

<b>日付け</b>	<b>誕生日の人</b>
	4/3 愛沢 映夜
<b>夕食</b>	
主食	お好み焼き
主菜	たこ焼き
副菜1	シチュー
副菜2	サラダ
果物	フルーツポンチ
合計カロリー / kca	4450

<b>主食</b>	<b>食材</b>	<b>提案者</b>	<b>ライス</b>	<b>kcal/100g</b>	<b>kcal</b>
お好み焼き	キャベツ	双剣士	2	20	0.40
キムチ	ロッキー・ラックーン	双剣士	84	46	43
たまご	torbion	双剣士	58	151	87.6
えび*1	双剣士	双剣士	2	97	1.9
山芋*2	雪月	双剣士	21	121	25.4
松坂牛*3	双剣士	双剣士	2	498	10.0
ねぎ	瑞穂	瑞穂	75	28	21
豚肉*4	ロッキー・ラックーン	ロッキー・ラックーン	94	386	363
ソース*5	torbion	torbion	58	160	92.8
青のり	双剣士	双剣士	2	150	<b>3.10</b>

- \*1 車エビの数値
- \*2 自然薯の数値
- \*3 牛サーロイン肉の数値
- \*4 豚ばら肉の数値
- \*5 ブルドック 中濃ソース (ブルドックソース) 100 mlの数値

<b>主菜</b>	<b>食材</b>	<b>提案者</b>	<b>ライス</b>	<b>kcal/100g</b>	<b>kcal</b>
お好み焼き	イカ	ビーすけ	85	88	75
	かつ*1	ロッキー・ラックーン	27	88	24
	たこ	torbion	18	76	14
	スルメ	レン・リー	51	334	170
	あげたま*2	雪月	84	520	437
	貝柱*3	双剣士	26	97	25
	ホワイトソース	瑞穂	36	147	52.9
	ネギ*4	torbion	18	27	4.9
	紅ショウガ	双剣士	26	19	4.9
	のり	瑞穂	36	188	67.7
	たこわさ	ビーすけ	85	71	60
	とろろ芋*5	双剣士	26	107	27.8
	わさび	レン・リー	51	265	135
	鰹節	瑞穂	36	356	128
	糖	双剣士	85	79	67
	ドロップ粉*6	双剣士	26	391	<b>102</b>

- \*1 イカの数値
- \*2 たこ芋の数値
- \*3 ホタテ貝柱の数値
- \*4 こねぎの数値
- \*5 とろろ汁の数値
- \*6 サクマドロップス (サクマ製菓) 100 gの数値

<b>副菜1</b>	<b>食材</b>	<b>提案者</b>	<b>ライス</b>	<b>kcal/100g</b>	<b>kcal</b>
シチュー	にんじん	双剣士	18	36	6.5
	鮭	雪月	78	174	120
	じゃがいも	63	73	46	
	ピーすけ	42	76	32	
	torbion	72	37	27	
	ロッキー・ラックーン	25	88	22	
	レン・リー	67	13	8.7	
	双剣士	18	294	52.9	
	レン・リー	67	498	334	
	ビーすけ	42	38	16	
	瑞穂	63	191	120	
	雪月	78	164	128	
	双剣士	18	99	18	
	瑞穂	63	54	34	
	torbion	72	97	70	
	レン・リー	67	84	56	
	双剣士	63	34	21	
	豆	18	98	<b>18</b>	

- \*1 牛サーロイン肉の数値
- \*2 Wikipedia掲載の数値
- \*3 鶏むね肉 (皮付き) の数値
- \*4 車エビの数値
- \*5 Wikipedia掲載の数値 (タババガニ)
- \*6 グリンピースの数値

<b>副菜2</b>	<b>食材</b>	<b>提案者</b>	<b>ライス</b>	<b>kcal/100g</b>	<b>kcal</b>
サラダ	みかん	瑞穂	58	46	27
	シュールストレミング*1	ビーすけ	91	86	78
	にんにく	双剣士	55	134	73.7
	鮭のカルパッチョ*2	ロッキー・ラックーン	83	409	339
	パセリ	双剣士	55	44	24
	冬取り玉ねぎ	レン・リー	60	37	22
	キャベツ	瑞穂	58	20	12
	レタス	双剣士	91	12	11
	小松菜	双剣士	55	15	8.3
	ブドウ	瑞穂	58	59	34
	トマト	torbion	80	19	15
	ゆで卵	ビーすけ	91	151	137
	じゃがいも	レン・リー	60	73	44
	ほうれんそう	雪月	32	25	8.0
	イカ	ビーすけ	91	88	80
	ドレッシング*3	双剣士	55	82	<b>45</b>

- \*1 http://calorem.com/calorie/12216/
- \*2 https://www.sijimoto.co.jp/foodservice/recipepro/detail.aspx?recipe=26911
- \*3 ノンオイル和風ドレッシングの数値

<b>果物</b>	<b>食材</b>	<b>提案者</b>	<b>ライス</b>	<b>kcal/100g</b>	<b>kcal</b>
フルーツポンチ	黄桃	瑞穂	10	40	4.0
	イチゴ	torbion	37	41	15
	バナナアップル	双剣士	23	51	12
	ヨーグルト	レン・リー	52	62	32
	ホピロン*1	ビーすけ	38	214	81.3
	桃	双剣士	23	40	9.2
	コニャック*2	ロッキー・ラックーン	26	237	61.6
	チェリー	torbion	37	60	22
	ナタデココ*3	雪月	24	67	16
	杏仁豆腐*4	双剣士	23	95	22
	ブドウ	瑞穂	10	59	5.9
	マンゴープリン	ロッキー・ラックーン	26	95	25
	キウイ	双剣士	23	53	<b>12</b>

- \*1 ビータンの数値で代用
- \*2 プランダーの数値
- \*3 https://weiq.jp/9706
- \*4 セブンプレミアム ぶるぶる杏仁豆腐 (セブン&アイホールディングス) の数値を100 gあたりに換算

<b>日付け</b>	<b>誕生日の人</b>
	7/13 朝風 理沙
<b>夕食</b>	
主食	チャーハン
主菜	煮込みもの
副菜1	オムレツ
副菜2	サラダ
果物	フルーツケーキ
合計カロリー / kca	6489

<b>主食</b>	<b>食材</b>	<b>提案者</b>	<b>ライス</b>	<b>kcal/100g</b>	<b>kcal</b>
チャーハン	米*1	双剣士	20	168	33.6
	卵	瑞穂	93	151	140
	ピーマン	ロッキー・ラックーン	74	22	16
	納豆	充電池	62	200	124
	チャーシュー	レン・リー	73	172	126
	サラダオイル	双剣士	20	924	184
	ネギ*2	torbion	86	28	24
	にんじん	瑞穂	93	36	33
	とうもろこし	双剣士	20	99	20
	小麦	ロッキー・ラックーン	74	337	249
	ラー油	レン・リー	73	919	671
	ご飯*3	ビーすけ	35	165	57.8
	ソース	torbion	86	160	138
	ひじき	充電池	62	139	<b>1092</b>

- \*1 精白米の数値
- \*2 長ネギの数値
- \*3 玄米の数値
- \*4 ブルドック 中濃ソース (ブルドックソース) 100 mlの数値

<b>主菜</b>	<b>食材</b>	<b>提案者</b>	<b>ライス</b>	<b>kcal/100g</b>	<b>kcal</b>
煮込みもの	モツ*1	ロッキー・ラックーン	41	287	118
	豚*2	チキンライス	16	386	61.8
	赤味噌	瑞穂	28	186	52.1
	味噌	充電池	99	192	190
	サンキウ*3	双剣士	34	60	20
	黒味噌*4	ロッキー・ラックーン	41	192	78.7
	うどん	torbion	41	105	43.1
	蟹味噌	ビーすけ	5	92	4.6
	料理酒*5	レン・リー	16	107	17.1
	大根	瑞穂	93	18	17
	バター	双剣士	34	745	253
	卵	レン・リー	16	151	24.2
	サバ	ビーすけ	5	202	10.1
	白味噌	ロッキー・ラックーン	41	192	78.7
	牛乳	充電池	99	67	66
	ちくわ	双剣士	34	121	<b>41</b>

- \*1 牛肉 (小腸) の数値
- \*2 豚ばら肉の数値
- \*3 かばらちの数値
- \*4 味噌の数値
- \*5 日本酒の数値

<b>副菜1</b>	<b>食材</b>	<b>提案者</b>	<b>ライス</b>	<b>kcal/100g</b>	<b>kcal</b>
オムレツ	ケチャップ	双剣士	3	119	3.57
	チキンライス	ロッキー・ラックーン	91	172	157
	玉ねぎ	瑞穂	10	37	3.7
	グリーンピース	レン・リー	90	98	88
	にんじん	瑞穂	10	36	3.6
	雪月	48	433	208	
	卵	torbion	83	151	125
	たまごやき	充電池	14	206	28.8
	キャビア	ロッキー・ラックーン	91	263	239
	ピーすけ	9	272	24.5	
	イクラ	双剣士	14	79	11
	甘エビ	ロッキー・ラックーン	3	87	2.6
	ワカメ*2	ロッキー・ラックーン	91	117	106
	カツオ	ビーすけ	9	114	<b>1012</b>

- \*1 動物性
- \*2 素干し

<b>副菜2</b>	<b>食材</b>	<b>提案者</b>	<b>ライス</b>	<b>kcal/100g</b>	<b>kcal</b>
サラダ	タコのマリネ	ロッキー・ラックーン	40	96	38
	ブチトマト	双剣士	63	29	18
	マカロニ	torbion	17	378	64.3
	レタス	torbion	17	12	2.0
	椎茸	レン・リー	78	59	46
	スライスエッグ	双剣士	63	151	95.1
	かいわれ	雪月	58	21	12
	和風ドレッシング	充電池	47	82	39
	いちご	ロッキー・ラックーン	56	34	19
	ラディッシュ	レン・リー	78	15	12
	クルトン*1	RIDE	31	450	140
	シーザードレッシング*2	ロッキー・ラックーン	40	513	205
	キャロット	ビーすけ	16	36	5.8
	リンゴ	瑞穂	56	54	30
	ガーリックライス	RIDE	31	215	66.7
	葉っ葉*3	ロッキー・ラックーン	40	18.5	7.40
	バナナアップル	レン・リー	78	51	40

- \*1 サラダクラブ クルトン (キュービー) の数値
- \*2 GABAN スパイスドレッシング 黒コショウシーザードレッシング (味の素) 100 mlさくらんぼ
- \*3 ほうれん草、チンゲン菜、小松菜、水菜の平均値

<b>果物</b>	<b>食材</b>	<b>提案者</b>	<b>ライス</b>	<b>kcal/100g</b>	<b>kcal</b>
フルーツケーキ	トマト	ロッキー・ラックーン	20	19	3.8
	ドリアン	ビーすけ	1	133	1.33
	生クリーム*1	瑞穂	94	392	368
	充電池	2	45	0.90	
	バナナアップ	レン・リー	96	38	36
	バナナアップル	双剣士	99	51	50
	レモン果汁	RIDE	32	26	8.3
	バナナアイス*3	torbion	48	223	107
	ヨーグルト	ロッキー・ラックーン	20	62	12
	タルトレット	雪月	58	293	170
	充電池	2	103	2.06	
	マンゴー	双剣士	99	64	63
	ロッキー・ラックーン	20	37	7.4	
	きんかん	ビーすけ	1	71	0.71
	ドライフルーツ*4	RIDE	32	349	112
	バナナ	双剣士	99	86	85
	チーズ*5	瑞穂	94	346	325
	バナナエッセンス*6	レン・リー	96	87	84
	栗	レン・リー	96	167	160
	双剣士	99	60	<b>1658</b>	

- \*1 植物性
- \*2 コカ・コーラ (日本コカ・コーラ) 100 mlの数値
- \*3 ハーゲンダッツ ミニカップ バニラ (ハーゲンダッツジャパン) 100 mlの数値
- \*4 ドライフルーツミックス (良品計画) 100 gの数値
- \*5 クリームチーズの数値
- \*6 マコーミック バナナオイル (ユキ食品) 100 gの数値

<b>日付け</b>	<b>行事</b>
	8/15 新緑記念日
<b>夕食</b>	
主食	冷やし中華
主菜	ハンバーグ
副菜1	ハイ
副菜2	おひたし
果物	ミックスジュース
合計カロリー / kca	6790

<b>主食</b>	<b>食材</b>	<b>提案者</b>	<b>ライス</b>	<b>kcal/100g</b>	<b>kcal</b>
冷やし中華	カブ	ビーすけ	52	21	11
きゅうり	torbion	10	14	1.4	
そばがき	ロッキー・ラックーン	86	373	321	
たまご	瑞穂	47	151	71.0	
ハム*1	torbion	10	196	19.6	
わかめ	双剣士	69	117	80.7	
からし	torbion	10	315	31.5	
マヨネーズ	瑞穂	47	703	330	
そうめん	レン・リー	37	356	132	
酢*2	双剣士	69	25	17	
めんつゆ	充電池	51	44		