

エネ18飯

献立表(週間)

	10月1日(月)			10月2日(火)			10月3日(水)			10月4日(木)			10月5日(金)			10月6日(土)			10月7日(日)				
朝	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67		
	焼き生揚げ	生揚げ	35	白菜の軟らか煮	白菜	100	野菜ピリ辛炒め	キャベツ	70	焼き魚	さけ・20g	20	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	50	鶏ささ身	ささ身	20	オイスター	豚ひき肉	30		
	揚げ	白こしょう	0.01		人参 皮剥	10		焼き竹輪	15		食塩	0.1		ほうれん草	10	味の噌焼き	合成清酒	0.5	ターソース炒め	キャベツ	50		
		菜種油	0.5		さやえんどう	6		ピーマン	10		しそ	0.5		人参 皮剥	10		淡色辛みそ	1		人参 皮剥	10		
		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ(マービー 液状)	5		黄ピーマン	10		切干大根	6		玉葱	40		マービー 液状	0.5		ピーマン	10		
		減塩正油パック	5		煮干しだし	30		人参 皮剥	10		切干大根	6		減塩しょうゆ(マービー 液状)	2.5		濃口醤油	0.5		ごま油	1		
	ほうれん草の炒煮	ほうれん草	50	ゆで卵	鶏卵	25		濃口醤油	5		乾椎茸	0.5		煮干しだし	30		マービー 液状	1		かき油	3		
		人参 皮剥	10		塩パック0.3g	0.3		合成清酒	1		さやいんげん(減塩しょうゆ(マービー 液状)	10		塩たらこ	10		大豆の五目煮	10		白こしょう	0.01		
		焼き竹輪	10		切干し大根	6		みりん風調味料	1		減塩しょうゆ(マービー 液状)	5		しそ	0.5		人参 皮剥	10		ブロッコリー	40		
		菜種油	1		人参 皮剥	5		とうがらし 乾	0.5		煮干しだし	15		ごま和え	10		れんこん ゆで	20		玉葱	10		
		減塩しょうゆ(マービー 液状)	1		しそ	0.3		おから(新製法)	20		みそ汁	30		白菜	50		板こんにゃく	10		かにかま	10		
	みそ汁	白菜	30	物	減塩しょうゆ(もやし)	2.5		おから(新製法)	20		ひじき	0.2		いりごま	1		真昆布	1		マヨネーズパック	10		
		棒麩	2		小葱	2		乾椎茸	0.3		ぶなしめじ	10		減塩しょうゆ(マービー 液状)	2.5		濃口醤油	2.5		漬物	5		
		淡色辛みそ	10	みそ汁	淡色辛みそ	10		人参 皮剥	5		淡色辛みそ	10		みそ汁	20		上白糖	1		みそ汁	30		
		煮干しだし	150		煮干しだし	150		葱	5		煮干しだし	150		チンゲンサイ	20		片栗粉	1		木綿豆腐	30		
	漬物	なす	10		煮干しだし	150		調合油	2		濃口醤油	3		なす	20		味付けのり	1		小松菜	10		
		しば漬	10		煮干しだし	150		濃口醤油	3		漬物	10		淡色辛みそ	10		のり	1		淡色辛みそ	10		
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180		みりん風調味料	1		牛乳	180		煮干しだし	150		味付けのり	1		煮干しだし	150		
								煮干しだし	10		牛乳	180		みそ汁	20		みそ汁	20		牛乳	180		
								みそ汁	20		牛乳	180		みそ汁	10		みそ汁	10		牛乳	180		
								大根 葉	20		牛乳	180		みそ汁	10		みそ汁	150		牛乳	180		
								大根 皮剥	10		牛乳	180		みそ汁	10		みそ汁	150		牛乳	180		
								淡色辛みそ	10		牛乳	180		みそ汁	150		みそ汁	150		牛乳	180		
								煮干しだし	150		牛乳	180		みそ汁	150		みそ汁	150		牛乳	180		
								のり佃煮	8		牛乳	180		みそ汁	180		みそ汁	180		牛乳	180		
								牛乳	180		牛乳	180		みそ汁	180		みそ汁	180		牛乳	180		
昼	米飯	精白米	67	パン	南瓜パン40g	80	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	鶏塩そうめん	180
	蒸し魚のあんかけ	まだら・40g	40	マカロニ	マカロニ 乾	10	焼き魚	そい 30g	30	魚の蒲焼き	あかうお・60g	60	チキンカレー	若鶏もも 皮なし	30	魚塩麩	あかうお・30g	30	鶏塩そうめん	若鶏もも 皮なし	10		
		生姜	3	ニグラタン	若鶏もも 皮なし	20	ときのこソテ	白こしょう	0.01		薄力粉 1等	3		玉葱	50	焼	塩こうじ	1.5		食塩	1		
		食塩	0.3		玉葱	20		生椎茸	10		菜種油	2		人参 皮剥	20		合成清酒	1.5		鶏ガラスープ	0.15		
		きくらげ(乾)	0.5		マッシュルーム	10		えのき茸	10		濃口醤油	5		無塩バター	3		しょうが(甘酢)	20		かつお・昆布だ	150		
		ぶなしめじ	20		無塩バター	3		ぶなしめじ	20		マービー 液状	5		薄力粉 1等	3		しょうが(甘酢)	20		淡口醤油	0.5		
		貝割大根・芽	10		薄力粉 1等	8		人参 皮剥	10		みりん風調味料	5		牛乳	10		しそ	0.5		小葱	5		
		濃口醤油	5		牛乳 1000ml	80		さやえんどう	5		合成清酒	2.5		カレー粉	0.5		大根なます	50		魚パン	20		
		マービー 液状	1		コンソメ	0.5		菜種油	1		いりごま	1		カレーフレーク	8		大根 皮剥	50		魚パン	20		
		片栗粉	1		食塩	0.3		減塩しょうゆ(マービー 液状)	5		しょうが(甘酢)	8		ケチャップ	1		人参 皮剥	10		粉焼き	3		
		煮干しだし	30		パン粉(乾燥)	0.5		マービー 液状	1		しそ	1		ウスターソース	2.5		マービー 液状	3		パン粉(乾燥)	3		
	炊合せ	大根 皮剥	40		パセリ(粉)	0.2		合成清酒	2.5		炊合せ	大根 皮剥	60		ワイン(白)	2		食塩	0.2		菜種油	1	
		鶏卵	25					イカの酢みそ	10		炊合せ	焼き竹輪	10		サラダ	キャベツ	30			キャベツ	20		
		人参 皮剥	15	千切り	大根 皮剥	30		葱(ゆで)	40		炊合せ	人参 皮剥	30		ミニトマト	15		いりごま	0.5		人参 皮剥	5	
											炊合せ	人参 皮剥	30		ビーフ	ビーフン	5			ソースパック	5		

献立表(週間)

エネ18飯

	10月1日(月)		10月2日(火)		10月3日(水)		10月4日(木)		10月5日(金)		10月6日(土)		10月7日(日)	
夕		白こしょう 0.01			とろろ 和え	カットとろろ昆布 1 きゅうり 40 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 2.5						煮干しだし 150		
栄養価	エネルギー 1420 kcal	蛋白質 59.7 g	エネルギー 1435 kcal	蛋白質 59.6 g	エネルギー 1415 kcal	蛋白質 56.5 g	エネルギー 1469 kcal	蛋白質 59.8 g	エネルギー 1465 kcal	蛋白質 57.6 g	エネルギー 1451 kcal	蛋白質 52.4 g	エネルギー 1434 kcal	蛋白質 52.7 g
	脂質 28.1 g	炭水化 230.7 g	脂質 35.6 g	炭水化 216.9 g	脂質 29.2 g	炭水化 228.2 g	脂質 29.8 g	炭水化 239.3 g	脂質 32.8 g	炭水化 231.6 g	脂質 35.9 g	炭水化 223.9 g	脂質 31.8 g	炭水化 231.1 g
	塩分 7.6 g		塩分 7.7 g		塩分 7.2 g		塩分 7.3 g		塩分 7.0 g		塩分 7.5 g		塩分 7.9 g	

献立表(週間)

エネ18飯

	10月8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)		10月13日(土)		10月14日(日)								
昼	白こしょう	0.01	ミニトマト	15	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	合成清酒	2.5	え	エリンギ	20								
	調合油	1	穀物酢	5	なめ茸		チンゲ		煮干しだし	15	酒蒸し	あさり	18	さやいんげん(
サラダ	キャベツ	30	食塩	0.2	キャベツ	40	チンゲンサイ	50	キャベツ	40	あさり	18	いりごま	0.5							
	玉葱	10	白こしょう	0.01	あえ		ン菜の		きゅうり	5	合成清酒	5	濃口醤油	2.5							
	人参 皮剥	5	野菜ジ		えのき茸(味付	10	お浸し		人参 皮剥	3	小葱	3	上白糖	0.5							
	マヨネーズパッ	10	ユース		きになる野菜(125	卵とじ		マヨネーズパッ	10	果物	パイナップル	75	果物							
マッシュ	西洋かぼちゃ(50	果物		鶏卵	20	筍の煮		減塩しょうゆ(5	果物	パイナップル	75	果物							
ユ南瓜	食塩	0.1	パレンシアオレ	75	人参 皮剥	10	物		ケチャップ	2											
	牛乳 1000ml	5			生椎茸	10	たけのこ 水煮	40	スイートコーン	5											
	有塩バター	2			小葱	5	さやえんどう	10	ほうれん草	40											
	パセリ(粉)	0.1			菜種油	1	減塩しょうゆ(2.5	減塩しょうゆ(5											
果物盛	なし	30			食塩	0.2	みりん風調味料	1	お浸し												
合せ	パイナップル	30			白こしょう	0.01	かつお・昆布だ	20	果物	ぶどう	60										
	キウイフルーツ	20			果物		果物	バナナ	100												
みそ汁	大根 葉	20			キウイフルーツ	50															
	葱	5																			
	淡色辛みそ	10																			
	煮干しだし	150																			
夕	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67						
魚西京	そい 20g	20	照焼魚	すずき・80g	80	鶏肉甘	若鶏もも 皮な	50	焼魚	さけ・40g	40	豚生姜	豚かたロース	40	肉団子	鶏ひき肉	40	チキン	若鶏もも 皮な	40	
焼	減塩みそ	2.5		濃口醤油	5	酢あん	減塩しょうゆ(0.5		大根 皮剥	40	焼き	減塩しょうゆ(5	の甘酢	玉葱	45	ソーテー	食塩	0.2	
	マービー 液状	0.2		マービー 液状	1	かけ	生姜	0.5		しそ	1		マービー 液状	1	あんか	鶏卵	4.5		白こしょう	0.01	
	大根 皮剥	40		合成清酒	1		片栗粉	1.5		減塩正油パック	5		合成清酒	2.5	け	食塩	0.1		菜種油	2	
	しそ	0.5		大根 皮剥	40		菜種油	2					生姜	3		白こしょう	0.01		キャベツ	30	
青菜ソ	チンゲンサイ	60		醤油パック	5		玉葱	30	麻婆豆	木綿豆腐	30		菜種油	1		薄力粉 1等	3		トマト	15	
テー	人参 皮剥	10		醤油パック	5		人参 皮剥	20	腐	鶏ひき肉	20		ブロッコリー	40		調合油	8		マヨネーズパッ	10	
	ソフトマーガリ	1	さつま	さつま芋	45		ピーマン	10		玉葱	50		鶏卵	25		玉葱	50				
	食塩	0.2	さつま	マービー 液状	5		菜種油	2		葱	10		減塩正油パック	5		人参 皮剥	20	とびっ	大根 皮剥	40	
	白こしょう	0.01	芋の甘	食塩	0.1		上白糖	2		にんにく	0.5					乾椎茸	1	こ和え	人参 皮剥	3	
長芋の	なが芋	40	もやし	もやし	60		減塩しょうゆ(7.5		生姜	3	れんこ	れんこん	50		菜種油	1		小松菜	5	
酢の物	きゅうり	10	のナム	きゅうり	5		穀物酢	5		減塩みそ	2	れんこ	菜種油	1		濃口醤油	2.5		減塩しょうゆ(2.5	
	マービー 液状	3	ル	人参 皮剥	5	ジャー	片栗粉	1		マービー 液状	1	ん炒煮	マービー 液状	0.5		マービー 液状	1		マービー 液状	0.5	
	穀物酢	5		ごま油	1	マンポ	じゃが芋	40		合成清酒	2.5		とうがらし 乾	0.1		片栗粉	1		とびっこ	5	
	食塩	0.2		食塩	0.2	テト	玉葱	20		鶏ガラスープ	0.25					食塩	0.2		するめいか	20	
茶碗蒸	くり 甘露煮	6		いりごま	0.3		食塩	0.3		中華味	0.5	おろし	大根 皮剥	40		白こしょう	0.01		きゅうり	20	
し	なると	10	八杯汁	いりごま	0.3		白こしょう	0.01		ごま油	1	和え	なめこ	20	磯辺和	パセリ	0.5		レタス	10	
	乾椎茸	0.3		木綿豆腐	30		パセリ	0.5		片栗粉	1		きゅうり	5	え				玉葱	10	
	食塩	0.2		乾椎茸	0.5	湯葉と				とうがらし 乾	0.2		穀物酢	5		焼きのり	0.2		穀物酢	5	
	かつお・昆布だ	50		生姜	5	小松菜	湯葉	10					淡口醤油	2.5					ごま油	3	
	鶏卵	25		小松菜	5	の お浸	小松菜 ゆで	50	あちゃ	大根 皮剥	50								減塩しょうゆ(2.5	
	合成清酒	0.5		かつお・昆布だ	150	し	減塩しょうゆ(2.5	ら漬け	食塩	0.2	スープ	玉葱	40	わかめ	カットわかめ	1		おろししょうが	1	
				濃口醤油	5		削り節	0.2		穀物酢	5		人参 皮剥	10	の煮物	人参 皮剥	5				
				食塩	0.2					マービー 液状	3		コンソメ	0.5		さやえんどう	5		みそ汁	かつとろろ昆布	1
																減塩しょうゆ(2.5				

エネ18飯

献立表(週間)

	10月8日(月)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)	10月13日(土)	10月14日(日)
夕	みりん風調味料 0.5 淡口醤油 1.25	片栗粉 1	スープ カットわかめ 0.5 玉葱 20 葱 5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	しょうが(甘酢) 10 みそ汁 キャベツ 30 葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	食塩 0.8 白こしょう 0.01	マービー 液状 0.5 みそ汁 さやいんげん(10 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	さやいんげん(15 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
栄養価	エネルギー 1462 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 32.9 g 炭水化 237.9 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1416 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 34.9 g 炭水化 221.3 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1435 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 29.5 g 炭水化 232.4 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1456 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 27.5 g 炭水化 242.2 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1428 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 34.1 g 炭水化 221.5 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1417 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 33.6 g 炭水化 220.6 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1456 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 35.5 g 炭水化 227.3 g 塩分 7.5 g

献立表(週間)

エネ18飯

	10月15日(月)		10月16日(火)		10月17日(水)		10月18日(木)		10月19日(金)		10月20日(土)		10月21日(日)	
昼		煮干しだし 15		ノオイルザンパック 10		乾椎茸 0.3 菜種油 3 減塩みそ 4 マービー 液状 2		煮干しだし 15 さやえんどう 4	清汁	白菜 30 葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつおだし 75 昆布だし 75		ごま油 1 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1	なます	サラダ菜 3
	お浸し	白菜 (ゆで) 50 減塩しょうゆ (2.5 削り節 0.3	コーン ポター ジュ	クリームスタイ 40 玉葱 30 薄力粉 1等 7 無塩バター 5		凍り豆腐 4 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 10 小葱 5	ゴマ和 え	小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ (2.5 マービー 液状 0.5 ごま 0.5			山形だ し	なす 10 きゅうり 10 オクラ 10 みょうが 1 しそ 1 葱 5 めんみ 1.8L 2.5		大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 マービー 液状 3 食塩 0.2
	みそ汁	小葱 3 じゃが芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	煮物		味噌炒 め	さやいんげん (30 玉葱 30 人参 皮剥 10 無塩バター 3 減塩みそ 4	果物	バレンシアオレ 60			果物	パインアップル 60
	果物	バナナ 100	果物	キウイフルーツ 40	果物	パインアップル 60	果物	りんご 60			ソテー	さやえんどう 20 さやいんげん (20 菜種油 1 食塩 0.2		
											果物	なし 60		
夕	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 85	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67
	海鮮炒 め	するめいか 10 尾なしえび 10 ベビーホタテ 10 若鶏むね皮なし 10 さやいんげん (10 玉葱 40 きくらげ (乾) 1 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 菜種油 3 減塩しょうゆ (5 中華味 0.5 白こしょう 0.01 マービー 液状 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 20	豚すき 豚ももスライス 30 焼き豆腐 50 白菜 60 葱 15 しらたき 30 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ (7.5 マービー 液状 2 合成清酒 2.5	鶏肉の 香味だ れ	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 ごま油 3 マービー 液状 1 減塩しょうゆ (5 穀物酢 2.5 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	塩焼き みそお でん	そい 40g 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5 板こんにやく 15 鶏卵 25 さやいんげん (20 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ (2.5 淡色辛みそ 5 合成清酒 1 マービー 液状 1	チャン チャン 焼き	さけ・30g 30 淡色辛みそ 8 マービー 液状 2.5 生姜 1 キャベツ 50 玉葱 10 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 10 ピーマン 5	豆腐あ んかけ	木綿豆腐 50 人参 皮剥 15 葱 15 鶏卵 30 減塩しょうゆ (5 食塩 0.1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 片栗粉 2	焼き魚 きのこ 添え	すずき・50g 50 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ぶなしめじ 30 生椎茸 20 まいたけ 20 菜種油 2 減塩しょうゆ (5 合成清酒 2.5 小葱 3	
	揚げ茄 子	なす 60 菜種油 5 おろししょうが 1 小葱 3 減塩正油パック 5	里芋田 楽	里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 5 マービー 液状 1	炊き合 わせ	じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう (4 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 昆布だし 15	もずく の酢物	もずく 50 生姜 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ (2.5 マービー 液状 3	煮物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 さやえんどう 5 濃口醤油 5 上白糖 1 かつおだし 15	海藻サ ラダ	海藻サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 減塩しょうゆ (5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	おから の炒り 煮	おから (新製法) 30 ひじき 0.5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 菜種油 3 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 2 煮干しだし 15
	和え物	小松菜 40 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ (2.5	煮物	凍り豆腐 1 減塩しょうゆ (2.5 煮干しだし 15	みそ汁	切りみつば 5 木綿豆腐 25 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	そば椀	茶そば 10 葱 5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	スープ	ワカメ 25 カットわかめ 0.5 小葱 1.5 コンソメ 1 食塩 0.8 白こしょう 0.01	みそ汁	かつとろろ昆布 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40 葱 5

献立表(週間)

エネ18飯

		10月15日(月)		10月16日(火)		10月17日(水)		10月18日(木)		10月19日(金)		10月20日(土)		10月21日(日)	
夕	スープ	カットわかめ	1											淡色辛みそ	10
		葱	10											煮干しだし	150
		コンソメ	0.5												
		食塩	0.5												
		白こしょう	0.01												
栄養価	エネルギー	1466 kcal	蛋白質 54.0 g	エネルギー	1425 kcal	蛋白質 58.8 g	エネルギー	1468 kcal	蛋白質 53.4 g	エネルギー	1401 kcal	蛋白質 59.1 g	エネルギー	1468 kcal	蛋白質 52.2 g
	脂質	28.3 g	炭水化 247.9 g	脂質	36.6 g	炭水化 216.6 g	脂質	36.3 g	炭水化 229.4 g	脂質	31.1 g	炭水化 219.0 g	脂質	33.6 g	炭水化 238.3 g
	塩分	7.6 g		塩分	7.3 g		塩分	7.1 g		塩分	7.9 g		塩分	7.9 g	
		エネルギー	1428 kcal	蛋白質 55.4 g	エネルギー	1406 kcal	蛋白質 59.9 g	脂質	31.4 g	炭水化 226.9 g	脂質	33.4 g	炭水化 213.2 g	塩分	7.3 g

献立表(週間)

エネ18飯

	10月22日(月)			10月23日(火)			10月24日(水)			10月25日(木)			10月26日(金)			10月27日(土)			10月28日(日)					
朝	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67			
	千草焼き	冷凍全卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥	20 0.5 0.15 5 5 2.5	含め煮	はんぺん 減塩しょうゆ(液状) マービー 煮干しだし さやえんどう	60 2.5 2 30 4	野菜ソテー	小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	50 10 20 2 0.3 0.01	炒り豆腐	木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(液状) 上白糖 煮干しだし	50 50 10 10 2 5 1 15	大根煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(液状) マービー 煮干しだし さやえんどう	40 8 2.5 1 15 3	炒煮	もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(液状) 上白糖	50 10 1 5 1	納豆	挽きわり納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	豆腐のあんかけ	木綿豆腐 かにかま さやえんどう 生姜 淡口醤油 鶏ガラスープ 食塩	50 5 5 2 1 0.2 0.3 1
	切干大根の炒煮	切干し大根 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(液状) マービー 煮干しだし	6 10 3 2 5 1 15	磯和え	もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ(液状)	40 5 0.3 2.5	ゴマ和え	さやいんげん(皮なし) キャベツ 濃口醤油 上白糖 ごま	20 30 2.5 0.5 1	さつま芋煮	さつま芋(皮なし) 減塩しょうゆ(液状) 上白糖 煮干しだし 小葱	30 2.5 0.5 5 1.5	卵豆腐	冷凍全卵 煮干しだし 食塩 生姜 減塩しょうゆ(液状) マービー 片栗粉 しそ	20 40 0.2 2 2.5 1 0.2 0.5	ゴマ和え	ブロッコリー 減塩しょうゆ(液状) 上白糖 すり白ゴマ	50 2.5 0.5 1	チンゲンサイの炒め物	チンゲンサイ 人参 皮剥 いたやがい ごま油 食塩 白こしょう	50 10 20 3 0.2 0.01			
	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150	梅漬け	梅干し(調味漬)	5	みそ汁	キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150	おかか	小松菜 濃口醤油 上白糖 削り節	40 2.5 0.5 0.3	みそ汁	大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	みそ汁	大根 葉 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし	20 40 10 150	胡瓜の酢の物	きゅうり 穀物酢 マービー 食塩	30 3 2 0.1
	漬物あえ	たくあん漬(干きゅうり)	5 30	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物	パリッコ	10	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 皮剥 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150
	牛乳	牛乳	180				牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
昼	米飯	精白米	67	パン	バターロール マーガリン	90 8	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	五目うどん	うどん ゆで 尾なしえび 鶏卵 ほうれん草(ゆ)	220 20 25 20			
	魚の照り焼き	そい 30g 減塩しょうゆ(液状) 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 レタス 減塩正油パック	30 5 2 2 40 10 5	カレー風味ハンバーグ	ささ身挽き肉(玉葱) なが芋 卵白 白こしょう カレー粉 薄力粉 1等 カレー粉	40 5 5 0.01 0.5 5 0.3	魚の葱ソース	さけ・40g 生姜 葱 減塩しょうゆ(液状) 穀物酢 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー	40 3 20 5 5 2 0.5 1 40	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 鶏油 ケチャップ ブロッコリー サニーレタス	30 0.15 0.01 3 5 1 5 20 8	魚の香味焼き	あかうお・60g 減塩しょうゆ(液状) 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	60 5 2.5 1 8 8	煮魚	まごがれい・30 生姜 減塩しょうゆ(液状) マービー 合成清酒 人参 皮剥 スナッフえんど	30 3 10 2 1.5 20 10	お浸し	ほうれん草 醤油パック	50 5	ポテトコロケ	男爵コロケ 菜種油 キャベツ ソースパック	55 8 20 5
	煮物	たけのこ 水煮 ふき ゆで 板こんにゃく 人参 皮剥 淡口醤油 マービー 煮干しだし	30 20 20 15 2.5 1 15	サラダ	トマト きゅうり マヨネーズ	40 20 10	豆腐あんかけ	木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸 グリーンピース	50 10 5 3 0.3 3	野菜炒め	チンゲンサイ ぶなしめじ 黄ピーマン 菜種油 かき油 合成清酒	50 25 5 1 5 1	炒め物	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 調合油 食塩 白こしょう 鶏ガラスープ	30 20 10 8 1 0.3 0.01 0.5	梅肉和え	きゅうり しそ 梅干し(調味漬) 削り節	40 0.3 3 0.2	ピーナツ和え	白菜 ピーナツ 減塩しょうゆ(液状) マービー	60 5 2.5 1			
	ツナマヨ和え	ブロッコリー ライトツナ缶	50 10				お浸し	えのき茸	10	野菜サラダ	カリフラワー きゅうり	30 15	はんぺんマヨネーズ	はんぺん マヨネーズ	20 5	果物	パイナップル	60						

献立表(週間)

エネ18飯

	10月22日(月)		10月23日(火)		10月24日(水)		10月25日(木)		10月26日(金)		10月27日(土)		10月28日(日)	
昼		マヨネーズ 5 濃口醤油 1	オニオンソテー 1	玉葱 30 人参 皮剥 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01	片栗粉 1 煮干しだし 15	ほうれん草 50 マヨネーズ 3 濃口醤油 2.5 粉辛子 0.2	もずく 50 酢 2	白菜 40 減塩しょうゆ (2.5 かつおだし 1	もずく 50 レモン(果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ (2.5 マービー 液状 3	トマト 30 カットわかめ 0.5 いりごま 0.5 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01	ネーズ 焼き ぶどう 60			
	ソテー	キャベツ 30 玉葱 20 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01		ぶどう 60	煮物 大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ (5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15				みそ汁 葱 3 里芋 20 油揚げ 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150					
	果物盛り合わせ	キウイフルーツ 20 パイナップル 20	果物		果物 キウイフルーツ 40			果物 ネーブル 60						
夕	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67	米飯	精白米 67
	チキンソテー	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.1 白こしょう 0.01 菜種油 2 ブリーツレタス 5 カリフラワー 30 ケチャップパツ 8	魚塩焼き 40 ほっけ・40g 40 食塩 0.2 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パツク 5	天ぷら 尾付きえび 20 かぼちゃ 40 ししとうがらし 6 生椎茸 10 薄力粉 1等 15 鶏卵 5 菜種油 8 減塩正油パツク 5	魚南蛮 40g 40 漬け 40 ししとうがらし 6 生椎茸 10 薄力粉 1等 15 鶏卵 5 菜種油 8 減塩正油パツク 5	鶏ひき肉 15 じゃが芋 50 さやいんげん (10 煮干しだし 15 濃口醤油 5 マービー 液状 1	豚の生 30 生姜 3 減塩しょうゆ (5 合成清酒 2.5 菜種油 1 人参 皮剥 5 キャベツ 20 ソースパツク 5	豚の生 30 生姜 3 減塩しょうゆ (5 合成清酒 2.5 菜種油 1 人参 皮剥 5 キャベツ 20 ソースパツク 5	煮物 かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (10 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 1 煮干しだし 15	チキン 30 ハンバーグ 1 牛乳 3 食塩 0.2 玉葱 30 人参 皮剥 3 鶏卵 2 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 有塩バター 3 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5	焼き魚 40 食塩 0.2 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パツク 5	若鶏もも 皮な 20 玉葱 30 ピーマン 10 減塩しょうゆ (2 無塩バター 1	きょうな 10 キャベツ 30 ミニトマト 15 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01	
	わかめ酢正油	きゅうり 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 マービー 液状 3 減塩しょうゆ (2.5 生姜 1.5	酢の物 白 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 マービー 液状 1 食塩 0.2	炊き合せ なが芋 60 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 淡口醤油 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	煮 鶏ひき肉 15 じゃが芋 50 さやいんげん (10 煮干しだし 15 濃口醤油 5 マービー 液状 1	サラダ キャベツ 50 人参 皮剥 5 かつお缶詰(油) 10 マヨネーズ 8 レモン(果汁) 1.5 濃口醤油 1 白こしょう 0.01	煮物 かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (10 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 1 煮干しだし 15	ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ (2.5	煮物 かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (10 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 1 煮干しだし 15	あちゃら漬け 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 食塩 0.3 マービー 液状 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	鶏ひき肉 30 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.2 玉葱 30 人参 皮剥 3 鶏卵 2 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 有塩バター 3 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5	焼き魚 40 食塩 0.2 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パツク 5	若鶏もも 皮な 20 玉葱 30 ピーマン 10 減塩しょうゆ (2 無塩バター 1	きょうな 10 キャベツ 30 ミニトマト 15 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01
	白和え	木綿豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 6 マービー 液状 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	酢の物 白 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 マービー 液状 1 食塩 0.2	炊き合せ なが芋 60 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 淡口醤油 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	煮 鶏ひき肉 15 じゃが芋 50 さやいんげん (10 煮干しだし 15 濃口醤油 5 マービー 液状 1	サラダ キャベツ 50 人参 皮剥 5 かつお缶詰(油) 10 マヨネーズ 8 レモン(果汁) 1.5 濃口醤油 1 白こしょう 0.01	煮物 かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (10 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 1 煮干しだし 15	ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ (2.5	煮物 かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (10 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 1 煮干しだし 15	あちゃら漬け 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 食塩 0.3 マービー 液状 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	鶏ひき肉 30 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.2 玉葱 30 人参 皮剥 3 鶏卵 2 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 有塩バター 3 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5	焼き魚 40 食塩 0.2 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パツク 5	若鶏もも 皮な 20 玉葱 30 ピーマン 10 減塩しょうゆ (2 無塩バター 1	きょうな 10 キャベツ 30 ミニトマト 15 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01
	清汁	エリンギ 20 にら 10 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	酢の物 白 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 マービー 液状 1 食塩 0.2	炊き合せ なが芋 60 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 淡口醤油 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	煮 鶏ひき肉 15 じゃが芋 50 さやいんげん (10 煮干しだし 15 濃口醤油 5 マービー 液状 1	サラダ キャベツ 50 人参 皮剥 5 かつお缶詰(油) 10 マヨネーズ 8 レモン(果汁) 1.5 濃口醤油 1 白こしょう 0.01	煮物 かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (10 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 1 煮干しだし 15	ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ (2.5	煮物 かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (10 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 1 煮干しだし 15	あちゃら漬け 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 食塩 0.3 マービー 液状 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	鶏ひき肉 30 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.2 玉葱 30 人参 皮剥 3 鶏卵 2 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 有塩バター 3 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5	焼き魚 40 食塩 0.2 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パツク 5	若鶏もも 皮な 20 玉葱 30 ピーマン 10 減塩しょうゆ (2 無塩バター 1	きょうな 10 キャベツ 30 ミニトマト 15 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01
	ヨーグルト	ヨーグルト(無) 100 マービー 液状 5	すまし汁 かつとろろ昆布 1 葱 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	炊き合せ なが芋 60 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 淡口醤油 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	煮 鶏ひき肉 15 じゃが芋 50 さやいんげん (10 煮干しだし 15 濃口醤油 5 マービー 液状 1	サラダ キャベツ 50 人参 皮剥 5 かつお缶詰(油) 10 マヨネーズ 8 レモン(果汁) 1.5 濃口醤油 1 白こしょう 0.01	煮物 かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (10 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 1 煮干しだし 15	ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ (2.5	煮物 かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (10 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 1 煮干しだし 15	あちゃら漬け 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 食塩 0.3 マービー 液状 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	鶏ひき肉 30 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.2 玉葱 30 人参 皮剥 3 鶏卵 2 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 有塩バター 3 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5	焼き魚 40 食塩 0.2 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パツク 5	若鶏もも 皮な 20 玉葱 30 ピーマン 10 減塩しょうゆ (2 無塩バター 1	きょうな 10 キャベツ 30 ミニトマト 15 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01
	ヨーグルト	ヨーグルト(無) 100 マービー 液状 5	すまし汁 かつとろろ昆布 1 葱 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	炊き合せ なが芋 60 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 淡口醤油 5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	煮 鶏ひき肉 15 じゃが芋 50 さやいんげん (10 煮干しだし 15 濃口醤油 5 マービー 液状 1	サラダ キャベツ 50 人参 皮剥 5 かつお缶詰(油) 10 マヨネーズ 8 レモン(果汁) 1.5 濃口醤油 1 白こしょう 0.01	煮物 かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (10 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 1 煮干しだし 15	ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ (2.5	煮物 かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん (10 減塩しょうゆ (5 マービー 液状 1 煮干しだし 15	あちゃら漬け 60 人参 皮剥 5 真昆布 0.3 食塩 0.3 マービー 液状 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	鶏ひき肉 30 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.2 玉葱 30 人参 皮剥 3 鶏卵 2 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 有塩バター 3 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5	焼き魚 40 食塩 0.2 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パツク 5	若鶏もも 皮な 20 玉葱 30 ピーマン 10 減塩しょうゆ (2 無塩バター 1	きょうな 10 キャベツ 30 ミニトマト 15 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01

献立表(週間)

エネ18飯

	10月22日(月)		10月23日(火)		10月24日(水)		10月25日(木)		10月26日(金)		10月27日(土)		10月28日(日)	
夕											みそ汁	玉葱 20		
												まいたけ 8		
												淡色辛みそ 10		
												煮干しだし 150		
栄養価	エネルギー 1420 kcal	蛋白質 57.2 g	エネルギー 1415 kcal	蛋白質 53.6 g	エネルギー 1453 kcal	蛋白質 55.4 g	エネルギー 1415 kcal	蛋白質 52.2 g	エネルギー 1405 kcal	蛋白質 54.9 g	エネルギー 1446 kcal	蛋白質 54.6 g	エネルギー 1432 kcal	蛋白質 55.7 g
	脂質 33.3 g	炭水化 224.1 g	脂質 36.4 g	炭水化 213.7 g	脂質 30.5 g	炭水化 235.2 g	脂質 30.2 g	炭水化 231.4 g	脂質 27.7 g	炭水化 229.4 g	脂質 33.5 g	炭水化 230.2 g	脂質 36.7 g	炭水化 214.1 g
	塩分 7.1 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.5 g		塩分 7.8 g		塩分 7.7 g		塩分 7.0 g	

献立表(週間)

エネ18飯

		10月29日(月)		10月30日(火)		10月31日(水)		11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)	
朝	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67						
	塩たらこ	たらこ	10	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰	40	野菜卵	キャベツ	50						
	こと湯	しそ	0.5		大根 皮剥	50	とじ	人参 皮剥	5						
	葉和え	和種なばな	30		しそ	0.5		冷凍全卵	20						
		湯葉 干し	1		醤油パック	5		減塩しょうゆ (5						
		濃口醤油	2.5					みりん風調味料	2.5						
	野菜炒め煮	キャベツ	50	切干大根	切干し大根	5		煮干しだし	30						
		ピーマン	10	根梅肉和え	人参 皮剥	5	二色浸し	もやし	40						
		人参 皮剥	10		生椎茸	5		ピーマン	10						
		菜種油	1		梅干し (調味漬	3		減塩しょうゆ (5						
		濃口醤油	5		マービー 液状	1		削り節	0.5						
		上白糖	1	のり佃煮	のり佃煮	10									
	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰	20	みそ汁	白菜	30	胡瓜の酢物	きゅうり	50						
		刻み昆布	3		なす	10		穀物酢	5						
		減塩しょうゆ (2.5		葱	5		マービー 液状	3						
		上白糖	1		淡色辛みそ	10		食塩	0.3						
	みそ汁	棒麩	1		煮干しだし	150	みそ汁	いりごま	0.5						
		カットわかめ	0.5					大根 皮剥	30						
		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		貝割大根・芽	5						
		煮干しだし	150					淡色辛みそ	10						
	牛乳	牛乳	180					煮干しだし	150						
昼	米飯	精白米	67	パン :	オレンジロール	80	シーフ	精白米	67						
	回鍋肉	若鶏もも 皮な	30	オレン			ードピ	無塩バター	2						
		キャベツ	70	ジロー			ラフ	ベビーホタテ	8						
		ピーマン	10	ル				人参 皮剥	4						
		葱	15	豆腐グ	木綿豆腐	50		するめいか	8						
		菜種油	2	ラタン	ほうれん草	20		むきあさり	8						
		減塩みそ	8		鶏ひき肉	20		むきエビ	8						
		上白糖	1		ホールトマト	40		コンソメ	0.4						
		鶏ガラスープ	0.5		上白糖	1		食塩	0.2						
	南瓜の煮物	かぼちゃ	60		コンソメ	0.3		パセリ (粉	0.1						
		スナッブえんど	10		食塩	0.1	タンド	若鶏もも 皮な	40						
		減塩しょうゆ (5		プロセスチーズ	15	リーチ	牛乳 1000ml	3.3						
		マービー 液状	1		パン粉 (乾燥)	3	キン	レモン (果汁)	0.7						
		煮干しだし	15	ポトフ	若鶏もも 皮な	20		カレー粉	0.7						
	ほうれん草のあえ物	ほうれん草	40		じゃが芋	60		パプリカ (粉)	0.3						
		ぶなしめじ	15		人参 皮剥	20		食塩	0.13						
		減塩しょうゆ (2.5		マッシュルーム	5		上白糖	0.7						
					コンソメ	0.5		コンソメ	0.3						
	焼きなす	なす	40		パセリ (粉	0.5		白こしょう	0.01						
		小葱	2	イタリ	カリフラワー	40		薄力粉 1等	0.7						
								サラダ菜	5						

献立表(週間)

エネ18飯

		10月29日(月)		10月30日(火)		10月31日(水)		11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)	
夕	もやし	40		マービー 液状	1	煮干しだし	150								
	のナム	10		とびっこ	5										
ル	人参 皮剥	5		鶏卵	15										
	生姜	2	卵スー	玉葱	20										
清汁	いりごま	0.5	プ	葱	5										
	ごま油	2		中華味	0.5										
	減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.5										
	マービー 液状	1		淡口醤油	2.5										
	穀物酢	2.5		白こしょう	0.01										
	白菜	30													
	貝割大根・芽	5													
	かつお・昆布だ	150													
	淡口醤油	5													
	食塩	0.2													
栄養価	エネルギー	1437 kcal	蛋白質 59.6 g	エネルギー	1439 kcal	蛋白質 58.4 g	エネルギー	1440 kcal	蛋白質 59.7 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
	脂質	29.7 g	炭水化 228.9 g	脂質	33.9 g	炭水化 219.4 g	脂質	30.2 g	炭水化 230.8 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	7.8 g		塩分	7.5 g		塩分	7.1 g		塩分	g		塩分	g	