが ☆オクラのごま和え ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆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	☆イワシの煮付け ☆とろろ芋 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆チーズオムレツ ☆小松菜のツナマヨ和え ☆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 646 kcal 大盛 814 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 19.3 g	エネルギー 871 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 38.5 g	普通盛 781 kcal 大盛 949 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 29.3 g	普通盛 836 kcal 大盛 1004 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 25.9 g	エネルギー 768 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 40.8 g	普通盛 642 kcal 大盛 810 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 19.4 g	普通盛 697 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 28.5 g
昼食	☆麻婆茄子 ☆春巻き ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆豚丼 ☆イカフライ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆香味塩だれチキン ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆シチュー ☆かぼちゃコロッケ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆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	☆味噌カツ ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ガリパタチキン ☆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 1111 kcal 大盛 1279 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 52.8 g	普通盛 1086 kcal 大盛 1254 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 36.4 g	普通盛 947 kcal 大盛 1115 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 36.2 g	エネルギー 1043 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 31.8 g	普通盛 1010 kcal 大盛 1178 kcal 蛋白質 36 g 脂質 44.3 g	エネルギー 830 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 25.5 g	普通盛 880 kcal 大盛 1048 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 32.5 g
夕食	☆カレーうどん ☆ナス肉詰めフライ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆フルーツ	☆ハンバーグオニオンソース ☆春雨サラダ ☆マカロニサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆肉豆腐 ☆焼き餃子 ☆もやしキムチ和え ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆タンドリーチキン ☆メンチカツ ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆ポークチャップ ☆春巻き ☆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	☆鶏肉の幽庵焼き ☆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	☆豚味噌漬け焼 ☆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 1028 kcal 大盛 1196 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 47.3 g	普通盛 946 kcal 大盛 1114 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 44.6 g	普通盛 815 kcal 大盛 983 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 33.9 g	普通盛 802 kcal 大盛 970 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 35.4 g	普通盛 1153 kcal 大盛 1321 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 60 g	普通盛 884 kcal 大盛 1052 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 34 g	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 2785 kcal 大盛 3289 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 3047 kcal 蛋白質 107.6 g 脂質 99.4 g	普通盛 2681 kcal 大盛 3017 kcal 蛋白質 99.4 g 脂質 93.1 g	普通盛 2931 kcal 大盛 3099 kcal 蛋白質 102.6 g 脂質 145.1 g	普通盛 2356 kcal 大盛 1862 kcal 蛋白質 88.7 g 脂質 78.9 g	普通盛 2545 kcal 大盛 2184 kcal 蛋白質 92.5 g 脂質 109.1 g

10月25日～10月31日

鹿島学園献立表

	10月25日 (月曜)食	10月26日 (火曜)食	10月27日 (水曜)食	10月28日 (木曜)食	10月29日 (金曜)食	10月30日 (土曜)食	10月31日 (日曜)食							
朝食	☆鮭の塩焼き ☆切干大根の煮物 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆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	☆ミートボール ☆さつま揚げ焼き ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆牛肉コロッケ ☆味付け海苔 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆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	☆さば煮込み ☆キムチ冷奴 ☆生野菜サラダ ☆納豆 ☆ふりかけ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆マヨたまカツ ☆いんげんのごま味噌和え ☆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 646 kcal 大盛 814 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 18.9 g	エネルギー 821 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 35 g	普通盛 873 kcal 大盛 1041 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 37.2 g	普通盛 642 kcal 大盛 810 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 22.5 g	エネルギー 714 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 31.3 g	普通盛 767 kcal 大盛 935 kcal 蛋白質 36.5 g 脂質 30.7 g	普通盛 704 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 32 g
	昼食	☆豚スタミナ炒め ☆牛肉コロッケ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆ハンバーグオニオン ☆かぼちゃの甘煮 ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆鶏肉の塩麹焼 ☆筑前煮 ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆カレー ☆カニクリームコロッケ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆タンメン ☆野菜コロッケ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆キムチ牛丼 ☆金平ごぼう ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ	☆野菜炒め ☆小籠包 ☆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 34.7 g 脂質 33.2 g	普通盛 903 kcal 大盛 1071 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 43.1 g	エネルギー 1017 kcal 蛋白質 25 g 脂質 25.2 g	エネルギー 1017 kcal 蛋白質 27 g 脂質 37.3 g	普通盛 843 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 31.5 g	普通盛 863 kcal 大盛 1031 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 37.3 g
夕食		☆肉うどん ☆揚げ餃子 ☆生野菜サラダ ☆フルーツ	☆牛スタミナ漬 ☆なす肉詰めフライ ☆スパゲティサラダ ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆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	☆鶏肉の塩麹焼 ☆ピーマンの肉詰めフライ ☆春雨サラダ ☆生野菜サラダ ☆お味噌汁	☆豚生姜焼き ☆メンチカツ ☆人参のナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート	☆鶏肉のみぞれ煮 ☆かぼちゃコロッケ ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁	☆和風おろしハンバーグ ☆大豆もやしナムル ☆生野菜サラダ ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆杏仁豆腐	エネルギー 1101 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 59 g	普通盛 859 kcal 大盛 1027 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 38.7 g	普通盛 881 kcal 大盛 1049 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 35.1 g	エネルギー 1056 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 36.2 g	普通盛 879 kcal 大盛 1047 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 43 g	普通盛 873 kcal 大盛 1041 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 40 g
	合計	普通盛 2612 kcal 大盛 2948 kcal 蛋白質 107.3 g 脂質 111.1 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 2436 kcal 大盛 2604 kcal 蛋白質 88 g 脂質 105.8 g	普通盛 2503 kcal 大盛 3007 kcal 蛋白質 95.1 g 脂質 108 g	普通盛 2483 kcal 大盛 2115 kcal 蛋白質 93.8 g 脂質 105.3 g						