<<MFSタンパク制限食　B　栄養価＞＞

| | 献立名 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | コレステロール | 炭水化物 | 糖質 | 食物繊維 | 食塩相当量 | カリウム | リン | アレルギー項目 | 主菜名 | 副菜1 | 副菜2 | 副菜3 | 副菜4 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | おだしのきいたがんもと野菜の煮物 | 287 | 9.6 | 16.7 | 7 | 25.4 | 19.6 | 5.9 | 1.5 | 442 | 144 | 小麦/ごま/大豆/豚肉/米 | おだしのきいたがんもと野菜の煮物 | ごぼうのしぐれ煮 | 浅漬け（大根人参ゆず） | 金時豆 | |
| | すき焼き風 | 297 | 9.8 | 16.8 | 24 | 29 | 23.5 | 5.4 | 1.6 | 426 | 123 | 牛肉/大豆/小麦/米/卵/ごま | すき焼き風 | ごぼうサラダ | お浸し（小松菜） | 白花豆 | |
| | 豚肉の味噌炒め | 298 | 9.2 | 22.1 | 32 | 19 | 14.8 | 4.2 | 1.5 | 547 | 120 | 豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/ゼラチン/米 | 豚肉の味噌炒め | 大根の生姜あんかけ | なすの甘酢煮 | 和え物（オクラ） | |
| | さばのにんにく醤油焼き | 311 | 9.7 | 16.9 | 19 | 31.1 | 25.8 | 5.3 | 1.6 | 521 | 133 | さば/大豆/小麦/米/りんご | さばのにんにく醤油焼き | ひじき煮 | キャベツの塩昆布和え | りんご | |
| | 鱈のホワイトソース仕立て | 291 | 9 | 17.7 | 24 | 27.4 | 24.1 | 3.3 | 1 | 401 | 125 | 小麦/大豆/乳成分/米/鶏肉/りんご | 鱈のホワイトソース仕立て | キャベツのソテー | トマト煮（なす） | うぐいす豆 | |
| | 鶏肉のくわ焼き | 301 | 9.7 | 21.5 | 38 | 21.2 | 14.9 | 6.3 | 1.1 | 496 | 153 | 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/乳成分 | 鶏肉のくわ焼き | じゃが芋ときのこの炒め物 | 煮びたし（小松菜） | 紅白なます | |
| | 豚カツ | 287 | 9.9 | 13.2 | 23 | 34.3 | 28.3 | 6 | 1.5 | 508 | 140 | 小麦/大豆/豚肉/米 | 豚カツ | 煮物（大根・人参） | お浸し（菜の花・じゃこ） | ゆずパイン | |
| | ブリ大根 | 285 | 8.8 | 11.7 | 22 | 37.8 | 33.4 | 4.4 | 1.7 | 546 | 91 | ゼラチン/小麦/大豆/米/ごま/りんご | ブリ大根 | ひじき煮（大豆） | キャベツの塩昆布和え | フルーツ（りんご） | |
| | 赤魚のおろし煮 | 288 | 9.5 | 18.6 | 29 | 23.9 | 20.2 | 3.7 | 1 | 439 | 121 | 小麦/大豆/米/ごま/卵 | 赤魚のおろし煮 | 糸こんにゃく煮 | コールスロー | 浅漬け（白菜） | |
| | 豚肉と根菜の煮物 | 288 | 8.2 | 20.4 | 25 | 21 | 16.1 | 4.9 | 1.2 | 454 | 127 | 豚肉/小麦/大豆/米/ごま/さば/りんご | 豚肉と根菜の煮物 | ごま和え（ほうれん草・もやし） | きんぴらごぼう（味噌） | れんこんの梅和え | |
| | 鶏肉の西京漬け焼き | 287 | 9.9 | 15.1 | 36 | 29.2 | 26 | 3.2 | 1.3 | 461 | 149 | 鶏肉/大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま/りんご | 鶏肉の西京漬け焼き | 蓮根の炒り煮 | 中華サラダ（もやし・胡瓜） | りんご | |
| | めばるの和風あん | 292 | 8.9 | 19.1 | 27 | 24.2 | 20 | 4.3 | 0.9 | 453 | 136 | 小麦/大豆/米/ごま/卵/豚肉/りんご/もも | めばるの和風あん | なすの味噌炒め煮 | 粒マスタード和え | フルーツ（黄桃） | |
| | さわらのマスタードソテー | 285 | 9.5 | 20.5 | 18 | 17.9 | 11.4 | 6.5 | 1.3 | 533 | 143 | 小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/卵/乳成分 | さわらのマスタードソテー | コンソメ煮（キャベツ・人参） | じゃが芋のアリオリソース | ソテー（コーン） | |
| | 鶏肉と野菜のカレー煮 | 285 | 9.9 | 17.6 | 36 | 24.3 | 17.8 | 6.5 | 1.2 | 531 | 132 | 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま | 鶏肉と野菜のカレー煮 | ぜんまい煮 | オクラの辛子和え | 青のり和え（揚げじゃが芋） | |
| B | 筑前煮 | 289 | 9.9 | 17.3 | 40 | 26.2 | 19.5 | 6.7 | 1.1 | 477 | 143 | 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/乳成分/もも | 筑前煮 | ほうれん草のソテー | 卯の花 | フルーツ（黄桃） | |
| | 酢鶏 | 299 | 9.9 | 19.1 | 36 | 24.2 | 20.6 | 3.6 | 1.6 | 443 | 138 | 鶏肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/豚肉 | 酢鶏 | 中華煮 | キャベツの和え物 | パイン | |
| | ハンバーグ デミグラスソース仕立て | 285 | 8.3 | 20.2 | 25 | 20.3 | 14.1 | 6.2 | 1.7 | 540 | 148 | 乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/卵/豚肉 | ハンバーグ デミグラスソース仕立て | 野菜サラダ | コンソメ煮 | 揚げ芋 | |
| | さわらの蒲焼風 | 286 | 9.9 | 18 | 24 | 20.8 | 18.2 | 2.6 | 1.3 | 454 | 129 | 小麦/大豆/米/魚介類/ごま/豚肉/りんご/ゼラチン/もも | さわらの蒲焼風 | なすの味噌炒め煮 | もやしのごま和え | フルーツ（黄桃） | |
| | さばの味噌煮 | 287 | 9.9 | 15.6 | 27 | 27.1 | 23.3 | 3.8 | 1.4 | 418 | 138 | さば/小麦/大豆/米/乳成分/ごま | さばの味噌煮 | 煮物（こんにゃく・人参・椎茸） | 和え物（じゃが芋・玉葱） | 胡麻和え（ほうれん草） | |
| | レモン香るチキンソテー | 286 | 9.9 | 16.6 | 36 | 26.3 | 22.1 | 4.2 | 1.7 | 505 | 138 | 鶏肉/乳成分/小麦/オレンジ/大豆/豚肉/ゼラチン/りんご | レモン香るチキンソテー | コンソメ煮（キャベツ・人参） | トマト和え（茄子） | ソテー（コーン） | |
| | ポークシチュー | 295 | 9.5 | 20.7 | 31 | 21.2 | 16.7 | 4.4 | 1.5 | 489 | 125 | 乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵/米 | ポークシチュー | ポテトサラダ | トマト煮 | カリフラワーのマリネ | |
| | 鮭の味噌漬け焼き | 285 | 9.3 | 13.4 | 18 | 31.2 | 26.4 | 4.7 | 1.1 | 520 | 140 | さけ/大豆/米/小麦/ごま/りんご | 鮭の味噌漬け焼き | 南瓜の生姜あんかけ | ぜんまい煮 | りんご | |
| | 白身魚の甘酢あんかけ | 289 | 9.6 | 16.6 | 19 | 26.7 | 23 | 3.8 | 1.4 | 507 | 136 | 小麦/ごま/大豆/米/卵/乳成分/豚肉 | 白身魚の甘酢あんかけ | キャベツのソテー（ベーコン入り） | ほうれん草のごま味噌和え | さつま芋バター | |
| | 豚肉のみぞれ煮 | 298 | 9.6 | 22.6 | 33 | 15.3 | 12.2 | 3.1 | 1.6 | 487 | 129 | 豚肉/小麦/大豆/米/ごま | 豚肉のみぞれ煮 | 煮物（なす・里芋） | ひじき煮 | しば漬け | |
| | 鶏肉の山椒焼き | 285 | 9.7 | 18.4 | 37 | 23.3 | 20.2 | 3.1 | 1.1 | 451 | 135 | 鶏肉/小麦/さば/大豆/米/魚介類/ごま | 鶏肉の山椒焼き | 糸こんにゃく煮 | 香りお浸し | さつま芋のレモン煮 | |
| | めばるの照り焼き | 289 | 9.8 | 16.1 | 30 | 25.7 | 21.8 | 3.9 | 1 | 528 | 135 | 小麦/大豆/米/魚介類/ごま/もも | めばるの照り焼き | 南瓜の揚煮 | 青梗菜の辛し和え | フルーツ（白桃） | |
| | 白身魚の唐揚げ | 291 | 9.4 | 16.1 | 24 | 28.2 | 23.1 | 5.2 | 1.5 | 511 | 149 | ゼラチン/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/米/乳成分/くるみ/ごま | 白身魚の唐揚げ | 根菜煮（蓮根・人参） | ごぼうのくるみ和え | 中華ポテト | |
| | 肉じゃが | 285 | 9.5 | 21 | 35 | 18.5 | 13.1 | 5.4 | 1.1 | 483 | 117 | 豚肉/大豆/小麦/米/鶏肉/ごま/卵/ゼラチン | 肉じゃが | 小松菜の炒め物 | 野菜の塩だれ | 卵焼き | |
| C | 鶏肉の甘酢あんかけ | 286 | 9.7 | 18.4 | 36 | 22.4 | 18.2 | 4.2 | 1.4 | 508 | 128 | 鶏肉/大豆/小麦/ごま/米 | 鶏肉の甘酢あんかけ | 揚げ南瓜の含め煮 | ナムル（ほうれん草・ぜんまい） | キャベツの塩昆布和え | |
| | 回鍋肉 | 305 | 9 | 22.1 | 32 | 20.7 | 16.9 | 3.8 | 1.7 | 314 | 108 | 豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご/もも | 回鍋肉 | 春雨サラダ（きゅうり・きくらげ） | 筍のオイスター煮 | フルーツ（黄桃） | |
| | 豚肉のプルコギ | 307 | 9.2 | 22.7 | 36 | 20.6 | 16.4 | 4.2 | 1.3 | 503 | 117 | 豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/卵/米 | 豚肉のプルコギ | ポテトサラダ | 大根の生姜あんかけ | お浸し（小松菜） | |
| | めばるの塩焼き | 288 | 9.9 | 14 | 30 | 31.9 | 27.5 | 4.4 | 1.2 | 513 | 142 | 大豆/小麦/米/ごま | めばるの塩焼き | 煮物（ごぼう・こんにゃく・人参） | さつま芋のレモン煮 | 浅漬け（白菜） | |
| | ホキの和風ソース | 286 | 9.6 | 15.1 | 20 | 31.9 | 27.8 | 4.1 | 0.9 | 383 | 120 | 小麦/大豆/米/ごま/もも | ホキの和風ソース | 糸こんにゃく煮 | キャベツの炒め物 | フルーツ（黄桃） | |
| | チキンのクリームソース | 289 | 9.3 | 19.3 | 37 | 21.6 | 16.9 | 4.7 | 1.1 | 476 | 127 | 鶏肉/小麦/大豆/乳成分/りんご/卵 | チキンのクリームソース | 野菜のトマト煮 | じゃが芋のアリオリソース | フルーツ（りんご） | |
| | 豚肉の塩だれ | 313 | 9.3 | 21.4 | 35 | 23.9 | 19.4 | 4.5 | 1.6 | 489 | 125 | 豚肉/鶏肉/ごま/大豆/小麦/米 | 豚肉の塩だれ | 南瓜の含め煮 | お浸し（小松菜） | 酢蓮根 | |
| | 鮭の芝焼き風 | 285 | 9.3 | 17.6 | 18 | 22.5 | 18.1 | 4.4 | 1.7 | 517 | 151 | さけ/大豆/小麦/米 | 鮭の芝焼き風 | 南瓜の和風あんかけ | なすの香味がけ | 紅白なます | |
| | 赤魚の煮付け | 285 | 9.3 | 18 | 23 | 24.3 | 21.3 | 3 | 1.2 | 470 | 117 | 小麦/大豆/卵/米 | 赤魚の煮付け | ポテトサラダ | 茄子の煮物 | お浸し（ほうれん草） | |
| | 豚肉となすのみそ炒め | 305 | 9.2 | 22.7 | 28 | 20.1 | 15.5 | 4.5 | 1.5 | 440 | 119 | 豚肉/大豆/小麦/ごま/りんご/ゼラチン/米 | 豚肉となすのみそ炒め | 糸コンと切干大根の煮物 | 菜の花の辛し和え | ゆずパイン | |
| | タンドリーチキン | 289 | 8.9 | 20.4 | 32 | 20.9 | 12.9 | 8.1 | 1.7 | 540 | 140 | 鶏肉/乳成分/小麦/大豆/豚肉/卵 | タンドリーチキン | 根菜のコンソメ煮 | サラダ | ソテー（グリンピース） | |
| | 鱈の粕漬け | 287 | 9.8 | 18.9 | 32 | 22.8 | 15.7 | 7.1 | 1.4 | 507 | 139 | 卵/小麦/オレンジ/大豆/鶏肉/米/ごま | 鱈の粕漬け | 炒め煮（鶏・じゃが芋・玉葱・椎茸） | こんにゃくのごま味噌和え | オクラのマヨ和え | |
| | 魚介のオイスターソース炒め | 287 | 9 | 22.1 | 21 | 16.5 | 12.6 | 3.9 | 1.7 | 366 | 119 | 小麦/かに/大豆/豚肉/米/牛肉/鶏肉/ゼラチン/ごま | 魚介のオイスターソース炒め | こんにゃくの甘辛煮 | なすの甘酢煮 | ブロッコリーの辛し和え | |
| | 鶏肉の油淋ソース | 286 | 9.7 | 15.1 | 36 | 29.4 | 25.3 | 4.1 | 1.7 | 531 | 140 | 鶏肉/小麦/大豆/ごま/りんご/米/牛肉/豚肉/ゼラチン | 鶏肉の油淋ソース | 大根煮 | ナムル（もやし） | 大学芋 | |
| D | 厚揚げのにんにく醤油炒め | 286 | 8.7 | 14.8 | 18 | 31.7 | 28.1 | 3.6 | 1.6 | 434 | 156 | 大豆/小麦/米/ごま/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン | 厚揚げのにんにく醤油炒め | 中華風金平（こんにゃく・人参） | 蓮根の中華和え | さつま芋のレモン煮 | |
| | 鶏のから揚げ | 286 | 9.9 | 18 | 37 | 24.6 | 20.4 | 4.2 | 1.6 | 438 | 120 | 鶏肉/乳成分/小麦/大豆/米/豚肉 | 鶏のから揚げ | 切干大根煮 | お浸し（オクラ） | カリフラワーのサラダ | |
| | 豚肉のサムジャン炒め | 291 | 8.9 | 20.2 | 28 | 21.6 | 18.6 | 3 | 1.7 | 343 | 103 | 豚肉/小麦/ごま/大豆/えび | 豚肉のサムジャン炒め | 春雨サラダ（きゅうり・きくらげ） | お浸し | さつま芋のレモン煮 | |
| | かれいのみぞれ煮 | 285 | 8.2 | 14.8 | 28 | 30.4 | 27.7 | 2.7 | 1 | 480 | 120 | ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/ごま/もも | かれいのみぞれ煮 | ポテトサラダ | 人参のごま和え | フルーツ（黄桃） | |
| | さわらの西京焼き | 287 | 8.7 | 16.3 | 18 | 26.7 | 23.5 | 3.2 | 1 | 490 | 133 | 大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま | さわらの西京焼き | 煮物（なす・人参・椎茸） | お浸し（小松菜） | 炒り煮（蓮根） | |
| | 鶏肉のバーベキューソース | 285 | 9.2 | 18.7 | 44 | 21.5 | 16.6 | 4.9 | 1.3 | 435 | 131 | 鶏肉/大豆/りんご/乳成分/卵/小麦 | 鶏肉のバーベキューソース | ほうれん草とコーンのソテー | ごぼうサラダ | フルーツ（りんご） | |
| | チキンのトマトソース煮込み | 287 | 9.8 | 19.5 | 40 | 20.3 | 16.6 | 3.7 | 1.7 | 461 | 126 | 鶏肉/米/大豆/乳成分/小麦/りんご/豚肉/卵 | チキンのトマトソース煮込み | コンソメ煮（大根・人参） | ほうれん草のバターソテー | ブロッコリー | |
| | 鮭のちゃんちゃん焼き | 288 | 9.1 | 13 | 30 | 34.5 | 30 | 4.5 | 1.6 | 549 | 144 | さけ/ゼラチン/小麦/ごま/大豆/豚肉/りんご/乳成分/米 | 鮭のちゃんちゃん焼き | ひじき煮 | 大学芋 | れんこんの梅和え | |
| | あじのピリ辛焼き | 288 | 9.9 | 16.3 | 33 | 27.1 | 22.6 | 4.5 | 1.7 | 488 | 140 | 小麦/ごま/大豆/米/卵 | あじのピリ辛焼き | 糸こんにゃく煮 | ひじきサラダ | 中華ポテト | |
| | 豚肉と厚揚げ炒め物 | 289 | 8.4 | 21.4 | 22 | 18.9 | 15.1 | 3.8 | 1.6 | 544 | 109 | 豚肉/鶏肉/大豆/小麦/米 | 豚肉と厚揚げ炒め物 | 煮物（大根のおかか煮） | じゃが芋のゆかり和え | ほうれん草の柚子和え | |
| | 鶏肉の梅風味焼き | 285 | 9.9 | 16.8 | 45 | 26.1 | 22 | 4.1 | 1.1 | 390 | 127 | 鶏肉/大豆/りんご/小麦/米/ごま | 鶏肉の梅風味焼き | 糸こんにゃく煮 | なすの甘酢煮 | りんご | |
| | さばの塩焼き | 287 | 9.6 | 18.3 | 27 | 20.7 | 16.6 | 4.1 | 1.3 | 485 | 139 | さば/小麦/大豆/米/ごま | さばの塩焼き | 南瓜の含め煮 | 酢味噌和え（筍・わかめ） | 小松菜の辛し和え | |
| | 白身魚の唐揚げ生姜ソース | 287 | 9.8 | 17.2 | 28 | 24.1 | 21 | 3.1 | 1.2 | 449 | 136 | 卵/小麦/大豆/米/乳成分/豚肉 | 白身魚の唐揚げ生姜ソース | 蓮根とこんにゃくの煮物 | キャベツのソテー（ベーコン入り） | 紅白サラダ | |
| | 麻婆豆腐 | 286 | 9.8 | 17.9 | 19 | 23 | 19.4 | 3.6 | 1.6 | 499 | 131 | 大豆/豚肉/乳成分/小麦/牛肉/ごま/鶏肉 | 麻婆豆腐 | 青梗菜の塩和え | 大根のオイスターソテー | じゃがバター | |
| E | 八宝菜 | 289 | 8.6 | 19.6 | 24 | 23.7 | 18.9 | 4.8 | 1.3 | 384 | 117 | 豚肉/小麦/ごま/鶏肉/大豆/米/もも | 八宝菜 | 餃子の甘酢がけ | ブロッコリーのソテー | フルーツ（黄桃） | |
| | チキンラタトゥイユ | 290 | 9.7 | 18.2 | 36 | 24.8 | 19.4 | 5.5 | 1.4 | 508 | 137 | 鶏肉/小麦/大豆/りんご/卵/乳成分/米 | チキンラタトゥイユ | じゃが芋のアリオリソース | キャベツのソテー | ブロッコリー | |
| | 豚肉の生姜焼き | 286 | 9.7 | 18.9 | 27 | 22.5 | 17.1 | 5.4 | 1.6 | 503 | 143 | 豚肉/小麦/オレンジ/大豆/りんご/米/卵/ごま | 豚肉の生姜焼き | 煮物（茄子・大根） | お浸し（小松菜・ちくわ） | 金時豆 | |
| | 鱈のフリッター | 286 | 9.9 | 15.5 | 32 | 28.4 | 23 | 5.3 | 1.3 | 524 | 135 | 卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/米 | 鱈のフリッター | ほうれん草のチキンソテー | なすのマリネ | フルーツ（りんご） | |
| | ぶりの塩焼き | 286 | 9.9 | 15.3 | 29 | 28.7 | 25.4 | 3.1 | 1.4 | 468 | 94 | ゼラチン/大豆/小麦/米/ごま/りんご | ぶりの塩焼き | さつま芋の煮物 | こんにゃくのピリ辛和え | れんこんの梅和え | |
| | 豚肉のスタミナ炒め | 285 | 9.6 | 17.3 | 22 | 24.2 | 20.5 | 3.7 | 1.7 | 532 | 129 | 豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご | 豚肉のスタミナ炒め | 煮物（茄子・葱） | いんげんのごま和え | りんご | |
| | ガーリックチキン | 286 | 9.9 | 16.6 | 36 | 26.2 | 21.4 | 4.8 | 1.6 | 520 | 154 | 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま | ガーリックチキン | ごぼうと蓮根の煮物 | 里芋の胡麻味噌 | 紅白なます | |
| | 鱈の唐揚げトマトソース | 285 | 9.1 | 19.1 | 30 | 21.1 | 16.4 | 4.7 | 1.7 | 550 | 133 | 小麦/鶏肉/大豆/りんご/豚肉/卵/乳成分 | 鱈の唐揚げトマトソース | コンソメ煮（芋・人参・いんげん） | ソテー（ほうれん草・ベーコン） | りんご | |
| | サーモンフライ | 285 | 9.8 | 17.8 | 25 | 23.1 | 20.2 | 2.9 | 1.4 | 450 | 136 | 小麦/さけ/大豆/鶏肉/りんご/米/ごま | サーモンフライ | 鶏肉の和え物 | お浸し（青梗菜） | 蓮根の梅和え | |
| | カレー風味の洋風肉じゃが | 286 | 8.8 | 21 | 29 | 20.1 | 14.8 | 5.4 | 1.5 | 523 | 127 | 豚肉/小麦/鶏肉/大豆/米/りんご | カレー風味の洋風肉じゃが | ソテー（ブロッコリー・きのこ） | 香りお浸し（大根） | コンポート（りんご） | |
| | チキンのハーブ焼き | 289 | 9.5 | 21.1 | 36 | 17.8 | 13 | 4.8 | 1.5 | 547 | 147 | 鶏肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/豚肉/米 | チキンのハーブ焼き | トマト煮（なす・パプリカ） | 蓮根のソテー | カリフラワーのマリネ | |
| | あじの梅おろし煮 | 288 | 9.2 | 16.8 | 26 | 25.8 | 21.4 | 4.4 | 1.3 | 516 | 155 | 小麦/大豆/米/りんご/ごま/卵/もも | あじの梅おろし煮 | 煮物（蓮根・人参・椎茸） | ブロッコリーの和え物 | 黄桃 | |
| | 鯖のつけ焼き | 292 | 9.2 | 21.3 | 27 | 16.4 | 11.5 | 4.9 | 1.4 | 454 | 143 | さば/小麦/大豆/米/卵 | 鯖のつけ焼き | 味噌煮（ごぼう・なす） | 香りお浸し（大根） | いんげんのマヨ和え | |
| | 鶏肉の黒酢炒め | 285 | 9.4 | 17.4 | 27 | 24.3 | 19.9 | 4.4 | 1.7 | 419 | 144 | 牛肉/鶏肉/大豆/豚肉/ゼラチン/米/小麦/ごま | 鶏肉の黒酢炒め | 中華炒め | ナムル（ほうれん草・もやし） | ビーンズのガーリックソテー | |