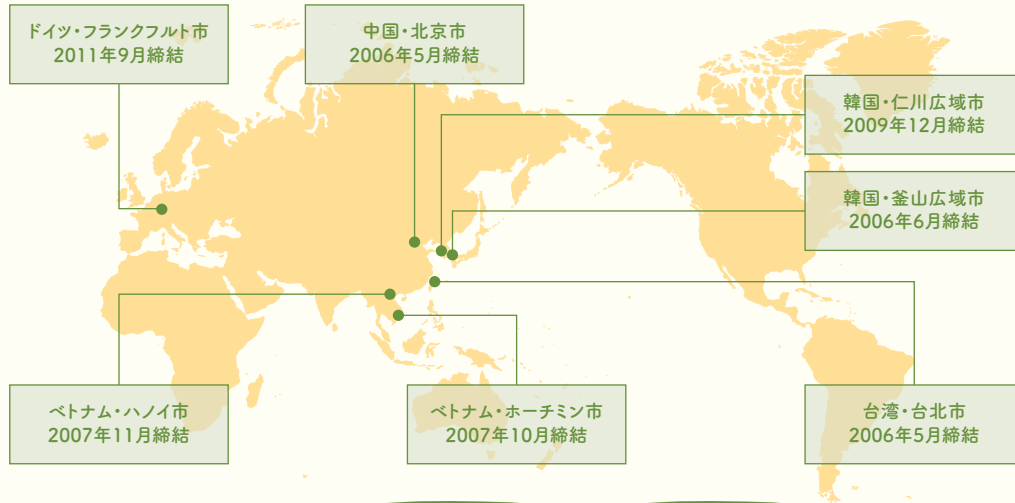


横浜市 パートナー都市

横浜市は7つのパートナー都市と、横浜市の重点政策に合わせ、具体的なテーマや期限を定めて戦略的な交流を行っています。今年は2006年にパートナー締結した北京市、台北市、釜山広域市で20周年を迎えます。



パートナー都市 提携20周年記念献立
～北京料理～

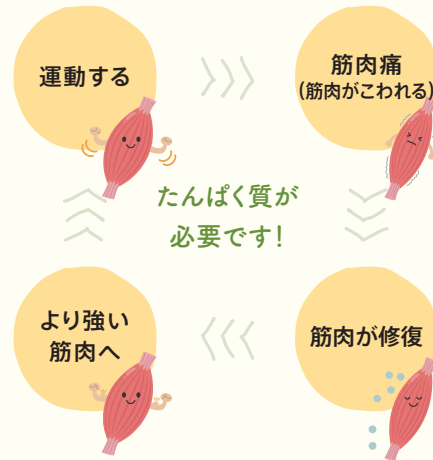


ごはん・牛乳 / 京醬肉絲(ジンジャンロース) / もやしときゅうりの中華和え / 杏仁豆腐 / スーラータン



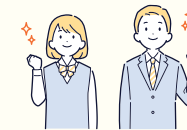
京醬肉絲はテンメンジャンやしょうゆなどで甘辛く味付けした炒め物です。伝統的な料理で、北京市では豆腐や小麦でできた薄い皮で巻いて食べるのが特徴です。

成長期に
特にしっかりとりたい栄養素
たんぱく質



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮ふ、毛髪などの体を構成する成分、ホルモンや酵素、抗体などの体を調整する働きのある成分のもとになります。また、体を動かすためのエネルギーにもなり、成長期の中学生にとっても大切な栄養素です。

たんぱく質を多く含む食材



いろいろな食材からたんぱく質をとるように心がけましょう。

今月のピックアップ献立

～端午の節句～
『鯉(かつお)のごまみそだれがけ』

5月5日の端午の節句は、男の子の健やかな成長を願う行事です。鯉(かつお)は「勝男」になぞらえて「縁起を担ぐ」食材として取り入れています。



食缶で温かく提供
『麻婆豆腐』

給食で人気のある麻婆豆腐が保温食缶で温かく提供されます。しょうが、にんにくで香りを出し、トウバンジャンでピリッと辛く仕上げています。



※給食実施日は各校によって異なります。学校だより等をご参照ください。

栄養表記について
ごはん+おかず+汁物等+牛乳の
栄養価です。牛乳等がつかない場合
の栄養価は下段にあります。
※食材料量は、一人分の目安量(g)です。

加工品等の使用食材や
アレルギー情報について
詳細はウェブページを
ご覧ください。



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

1

ごはん / 牛乳

- 鶏肉の竜田揚げ
- 豚肉と大豆の煮物
- かぶの即席漬け
- 豆腐のみそ汁



●鶏肉の竜田揚げ		●豆腐のみそ汁	
鶏もも肉	70	豆腐	25
しょうが	0.6	長ねぎ	15
しょうゆ	4	ほうれん草	15
酒	2	淡色辛みそ	6.5
でんぷん	7	かつおだし	0.5
なたね油(揚げ油)	3.5	水	130
●豚肉と大豆の煮物			
豚もも肉	10		
大豆(水煮)	20		
油揚げ	3		
にんじん	10		
砂糖	1		
しょうゆ	2.6		
みりん	2		
水	15		
●かぶの即席漬け			
かぶ	30		
しょうゆ	0.35		
塩	0.15		

牛乳あり エネルギー: 805kcal たんぱく質: 34.2g 脂質: 27.9g
牛乳なし エネルギー: 679kcal たんぱく質: 27.4g 脂質: 20.1g

※食器の容器は実際の色と異なります。

※給食実施日は各校によって異なります。学校だより等をご参照ください。

栄養表記について

ごはん+おかず+汁物等+牛乳の
栄養価です。牛乳等がつかない場合
の栄養価は下段にあります。
※食材料量は、一人分の目安量(g)です。

加工品等の使用食材や
アレルギー情報について
詳細はウェブページを
ご覧ください。



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri



7

ごはん /
はっ酵乳(ストロベリー)

- 鰯(あじ)のみぞれあんかけ
- ごぼうとツナのサラダ
- キャベツの煮びたし
- 豆腐のみそ汁



●はっ酵乳(ストロベリー)	●キャベツの煮びたし
はっこう乳(ストロベリー) 133	油揚げ 5
●鰯(あじ)のみぞれあんかけ	キャベツ 20
あじ 60	削り節 0.2
なたね油(揚げ油) 3	しょうゆ 0.7
でんぶん 6	みりん 0.35
だいごんおろし 25	塩 0.1
えのきたけ 8	水 2
しょうゆ 3	●豆腐と小松菜のみそ汁
みりん 2.5	豆腐 25
酒 0.8	小松菜 15
塩 0.2	えのきたけ 10
かつおだし 0.2	かつおだし 0.4
でんぶん 0.5	淡色辛みそ 6.8
水 15	水 135
●ごぼうとツナのサラダ	
まぐろ油漬フレーク 20	
ごぼう 30	
にんじん 10	
マヨネーズ(卵不使用) 7	
酢 0.75	
しょうゆ 1	

はっ酵乳あり エネルギー: 755kcal たんぱく質: 32.1g 脂質: 19.1g
はっ酵乳なし エネルギー: 675kcal たんぱく質: 27.5g 脂質: 19.0g

8

ごはん / 牛乳

- 鶏肉と野菜の中華煮
- 肉団子のあんかけ
- 中華和え
- 麻婆豆腐



●鶏肉と野菜の中華煮	酢	1
鶏むね肉 20	ごま油	0.05
鶏もも肉 10	●麻婆豆腐	
ブロッコリー 25	豚ひき肉 20	
大根 25	豆腐 60	
にんじん 12	にんじん 10	
しょうゆ 0.9	長ねぎ 10	
鶏がらだし 0.55	にんにく 0.2	
塩 0.15	しょうが 0.2	
でんぶん 0.6	ごま油 0.6	
水 15	赤色辛みそ 5	
●肉団子のあんかけ	しょうゆ 3.4	
肉団子(豚肉・鶏肉) 45	トマトケチャップ 2	
なたね油(揚げ油) 2.3	砂糖 1	
しょうゆ 2.5	トウバンジャン 0.3	
砂糖 1.4	でんぶん 4	
でんぶん 1	水 80	
水 15		
●中華和え		
もやし 30		
きゅうり 5		
しょうゆ 1.3		
砂糖 0.5		

牛乳あり エネルギー: 823kcal たんぱく質: 35.3g 脂質: 26.9g
牛乳なし エネルギー: 697kcal たんぱく質: 28.5g 脂質: 19.1g

※食器の容器は実際の色と異なります。

※給食実施日は各校によって異なります。学校により等をご参照ください。

栄養表記について
ごはん+おかず+汁物等+牛乳の
栄養価です。牛乳等がつかない場合
の栄養価は下段にあります。
※食材料量は、一人分の目安量(g)です。

加工品等の使用食材や
アレルギー情報について
詳細はウェブページを
ご覧ください。



Mon

11 ごはん / 牛乳

- 鱈(たら)の和風あんかけ
- ツナそぼろ
- ブロッコリーのおかか和え
- 豚汁



●鱈(たら)の和風あんかけ	水	5
たら	60	
でんぶん	6	
なたね油(揚げ油)	3	
ぶなしめじ	10	
えのきたけ	8	
小ねぎ	5	
しょうゆ	3	
みりん	3	
砂糖	0.5	
酒	1	
塩	0.15	
かつおだし	0.2	
でんぶん	0.8	
水	15	
●ツナそぼろ		
まぐろ水煮	30	
凍り豆腐(細)	3	
にんじん	15	
しょうが	0.5	
砂糖	2	
しょうゆ	1.2	
みりん	1.2	
●ブロッコリーのおかか和え		
ブロッコリー	35	
しょうゆ	1.2	
酢	2	
砂糖	0.2	
削り節	0.5	
●豚汁		
豚もも肉	15	
豆腐	20	
大根	15	
にんじん	10	
ごぼう	8	
つきこんにゃく	8	
淡色辛みそ	6.5	
かつおだし	0.5	
水	105	

牛乳あり エネルギー: 738kcal たんぱく質: 38.9g 脂質: 16.4g
牛乳なし エネルギー: 612kcal たんぱく質: 32.1g 脂質: 8.6g

Tue

行事食: 端午の節句

PICK UP

12 麦ごはん / 牛乳

- 鶏肉の旨煮
- 鰹(かつお)のごまみそだれかけ
- みかんのシロップ漬け
- かぶのすまし汁



●鶏肉の旨煮	淡色辛みそ	4.5
鶏もも肉	20	
鶏むね肉	20	
凍り豆腐	4	
ごぼう	25	
にんじん	20	
こんにゃく	20	
なたね油	0.7	
砂糖	1.8	
みりん	1.2	
しょうゆ	5.2	
昆布だし	0.4	
水	25	
●鰹(かつお)のごまみそだれかけ	水	135
かつお	50	
酒	2	
でんぶん	5	
なたね油(揚げ油)	2.5	
しょうが	0.8	
すりごま(白)	2	
いりごま(白)	1	
しょうゆ	1.5	
砂糖	2	
●みかんのシロップ漬け		
みかん(缶)	20	
●かぶのすまし汁		
かぶ	25	
小松菜	15	
えのきたけ	12	
かつおだし	0.6	
しょうゆ	1.6	
塩	0.55	
酒	0.8	

牛乳あり エネルギー: 776kcal たんぱく質: 39.3g 脂質: 20.0g
牛乳なし エネルギー: 650kcal たんぱく質: 32.5g 脂質: 12.2g

Wed

13 麦ごはん / 牛乳

- チリコンカーン
- キャベツとコーンのサラダ
- みかんのシロップ漬け
- 豆乳クリームスープ



●チリコンカーン	黒こしょう	0.01
豚ひき肉	30	
大豆(水煮)	35	
たまねぎ	20	
ダイズトマト	20	
にんじん	15	
にんにく	0.2	
なたね油	0.7	
トマトケチャップ	6	
しょうゆ	1.2	
中濃ソース	1.5	
ワイン(赤)	0.4	
塩	0.35	
こしょう	0.01	
チリパウダー	0.2	
でんぶん	0.5	
水	10	
●みかんのシロップ漬け		
みかん(缶)	25	
●豆乳クリームスープ		
鶏むね肉	10	
鶏もも肉	10	
たまねぎ	20	
かぶ	20	
にんじん	15	
豆乳	55	
鶏がらだし	0.7	
塩	0.65	
こしょう	0.02	
でんぶん	2	
水	50	
●キャベツとコーンのサラダ		
キャベツ	45	
スイートコーン(ホール)	10	
砂糖	1	
しょうゆ	1.4	
酢	0.37	

牛乳あり エネルギー: 766kcal たんぱく質: 31.7g 脂質: 21.8g
牛乳なし エネルギー: 640kcal たんぱく質: 24.9g 脂質: 14.0g

Thu

パートナー都市提携20周年: 北京料理

14 ごはん / 牛乳

- 京醬肉絲(ジンジャンロースー)
- もやしときゅうりの中華和え
- 黄桃コンポート
- スーラータン



●京醬肉絲 (ジンジャンロースー)	ごま油	0.3
豚もも肉	砂糖	1.5
キャベツ	●黄桃コンポート	
長ねぎ	黄桃(缶)	30
にんじん	●スーラータン	
青ピーマン	豚もも肉	20
なたね油	たまねぎ	25
赤色辛みそ	えのきたけ	10
しょうゆ	にら	10
酒	酢	2
砂糖	しょうゆ	1.5
でんぶん	鶏がらだし	0.5
水	塩	0.55
●もやしと きゅうりの中華和え	ラー油	0.05
鶏ささみフレーク	でんぶん	1
もやし	水	115
きゅうり		
にんじん		
いりごま(白)		
しょうゆ		
酢		

牛乳あり エネルギー: 752kcal たんぱく質: 36.3g 脂質: 19.3g
牛乳なし エネルギー: 626kcal たんぱく質: 29.5g 脂質: 11.5g

Fri

15 ごはん / はっ酵乳(プレーン)

- ハンバーグトマトソース
- 野菜のスープ煮
- 豆ツナサラダ
- 豆乳コーンクリームスープ



●はっ酵乳(プレーン)	黒こしょう	0.01
はっ酵乳(プレーン) 133	水	20
●ハンバーグトマトソース	●豆ツナサラダ	
ハンバーグ	大豆(水煮)	10
たまねぎ	まぐろ油漬フレーク	8
エリンギ	きゅうり	5
ダイズマト	マヨネーズ(卵不使用)	3.5
にんにく	酢	0.5
なたね油	黒こしょう	0.01
トマトケチャップ	塩	0.05
中濃ソース	●豆乳コーンクリームスープ	
こしょう	たまねぎ	20
塩	スイートコーン(ホール)	10
でんぶん	スイートコーン(クリーム)	20
水	にんじん	10
●野菜のスープ煮	豆乳	60
ベーコンスライス	鶏がらだし	0.8
かぶ	塩	0.55
キャベツ	こしょう	0.02
にんじん	でんぶん	2.5
野菜だし	水	65
塩		

はっ酵乳あり エネルギー: 810kcal たんぱく質: 29.0g 脂質: 21.0g
はっ酵乳なし エネルギー: 736kcal たんぱく質: 24.5g 脂質: 20.9g

※給食実施日は各校によって異なります。学校により等をご参照ください。

栄養表記について
ごはん+おかず+汁物等+牛乳の
栄養価です。牛乳等がつかない場合
の栄養価は下段にあります。
※食材料量は、一人分の目安量(g)です。

加工品等の使用食材や
アレルギー情報について
詳細はウェブページを
ご覧ください。



Mon

18 ごはん / 牛乳

- 野菜のそぼろ煮
- 鰯(いわし)の野菜あんかけ
- もやしと小松菜のからししょうゆ和え
- 豆腐のみそ汁



●野菜のそぼろ煮	でんぶん	0.3
豚ひき肉	水	15
じゃが芋	●もやしと小松菜の	
キャベツ	からししょうゆ和え	
たまねぎ	もやし	25
にんじん	小松菜	12
グリーンピース	しょうゆ	1.3
なたね油	練りからし	0.15
しょうゆ	●豆腐のみそ汁	
塩	豆腐	25
みりん	キャベツ	10
砂糖	長ねぎ	10
でんぶん	かつおだし	0.4
水	淡色辛みそ	6.8
●いわしの野菜あんかけ	水	135
いわし		
でんぶん		
なたね油(揚げ油)		
たまねぎ		
にんじん		
酢		
しょうゆ		
砂糖		

牛乳あり エネルギー: 771kcal たんぱく質: 32.6g 脂質: 23.0g
牛乳なし エネルギー: 645kcal たんぱく質: 25.8g 脂質: 15.2g

Tue

19 麦ごはん / 牛乳

- 鶏肉のねぎソース炒め
- じゃが芋のカレーソテー
- 肉団子の甘酢あんかけ
- コーンスープ



●鶏肉のねぎソース炒め	●肉団子の甘酢あんかけ	
鶏もも肉	肉団子(豚肉:鶏肉)	30
鶏むね肉	なたね油(揚げ油)	1.5
長ねぎ	しょうゆ	1.6
しょうが	砂糖	1.3
にんにく	酢	1
ごま油	でんぶん	1
鶏がらだし	水	15
しょうゆ	●コーンスープ	
砂糖	豚もも肉	10
酢	スイートコーン(クリーム)	20
でんぶん	スイートコーン(ホール)	8
水	たまねぎ	15
●じゃが芋のカレーソテー	にんじん	10
まぐろ油漬フレーク	鶏がらだし	0.6
じゃが芋	しょうゆ	0.7
にんじん	塩	0.5
なたね油	でんぶん	1.1
カレー粉	こしょう	0.02
中濃ソース	水	120
塩		

牛乳あり エネルギー: 847kcal たんぱく質: 40.4g 脂質: 28.0g
牛乳なし エネルギー: 721kcal たんぱく質: 33.6g 脂質: 20.2g

Wed

20 ごはん / 牛乳

- 豆腐の中華煮
- 豚肉とにらの炒め物
- きゅうりのごま酢和え
- 中華スープ



●豆腐の中華煮	なたね油	0.5
鶏もも肉	しょうゆ	3.3
豆腐	砂糖	0.2
チンゲンサイ	●中華和え	
にんじん	きゅうり	20
長ねぎ	キャベツ	10
しょうが	いりごま(白)	0.8
にんにく	酢	1.5
なたね油	砂糖	1.2
しょうゆ	塩	0.15
砂糖	しょうゆ	0.5
酒	ごま油	0.2
鶏がらだし	●中華スープ	
塩	えのきたけ	15
でんぶん	長ねぎ	15
水	にんじん	10
●豚肉とにらの炒め物	鶏がらだし	0.8
豚もも肉	塩	0.45
もやし	しょうゆ	1
にら	酒	1
赤パプリカ	こしょう	0.02
にんにく	でんぶん	1.3
しょうが	水	135

牛乳あり エネルギー: 742kcal たんぱく質: 31.8g 脂質: 21.9g
牛乳なし エネルギー: 616kcal たんぱく質: 25.0g 脂質: 14.1g

Thu

21 ごはん / 牛乳

- 鶏肉のトマト煮
- バジルポテト
- ミックスフルーツ
- 野菜スープ



●鶏肉のトマト煮	●野菜スープ	
鶏もも肉	豚もも肉	20
鶏むね肉	たまねぎ	20
たまねぎ	キャベツ	20
ダイストマト	にんじん	15
にんじん	野菜だし	0.6
青ピーマン	塩	0.7
にんにく	しょうゆ	0.6
なたね油	水	110
トマトケチャップ		
中濃ソース		
ワイン(白)		
黒こしょう		
塩		
水		
●バジルポテト		
じゃが芋		
なたね油(揚げ油)		
塩		
●ミックスフルーツ		
パインアップル(缶)		
みかん(缶)		

牛乳あり エネルギー: 757kcal たんぱく質: 30.7g 脂質: 21.9g
牛乳なし エネルギー: 631kcal たんぱく質: 23.9g 脂質: 14.1g

Fri

22 麦ごはん / 牛乳

- 牛肉と切り干し大根の煮物
- 鯖(さば)の塩こうじ焼き
- ポテトサラダ
- ごぼうのみそ汁



●牛肉と切り干し大根の煮物	●ごぼうのみそ汁	
牛もも肉	キャベツ	30
油揚げ	ごぼう	15
切り干し大根	長ねぎ	5
にんじん	淡色辛みそ	6.5
しょうゆ	かつおだし	0.5
砂糖	水	135
みりん		
かつおだし		
水		
●鯖(さば)の塩こうじ焼き		
さば		
塩こうじ		
●ポテトサラダ		
じゃが芋		
きゅうり		
スイートコーン(ホール)		
マヨネーズ(卵不使用)		
酢		
塩		
こしょう		

牛乳あり エネルギー: 794kcal たんぱく質: 37.0g 脂質: 26.9g
牛乳なし エネルギー: 668kcal たんぱく質: 30.2g 脂質: 19.1g

※食器の容器は実際の色と異なります。

※給食実施日は各校によって異なります。学校だより等をご参照ください。

栄養表記について
ごはん+おかず+汁物等+牛乳の
栄養価です。牛乳等がつかない場合
の栄養価は下段にあります。
※食材料量は、一人分の目安量(g)です。

加工品等の使用食材や
アレルギー情報について
詳細はウェブページを
ご覧ください。



Mon

25 ごはん / 牛乳

- 変わりきんぴら
- 鰯(いわし)のかばやき
- きゅうりの即席漬け
- 小松菜のみそ汁



● 変わりきんぴら	● きゅうりの即席漬け
豚もも肉 35	きゅうり 25
じゃが芋 30	しょうゆ 0.5
ごぼう 20	塩 0.1
つきこんにやく 15	● 小松菜のみそ汁
にんじん 15	油揚げ 10
なたね油 0.7	たまねぎ 15
しょうゆ 4	小松菜 10
砂糖 1.5	かつおだし 0.5
酒 0.6	淡色辛みそ 6.5
塩 0.15	水 135
● 鰯(いわし)のかば焼き	
いわし 40	
でんぶん 4	
なたね油(揚げ油) 2	
しょうが 0.5	
しょうゆ 3	
砂糖 2.5	
みりん 0.8	
酒 0.6	
水 12	
でんぶん 0.4	
いりごま(白) 0.4	

牛乳あり エネルギー: 773kcal たんぱく質: 33.8g 脂質: 23.2g
牛乳なし エネルギー: 647kcal たんぱく質: 27.0g 脂質: 15.4g

Tue

26 麦ごはん / 牛乳

- 豚肉と白菜の炒め物
- キャベツと小松菜の即席漬け
- パインアップルのシロップ漬け
- けんちん汁



● 豚肉と白菜の炒め物	● けんちん汁
豚もも肉 70	豆腐 25
たまねぎ 25	大根 20
もやし 20	にんじん 12
白菜 20	ごぼう 8
にんじん 15	つきこんにやく 8
しょうが 0.3	小ねぎ 3
にんにく 0.2	ごま油 0.1
ごま油 0.5	しょうゆ 2.2
いりごま(白) 0.8	塩 0.5
しょうゆ 6	かつおだし 0.5
塩 0.3	水 110
酒 1	
● キャベツと小松菜の即席漬け	
キャベツ 40	
小松菜 20	
しょうゆ 1.5	
塩 0.15	
酢 2	
● パインアップルのシロップ漬け	
パインアップル(缶) 20	

牛乳あり エネルギー: 704kcal たんぱく質: 32.3g 脂質: 18.4g
牛乳なし エネルギー: 578kcal たんぱく質: 25.5g 脂質: 10.6g

Wed

郷土料理: 四国地方 れんぶ・土佐酢和え

27 ごはん / 牛乳

- 鯉(かつお)のねぎだれがけ
- れんぶ
- 土佐酢和え
- 大根のすまし汁



● 鯉(かつお)のねぎだれがけ	砂糖 0.5
かつお 60	水 15
でんぶん 6	● 土佐酢和え
なたね油(揚げ油) 3	鶏ささみフレーク 10
長ねぎ 12	きゅうり 10
小ねぎ 3	にんじん 10
しょうが 0.6	しょうゆ 0.55
しょうゆ 3	酢 0.6
酢 0.9	砂糖 0.4
砂糖 1.8	かつおだし 0.1
ごま油 0.3	● 大根のすまし汁
でんぶん 0.8	大根 25
水 10	えのきたけ 15
● れんぶ	小松菜 15
金時豆(水煮) 15	かつおだし 0.5
凍り豆腐 2	しょうゆ 1.5
大根 20	塩 0.6
ごぼう 12	酒 0.8
にんじん 10	水 130
こんにやく 10	
しょうゆ 2.5	
みりん 2	
かつおだし 0.4	

牛乳あり エネルギー: 707kcal たんぱく質: 35.8g 脂質: 13.8g
牛乳なし エネルギー: 581kcal たんぱく質: 29.0g 脂質: 6.0g

Thu

28 ごはん / はっ酵乳(ストロベリー)

- 豚肉とキャベツのみそ炒め
- メンチカツ
- かぼちゃサラダ
- 沢煮椀



● はっ酵乳(ストロベリー)	● かぼちゃサラダ
はっ酵乳(ストロベリー) 133	かぼちゃ 30
● 豚肉とキャベツのみそ炒め	マヨネーズ(卵不使用) 3
豚もも肉 20	塩 0.15
キャベツ 45	ごしょう 0.01
たまねぎ 25	● 沢煮椀
しょうが 0.3	鶏ささみフレーク 20
にんにく 0.3	ごぼう 12
なたね油 0.7	にんじん 12
しょうゆ 1	えのきたけ 12
赤色辛みそ 4.5	しょうが 0.25
酒 2	しょうゆ 1.2
砂糖 2	塩 0.4
みりん 1	かつおだし 0.6
でんぶん 0.8	酒 1
水 15	水 125
● メンチカツ	
メンチカツ(豚肉・鶏肉) 40	
なたね油(揚げ油) 4	
中濃ソース 3	

はっ酵乳あり エネルギー: 764kcal たんぱく質: 28.4g 脂質: 19.4g
はっ酵乳なし エネルギー: 684kcal たんぱく質: 23.8g 脂質: 19.3g

Fri

29 麦ごはん / 牛乳

- ビビンバ(肉・ナムル)
- チチミ
- パインアップルのシロップ漬け
- 豆腐のスープ



● ビビンバ(肉・ナムル)	● パインアップルのシロップ漬け
豚もも肉 75	パインアップル(缶) 25
長ねぎ 20	豆腐 25
にんにく 0.3	えのきたけ 5
しょうが 0.3	長ねぎ 5
ごま油 1.7	鶏がらだし 0.8
コチジャン 0.8	塩 0.45
しょうゆ 2.3	しょうゆ 1
塩 0.1	酒 1
砂糖 1	ごしょう 0.02
酒 0.8	でんぶん 1.8
もやし 20	水 140
小松菜 10	
にんじん 10	
塩中華ドレッシング 3.5	
いりごま(白) 1	
● チチミ	
チチミ 50	
酢 2	
しょうゆ 2.5	
でんぶん 0.2	
水 2	

牛乳あり エネルギー: 816kcal たんぱく質: 33.4g 脂質: 23.4g
牛乳なし エネルギー: 690kcal たんぱく質: 26.6g 脂質: 15.6g

※食器の容器は実際の色と異なります。