021/12/1		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
668	朝食	フルグラ	25g	35	
634.6kcal		ヨーグルト	50g	46	
*95%換算		バナナ	1/3本	51	
		牛乳	1 5ml	11	
	おやつ	おにぎり	21g	36	
			-		
	昼食	チャーハン	21g	37	
		からあげ	27g	79	
	おやつ	クッキー	1/2袋	29	
		リンゴジュース	100ml	38	
			. 55.711	30	
	夕食	白米	100g	168	
		シチュー	92g	81	
		梨	14g	7	1
		チーズ	1 5g	50	
	その他	, ,	9		Section of
	その他	, ,			Venue D
12月2日	その他			推定カロリー	写真
<b>12月2日</b> 707		×==-	摂取量	推定カロリー	写真
707	その他 朝食	<b>メニュー</b> シチューリゾット	<b>摂取量</b> 80g	100	写真
		<b>メニュー</b> シチューリゾット ヨーグルト	<b>摂取量</b> 80g 62g	100 51	写真
<sup>707</sup> <b>671.65kcal</b>		<b>メニュー</b> シチューリゾット ヨーグルト 梨	<b>摂取量</b> 80g 62g 0	100 51 0	写真
<sup>707</sup> <b>671.65kcal</b>	朝食	<b>メニュー</b> シチューリゾット ヨーグルト	<b>摂取量</b> 80g 62g	100 51	写真
<sup>707</sup> <b>671.65kcal</b>		<b>メニュー</b> シチューリゾット ヨーグルト 梨	<b>摂取量</b> 80g 62g 0	100 51 0	写真
<sup>707</sup> <b>671.65kcal</b>	朝食	<b>メニュー</b> シチューリゾット ヨーグルト 梨	<b>摂取量</b> 80g 62g 0	100 51 0	写真
<sup>707</sup> <b>671.65kcal</b>	朝食	<b>メニュー</b> シチューリゾット ヨーグルト 梨	<b>摂取量</b> 80g 62g 0	100 51 0	写真
<sup>707</sup> <b>671.65kcal</b>	朝食おやつ	メニュー シチューリゾット ヨーグルト 梨 牛乳	<b>摂取量</b> 80g 62g 0 40ml	100 51 0 27	写真
<sup>707</sup> <b>671.65kcal</b>	朝食	メニュー シチューリゾット ヨーグルト 梨 牛乳	<b>摂取量</b> 80g 62g 0 40ml	100 51 0 27	写真
<sup>707</sup> <b>671.65kcal</b>	朝食おやつ	メニュー シチューリゾット ヨーグルト 梨 牛乳 白米 お好み焼き	<b>摂取量</b> 80g 62g 0 40ml	100 51 0 27	写真
<sup>707</sup> <b>671.65kcal</b>	朝食おやつ	メニュー シチューリゾット ヨーグルト 梨 牛乳	<b>摂取量</b> 80g 62g 0 40ml	100 51 0 27	写真
<sup>707</sup> <b>671.65kcal</b>	朝食おやつ	メニュー       シチューリゾット       ヨーグルト       梨       牛乳       白米       お好み焼き       味噌汁	<b>摂取量</b> 80g 62g 0 40ml 40ml	100 51 0 27 111 92	写真
<sup>707</sup> <b>671.65kcal</b>	朝食おやつ	メニュー シチューリゾット ヨーグルト 梨 牛乳 白米 お好み焼き	<b>摂取量</b> 80g 62g 0 40ml	100 51 0 27	写真
<sup>707</sup> <b>671.65kcal</b>	朝食おやつ	メニュー       シチューリゾット       ヨーグルト       梨       牛乳       白米       お好み焼き       味噌汁	<b>摂取量</b> 80g 62g 0 40ml 40ml	100 51 0 27 111 92	写真
<sup>707</sup> <b>671.65kcal</b>	朝食おやつ	メニュー       シチューリゾット       ヨーグルト       梨       牛乳       白米       お好み焼き       味噌汁	<b>摂取量</b> 80g 62g 0 40ml 40ml	100 51 0 27 111 92	写真
<sup>707</sup> <b>671.65kcal</b>	朝食 おやつ 昼食	メニュー シチューリゾット ヨーグルト 梨 牛乳 白米 お好み焼き 味噌汁	<b>摂取量</b> 80g 62g 0 40ml 66g 40g 37g	100 51 0 27 111 92 11	写真
<sup>707</sup> <b>671.65kcal</b>	朝食おやつ	メニュー       シチューリゾット       ヨーグルト       梨       牛乳       白米       お好み焼き       味噌汁       ドーナッツ       白米	<b>摂取量</b> 80g 62g 0 40ml 66g 40g 37g	100 51 0 27 111 92 11 104	写真
<sup>707</sup> <b>671.65kcal</b>	朝食 おやつ 昼食	メニュー       シチューリゾット       ヨーグルト       梨       牛乳       白米       お好み焼き       味噌汁       ドーナッツ       白米       ミネストローネ	接取量 80g 62g 0 40ml 66g 40g 37g 1/2個	100 51 0 27 111 92 11 104	写真
<sup>707</sup> <b>671.65kcal</b>	朝食 おやつ 昼食	メニュー       シチューリゾット       ヨーグルト       梨       牛乳       白米       お好み焼き       味噌汁       ドーナッツ       白米	<b>摂取量</b> 80g 62g 0 40ml 66g 40g 37g	100 51 0 27 111 92 11 104	写真
<sup>707</sup> <b>671.65kcal</b>	朝食 おやつ 昼食	メニュー       シチューリゾット       ヨーグルト       梨       牛乳       白米       お好み焼き       味噌汁       ドーナッツ       白米       ミネストローネ	接取量 80g 62g 0 40ml 66g 40g 37g 1/2個	100 51 0 27 111 92 11 104	写真

12月3日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
773	朝食	トマトリゾット	0	0	14:
734.35kcal		ヨーグルト	56g	47	
*95%換算		チーズ	12g	40	
		牛乳	50ml	34	O marking
	おやつ	フィナンシェ	1/2個	74	
	昼食	弁当	1/3	130	
		モンキーバナナ	1/3本	20	
		くだものジュース	125ml	58	
	おやつ	クッキー	1袋	98	
		くだものジュース	60ml	29	
	夕食	カレーライス	163g	223	
		中華スープ	28g	20	
	その他				No. of the last of
	المارة ع				
2021/12/5		メニュー	摂取量	推定カロリー	 写真
674	 朝食	チョコワ	28g	30	72
640.3kcal	7320	牛乳	25ml	17	
*95%換算		モンキーバナナ	1/2本	30	
		チーズ	7g	25	The second secon
	おやつ	焼き芋	0	0	~~
	昼食	パン	1個	113	
		ヨーグルト	44	30	
		スープ	1/10	20	
	おやつ	ドーナッツ	1個	148	
		りんごジュース	60ml	29	
	夕食	白米	100g	168	
	/ JX	鳥レバーの甘辛煮	23g	32	
		ブロッコリー	30g	32	(49)
		7.7.7	309	52	
	その他				
12月7日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真

756	朝食	ぞうすい	37g	26	
718.2kcal		ヨーグルト	54g	46	
*95%換算		チーズ	7g	25	
		ブロッコリー	4 g	23	
		卵焼き	11g	23	
	おやつ	おにぎり	0	0	
	昼食	弁当	175g	308	(C) (2)
	おやつ	ドーナッツ	0	0	
		くだものジュース	60ml	29	
	夕食	白米	100g	168	
	ラ良	茄子の味噌炒め	65g	67	
		中華スープ	41g	13	
		プチトマト	29g	28	
	その他	271.41.	239	20	
	1 C 0 J IB				
12月8日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
655	朝食	リゾット	35g	38	
622.25kcal		ヨーグルト	44g	55	
*95%換算		バナナ	1/5本	14	
	おやつ	クッキー	2枚	99	C year test
	昼食	おにぎり	80g	135	
	おやつ	ドーナッツ	1/10個	35	
	おやつ	ドーナッツ	1/10個	35	
	おやつ	白米	100g	168	BOLL
		白米	100g	168	
	夕食	白米	100g	168	

572.85kcal	朝食	シチューリゾット ヨーグルト	52g 60g	65 50	
*95%換算		プチトマト	1.5個	50	
55/0)关昇	154	牛乳	1.5個 50ml	34	
	おやつ	おにぎり	40g	68	
	867	あたさり	409	00	
	68				
	昼食	食パン(6枚)	1/5枚	41	
		ミネストローネ	62g	63	
		ベビーチーズ	8g	25	
	129		29		
	おやつ	クッキー	0	0	
		りんごジュース	125ml	58	
		7=7 =			
	58				
	夕食	ミートソース丼	127g	180	4-1
		中華スープ	44g	14	03/15
			3		
	194				
	その他				
12月13日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
	+n &	チョコワ	30g	28	
726	朝筤	/     /	309	20	
689.7kcal	朝食	チーズ		25	
	朝茛		8g		
689.7kcal	朝食	チーズ		25	
689.7kcal		チーズ トマト+ブロッコリ-	8g 20g	25 36	
689.7kcal		チーズ トマト+ブロッコリ- バナナ	8g 20g 1/10本	25 36 8	
689.7kcal	103	チーズ トマト+ブロッコリ- バナナ 牛乳	8g 20g 1/10本 50ml	25 36 8 34	
689.7kcal	103	チーズ トマト+ブロッコリ- バナナ 牛乳	8g 20g 1/10本 50ml	25 36 8 34	
689.7kcal	103	チーズ トマト+ブロッコリ- バナナ 牛乳	8g 20g 1/10本 50ml	25 36 8 34	
689.7kcal	103	チーズ トマト+ブロッコリ- バナナ 牛乳	8g 20g 1/10本 50ml	25 36 8 34	
689.7kcal	103 おやつ 67	チーズ トマト+ブロッコリー バナナ 牛乳 おにぎり	8g 20g 1/10本 50ml 40g	25 36 8 34 67	
689.7kcal	103 おやつ 67	チーズ トマト+ブロッコリー バナナ 牛乳 おにぎり	8g 20g 1/10本 50ml 40g	25 36 8 34 67	
689.7kcal	103 おやつ 67	チーズ トマト+ブロッコリー バナナ 牛乳 おにぎり	8g 20g 1/10本 50ml 40g	25 36 8 34 67	
689.7kcal	103 おやつ 67 昼食	チーズ トマト+ブロッコリー バナナ 牛乳 おにぎり	8g 20g 1/10本 50ml 40g	25 36 8 34 67	
689.7kcal	103 おやつ 67 昼食	チーズ トマト+ブロッコリー バナナ 牛乳 おにぎり 白米 ラーメン	8g 20g 1/10本 50ml 40g 100g 107g	25 36 8 34 67	
689.7kcal	103 おやつ 67 昼食	チーズ トマト+ブロッコリー バナナ 牛乳 おにぎり 白米 ラーメン	8g 20g 1/10本 50ml 40g 100g 107g	25 36 8 34 67	
689.7kcal	103 おやつ 67 昼食	チーズ トマト+ブロッコリー バナナ 牛乳 おにぎり 白米 ラーメン	8g 20g 1/10本 50ml 40g 100g 107g	25 36 8 34 67	
689.7kcal	103 おやつ 67 昼食 268 おやつ	チーズ トマト+ブロッコリー バナナ 牛乳 おにぎり 白米 ラーメン	8g 20g 1/10本 50ml 40g 100g 107g	25 36 8 34 67	
689.7kcal	103 おやつ 67 昼食 268 おやつ	チーズ トマト+ブロッコリー バナナ 牛乳 おにぎり 白米 ラーメン	8g 20g 1/10本 50ml 40g 100g 107g	25 36 8 34 67 168 100	
689.7kcal	103 おやつ 67 昼食 268 おやつ	チーズ トマト+ブロッコリー バナナ 牛乳 おにぎり 白米 ラーメン クッキー	8g 20g 1/10本 50ml 40g 100g 107g	25 36 8 34 67 168 100	
689.7kcal	103 おやつ 67 昼食 268 おやつ	チーズ トマト+ブロッコリー バナナ 牛乳 おにぎり 白米 ラーメン クッキー 白米 白菜ミンチ炒め	8g 20g 1/10本 50ml 40g 100g 107g 1枚	25 36 8 34 67 168 100	
689.7kcal	103 おやつ 67 昼食 268 おやつ 52 夕食	チーズ トマト+ブロッコリー バナナ 牛乳 おにぎり 白米 ラーメン クッキー 白米 白菜ミンチ炒め ほっけ	8g 20g 1/10本 50ml 40g 100g 107g 1枚 73g 40g 10g	25 36 8 34 67 168 100 52	
689.7kcal	103 おやつ 67 昼食 268 おやつ 52 夕食	チーズ トマト+ブロッコリー バナナ 牛乳 おにぎり 白米 ラーメン クッキー 白米 白菜ミンチ炒め ほっけ	8g 20g 1/10本 50ml 40g 100g 107g 1枚 73g 40g 10g	25 36 8 34 67 168 100 52	

634	朝食	雑炊	100g	139	
602.3kcal		ヨーグルト	58g	50	
*95%換算		バナナ	1/10本	8	
	231	牛乳	50ml	34	
	おやつ				
	0				
	昼食	弁当	2割	64	0
					Exit
	64				
	おやつ	クッキー	15g	78	
	78				
	夕食	親子丼	83g	122	
		麻婆豆腐	56g	75	
		中華スープ	20g	6	
	203				1000
	その他	くだものジュース	125ml	58	
12月15日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
638	朝食	リゾット	20g	22	
606.1kcal		ヨーグルト	58g	50	
*95%換算		チーズ	4 g	10	
		トマト	0	0	
	99	牛乳	25ml	17	
	おやつ	おにぎり	5g	9	
	9				
	昼食	牛丼	80g	148	
		焼き魚	10g	12	
		トマト	20g	6	
	210	ブロッコリー炒め	12g	44	
	おやつ	ドーナッツ	1/4個	50	
	50				
	夕食	白米	60g	101	
		シチュー	80g	71	
		メンチカツ	20g	40	
	212				
	その他	りんごジュース	125ml	58	
		i l			
12月16日		メニュー	摂取量	 推定カロリー	

617	 朝食	シチューリゾット	35g	58	
586.15kcal		ヨーグルト	58g	50	
*95%換算		トマト、ブロッコリ-	0	0	
	108	牛乳	0		
	おやつ	おにぎり	30g	51	
	51				
	昼食	パン	1/4個	92	
		ミネストローネ	27g	26	
	118				
	おやつ	クッキー	2枚	104	
	104				8
	夕食	トマト大豆煮	74g	175	
		ご飯			The same of the sa
		大根と卵の煮物	-	45	
		味噌汁	27g	16	
	その他				
12月17日		メニュー	摂取量	 推定カロリー	写真
786	朝食	チョコワ	20g	20	
746.7kcal	4,3,2,	ヨーグルト	47g	81	
*95%換算		チーズ	4g	10	
		牛乳	50ml	34	
	おやつ	おにぎり	30g	51	Dipo and D
			-		
		ひじきご飯	51g	76	
	= X				
		ピーマンウインナー炒	め	82	ACA TO
		ピーマンウインナー炒 ハンバーグ、ブロッコ		82 52	
		ピーマンウインナー炒 ハンバーグ、ブロッコ		82     52	
	おやつ				
	おやつ	ハンバーグ、ブロッコ	リー、トマト	52	
	おやつ	ハンバーグ、ブロッコ	リー、トマト	52	
		ハンバーグ、ブロッコ クッキー	リー、トマト 1枚	52 52	
	おやつ 夕食	ハンバーグ、ブロッコ クッキー カレーライス	リー、トマト 1枚 136g	52 52 173	
		ハンバーグ、ブロッコ クッキー カレーライス 中華スープ	リー、トマト 1枚 136g 58g	52 52 173 51	
		ハンバーグ、ブロッコ クッキー カレーライス	リー、トマト 1枚 136g	52 52 173	
	夕食	ハンバーグ、ブロッコ クッキー カレーライス 中華スープ	リー、トマト 1枚 136g 58g	52 52 173 51	
		ハンバーグ、ブロッコ クッキー カレーライス 中華スープ	リー、トマト 1枚 136g 58g	52 52 173 51	
12月19日	夕食	ハンバーグ、ブロッコ クッキー カレーライス 中華スープ	リー、トマト 1枚 136g 58g	52 52 173 51	写真

612.75kcal		ヨーグルト	68g	55	
*95%換算		バナナ	1本	77	
		リンゴジュース	125ml	58	
	おやつ				
	昼食	チャーハン	40g	70	6.8
					-1200
					3 3
	おやつ	サブレ	1.5枚	54	
		リンゴジュース	50ml	24	
	夕食	炊き込みご飯	80g	115	
		からあげ	33g	96	
		水餃子	40g	64	
		大豆トマト煮	0	0	
	その他				
12月20日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
800	朝食	食パン	12g	50	
760kcal		チョコワ	0	0	
<b>760kcal</b> *95%換算		ヨーグルト	59g	49	
		ヨーグルト リンゴジュ <i>ー</i> ス	59g 125ml	49 58	
	おやつ	ヨーグルト	59g	49	
	おやつ	ヨーグルト リンゴジュ <i>ー</i> ス	59g 125ml	49 58	
	おやつ	ヨーグルト リンゴジュ <i>ー</i> ス	59g 125ml	49 58	
		ヨーグルト リンゴジュース おにぎり	59g 125ml 40g	49 58 72	
	おやつ	ヨーグルト リンゴジュ <i>ー</i> ス	59g 125ml	49 58	
		ヨーグルト リンゴジュース おにぎり	59g 125ml 40g	49 58 72	
		ヨーグルト リンゴジュース おにぎり	59g 125ml 40g	49 58 72	
	昼食	ヨーグルト リンゴジュース おにぎり インスタント麺	59g 125ml 40g 200g	49 58 72	
		ヨーグルト リンゴジュース おにぎり	59g 125ml 40g	49 58 72	
	昼食	ヨーグルト リンゴジュース おにぎり インスタント麺	59g 125ml 40g 200g	49 58 72	
	昼食	ヨーグルト リンゴジュース おにぎり インスタント麺	59g 125ml 40g 200g	49 58 72	
	昼食	ヨーグルト リンゴジュース おにぎり インスタント麺 クッキー	59g 125ml 40g 200g	149 72	
	昼食	ヨーグルト リンゴジュース おにぎり インスタント麺 クッキー 白米	59g 125ml 40g 200g 1.5枚	49 58 72 149 78	
	昼食	ヨーグルト リンゴジュース おにぎり インスタント麺 クッキー 白米 すき焼き	59g 125ml 40g 200g 1.5枚 100g 66g	78 168 70	
	昼食	ヨーグルト リンゴジュース おにぎり インスタント麺 クッキー 白米	59g 125ml 40g 200g 1.5枚	49 58 72 149 78	
	<b>昼食</b> おやつ 夕食	ヨーグルト リンゴジュース おにぎり インスタント麺 クッキー 白米 すき焼き チーズ	59g 125ml 40g 200g 1.5枚 100g 66g 15g	78 168 70 48	
	昼食	ヨーグルト リンゴジュース おにぎり インスタント麺 クッキー 白米 すき焼き	59g 125ml 40g 200g 1.5枚 100g 66g	78 168 70	
*95%換算	<b>昼食</b> おやつ 夕食	ヨーグルト リンゴジュース おにぎり インスタント麺 クッキー 白米 すき焼き チーズ りんごジュース	125ml 40g 200g 1.5枚 100g 66g 15g	78 168 70 48	では
*95%換算	<b>昼食</b> おやつ タ食 その他	ヨーグルト リンゴジュース おにぎり インスタント麺 クッキー 白米 すき焼き チーズ りんごジュース メニュー	59g 125ml 40g 200g 1.5枚 100g 66g 15g 125ml	49 58 72 149 78 168 70 48 58	写真
*95%換算	<b>昼食</b> おやつ 夕食	ヨーグルト リンゴジュース おにぎり インスタント麺 クッキー 白米 すき焼き チーズ りんごジュース	125ml 40g 200g 1.5枚 100g 66g 15g	78 168 70 48	写真

*95%換算		牛乳	50ml	34	
	おやつ	おにぎり	40g	68	
	昼食	弁当	9割	260	100
					Cob is
	おやつ				
	夕食	白米	80g	135	0/8/
		煮魚	12g	11	
		にんじんハリハリ	14g	20	1/6
		里芋の煮物	21g	14	
	その他	ぶどうジュース	200ml	136	
12月22日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
715	朝食	チョコワ	10g	11	
679.25kcal		ヨーグルト	67g	52	
*95%換算		チーズ	3g	10	
		バナナ	1/5本	16	Comments of the Contract of th
		牛乳	50ml	34	The state of the s
	おやつ				
	昼食	白米	60g	101	
		お好み焼き	60g	115	
		味噌汁	30g	30	
	おやつ				
	夕食	白米	90g	152	
		シチュー	57g	58	
		ぶどうジュース	200ml	136	
	その他				
12月27日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
<b>12月27日</b> 789	朝食	<b>メニュー</b> ヨーグルト	<b>摂取量</b> 55g	<b>推定カロリー</b> 46	写真

*95%換算		チーズ	16g	50	
		牛乳	50ml	34	
	おやつ				
	昼食	給食		200	
		1112			
	おやつ	クッキー	3枚	156	
	40 ( )	774	3.1%	130	
	夕食	<b>卢</b> 址	100-	160	
	ノ尽	白米	100g	168	
		里芋煮	23g	16	
		サーモンムニエル	1 4g	31	
	7.00	味噌汁	32g	6	
	その他	りんごジュース	125ml	59	
12月28日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
791	朝食	おにぎり	45g	76	
751.45kcal		ヨーグルト	54g	46	
*95%換算		牛乳	25ml	17	
	おやつ				
	昼食	弁当	8割	256	
	おやつ	クッキー	2枚	102	1000
	夕食	白米	77g	130	6 6
		カリフラワーウイン	34g	54	
		水餃子	65g	51	
		.3.187.3	559	31	4
	その他	リンゴジュース	125ml	59	
	COLE	77474 \	123111	59	
128208		<b>y</b>	1410000		 写真
12月29日	±0.00	メニュー	摂取量	推定カロリー	<del>力</del> 具
613	朝食	おにぎり	45g	76	
582.35kcal		ヨーグルト	50g	43	
*95%換算		味噌汁	20g	4	

	おやつ	干し芋	少々		
	昼食	白米	55g	93	Tong.
		お好み焼き	68g	157	
		スープ	100g	46	
	ナンサー				1
	おやつ				
	夕食	白米	27g	46	
		ハンバーグ	18g	41	
		カリフラワーのスープ	34g	48	
		りんごジュース	125ml	59	
	その他				
12月30日		メニュー	摂取量	推定カロリー	写真
750	朝食	おにぎり	60g	101	
712.5kcal		ヨーグルト	56g	47	
<b>712.5kcal</b> *95%換算		ヨーグルト バナナ	56g 1/5本	47 15	
	おやつ	バナナ	1/5本	15	
	おやつ	バナナ	1/5本	15	
	おやつ	バナナ	1/5本	15	
		バナナ 牛乳	1/5本 50ml	15 34	
	おやつ	バナナ 牛乳 チャーハン	1/5本 50ml	15 34 30	
		バナナ 牛乳 チャーハン 中華スープ	1/5本 50ml 17g 41g	15 34 30 16	
		バナナ 牛乳 チャーハン	1/5本 50ml	15 34 30	
	昼食	バナナ 牛乳 チャーハン 中華スープ チーズ	1/5本 50ml 17g 41g 15g	30 16 50	
		バナナ 牛乳 チャーハン 中華スープ	1/5本 50ml 17g 41g	15 34 30 16	
	昼食	バナナ 牛乳 チャーハン 中華スープ チーズ	1/5本 50ml 17g 41g 15g	30 16 50	
	昼食	バナナ 牛乳 チャーハン 中華スープ チーズ	1/5本 50ml 17g 41g 15g	30 16 50	
	昼食	バナナ 牛乳 チャーハン 中華スープ チーズ クッキー	1/5本 50ml 17g 41g 15g	30 16 50	
	昼食	バナナ 牛乳 チャーハン 中華スープ チーズ クッキー	1/5本 50ml 17g 41g 15g 3枚	30 16 50 153	
	昼食	バナナ 牛乳 チャーハン 中華スープ チーズ クッキー	1/5本 50ml 17g 41g 15g	30 16 50	
	昼食	バナナ 牛乳 チャーハン 中華スープ チーズ クッキー	1/5本 50ml 17g 41g 15g 3枚	30 16 50 153	
	昼食	バナナ 牛乳 チャーハン 中華スープ チーズ クッキー	1/5本 50ml 17g 41g 15g 3枚	30 16 50 153	