

献立表(週間)

エネ18飯

	11月1日(木)			11月2日(金)			11月3日(土)			11月4日(日)			11月5日(月)			11月6日(火)			11月7日(水)					
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			
	小松菜の炒煮	小松菜 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	40 20 1 2.5 1	焼き魚	あじ・20g 食塩 しそ	20 0.1 1	切り干し大根	切干し大根 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	6 10 1 5 1 10	豆腐の野菜あんかけ	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 みりん風調味料 片栗粉 小葱	50 30 5 5 1 1 1 1 2 2	野菜炒り卵	冷凍全卵 かつおだし キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	25 2.5 20 10 10 0.5	五目煮	さつま揚げ 大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん(減塩しょうゆ(マービー 液状)) 煮干しだし	20 50 10 0.5 10 5 1 20	鮭甘塩焼き	秋鮭塩焼き(骨) しそ	20 1			
	茹で卵	鶏卵 塩パック0.3g パセリ(粉)	25 0.3 0.2	ー	菜種油 食塩 白こしょう	1 0.3 0.01	納豆	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	きゅうり	きゅうり 梅干し(調味漬) 肉和え 上白糖	30 2 0.5 0.2	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) 梅漬 梅干し(調味漬)	40 20 10 1 5 5	塩たらこ	たらこ しそ	10 1	ソテー	キャベツ ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.5 0.01			
	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	カリフラワー のゴマ 醤油和え	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ(上白糖) いりごま	20 30 2.5 0.5 0.5	サラダ	レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢 オリーブ油 食塩 白こしょう	30 5 5 5 3 0.3 0.01	きゅうり	きゅうり 肉和え 上白糖	30 0.5 0.2	みそ汁	ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.5 10 150	みそ汁	木綿豆腐 カットわかめ 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 0.5 2 10 150	みそ汁	貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150			
	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁	玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	ふりかけ	ふりかけ(瀬戸)	2.5	みそ汁	さやえんどう ぶなしめじ 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 20 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	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	米飯	精白米	67	米飯	精白米	67	そば	そば ゆで 葱	180 5	米飯	精白米	67	ロールパン	バターロール30	60	米飯	精白米	67			
	ザンギ	若鶏もも 皮なし 生姜 減塩しょうゆ(合成清酒) 薄力粉 1等 調合油 サニーレタス レモン	60 3 5 1 6 7 5 10	ポークカレー	豚並肉(肩・脂) じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレーフレーク カレー粉	30 40 40 20 3 2 30 15 0.5	西京焼き	さけ・40g 減塩みそ みりん風調味料 上白糖 大根 皮剥 しそ しょうが(甘酢)	40 5 5 1 40 1 10	そば	ゆで かつお・昆布だめんみ 尾付きえび さつま芋 薄力粉 1等 鶏卵 菜種油 減塩正油パック	150 10 20 20 10 3 10 5	煮魚	まごがれい・60 生姜 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 里芋 小松菜	60 2 10 2.5 20 20	けんちん煮	木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 10 5 1 2.5 15	ごま味噌炒め	豚もも 脂身なし なす ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ごま油 減塩みそ みりん風調味料 マービー 液状 合成清酒 すり白ゴマ	30 30 10 10 10 3 7 3 2 1 2			
	大根なます	大根 皮剥 はつかだいこん きゅうり 穀物酢 マービー 液状 食塩	40 5 10 5 3 0.3	漬物	だいこん 福神 なが芋 しそ 穀物酢	5 40 0.3 5	ジャガバター	じゃが芋 食塩 無塩バター パセリ(粉)	50 0.1 5 0.1	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 人参 皮剥 調合油 減塩しょうゆ(上白糖) 小葱	40 10 20 10 1 5 1	酢の物	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥	40 10 5	フレンチサラダ	きょうな ゆで 黄ピーマン トマト 穀物酢 調合油 食塩	40 5 20 5 3 0.3	サラダ	レタス きゅうり はつかだいこん 穀物酢 調合油 食塩 白こしょう	10 40 5 5 3 0.2 0.01			
	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ 食塩 白こしょう	40 0.2 0.01	長いも サラダ	なが芋 しそ 穀物酢 減塩しょうゆ(40 0.3 5 2.5	漬物	梅肉和え かぶ 皮剥 みょうが 梅漬 なす しば漬	40 40 1 5 10	そば	そば ゆで 葱	180 5	米飯	精白米	67	ロールパン	バターロール30	60	米飯	精白米	67			

献立表(週間)

エネ18飯

	11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)		11月5日(月)		11月6日(火)		11月7日(水)	
夕														減塩しょうゆ(5 食塩 0.2 昆布だし 15 かつおだし 15
栄養価	エネルギー 1462 kcal	蛋白質 55.8 g	エネルギー 1475 kcal	蛋白質 54.9 g	エネルギー 1457 kcal	蛋白質 58.5 g	エネルギー 1423 kcal	蛋白質 57.2 g	エネルギー 1456 kcal	蛋白質 56.6 g	エネルギー 1470 kcal	蛋白質 55.9 g	エネルギー 1440 kcal	蛋白質 57.2 g
	脂質 34.8 g	炭水化 226.1 g	脂質 31.2 g	炭水化 238.6 g	脂質 28.5 g	炭水化 237.4 g	脂質 32.3 g	炭水化 222.8 g	脂質 32.8 g	炭水化 226.7 g	脂質 34.1 g	炭水化 233.6 g	脂質 28.5 g	炭水化 236.4 g
	塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.4 g		塩分 7.4 g		塩分 7.8 g		塩分 7.2 g		塩分 7.3 g	

エネ18飯

献立表(週間)

	11月8日(木)			11月9日(金)			11月10日(土)			11月11日(日)			11月12日(月)			11月13日(火)			11月14日(水)									
朝	米飯	精白米	67	米飯	精白米	63	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							
	きんぴら	ごぼう 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ(マービー 液状) いりごま	40 10 1 5 1 1	野菜ソテー	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	50 20 10 1 0.3 0.01	野菜卵炒め	鶏卵 ほうれん草 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	25 40 60 1 0.5 0.01	豆腐そぼろ	木綿豆腐 鶏ひき肉 ごま油 減塩しょうゆ(マービー 液状) 合成清酒 さやいんげん(50 20 1 2.5 1 10	焼き生揚げ	生揚げ 白こしょう 菜種油 ブロッコリー 減塩正油パック	35 0.01 0.5 30 5	白菜の軟らか煮	白菜 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし	100 10 6 5 1 30	野菜ピリ辛炒め	キャベツ 焼き竹輪 ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 ごま油 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料 とうがらし 乾	70 15 10 10 10 1 5 1 1 0.5							
	卵焼き	冷凍全卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ	25 0.1 0.05 0.5 1	鶏肉照り焼き	若鶏もも 皮な 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー	20 2.5 1.5 30	五目ひじき	ひじき 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	6 10 5 1 10	炒煮	もやし 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖)	70 5 5 1 3 1	炒煮	焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状)	10 1 1	卵白寄せ	卵白 かつお・昆布だ 温泉卵のたれ	50 25 4	おからひじき煮	おから(新製法) ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	20 0.2 0.3 5 5 2 3 1 1 10							
	野菜サラダ	きょうな 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖 食塩 黒こしょう	20 10 5 5 0.5 0.2 0.01	みそ汁	小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	佃煮	減塩あまのり佃煮	8	みそ汁	キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	白菜の生姜醤油	白菜 生姜 減塩しょうゆ(60 3 2.5	漬物	なす しば漬	10	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	おからひじき煮	おから(新製法) ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	20 0.2 0.3 5 5 2 3 1 1 10				
	みそ汁	キャベツ 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 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	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150							
	牛乳	牛乳	180							牛乳	牛乳	180						のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	牛乳	牛乳	180					
昼	米飯	精白米	67	米飯	精白米	63	米飯	精白米	67	ソース 焼きそば	蒸し中華めん 豚ももスライス キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 中濃ソース	120 30 60 15 20 10 5 0.01 3 10	米飯	精白米	67	パン	南瓜パン60g	60	米飯	精白米	67	焼き魚 ときのこ 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状) 合成清酒	30 10 20 10 3 10 5 1 30	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 若鶏もも 皮な 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉)	40 3 0.3 0.5 20 3 8 80 0.3 0.5 0.5 0.2	焼き魚 ときのこ 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状) 合成清酒	30 0.01 10 10 20 10 5 1 5 1 2.5
	ハヤシライス	豚ももスライス 玉葱 マッシュルーム 菜種油 ハヤシフレーク ウスターソース ケチャップ 白こしょう グリーンピース	40 100 20 3 9 2.5 2.5 0.01 5	魚の生姜焼き	さわら・40g 食塩 濃口醤油 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	40 0.2 5 5 3 3 10	魚みそ煮	あかうお・40g 生姜 減塩みそ マービー 液状 合成清酒 大根 皮剥 さやえんどう	40 3 15 2 2.5 40 4	煮物	ごぼう 生揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	15 20 5 2.5 0.5 7.5	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで) きゅうり マヨネーズ 白こしょう	70 10 10 0.01	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥	40 25 15	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 若鶏もも 皮な 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉)	10 20 20 10 3 8 80 0.3 0.5 0.5 0.2	焼き魚 ときのこ 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状) 合成清酒	30 0.01 10 10 20 10 5 1 5 1 2.5					
	グリーンサラダ	レタス ブロッコリー トマト 減塩しょうゆ(20 40 15 2.5	冷奴	木綿豆腐	50												イカの酢みそ	するめいか 葱(ゆで)	10 40								

献立表(週間)

エネ18飯

	11月8日(木)		11月9日(金)		11月10日(土)		11月11日(日)		11月12日(月)		11月13日(火)		11月14日(水)			
昼		穀物酢 5 白こしょう 0.01		かつお節 0.5 小葱 1 醤油パック 5		グリーンピース 1.5		サニーレタス 8		減塩しょうゆ(マービー 液状) 5 煮干しだし 15		ラダ 10 きょうな 15 ミニトマト 2.5 減塩しょうゆ(穀物酢) 5 白こしょう 0.01 かつお缶詰(油) 15		和え 5 減塩みそ 3 マービー 液状 3 穀物酢 3 野菜サ 60 ラダ 5 ブロッコリー 5 人参 皮剥(ゆ) 5 ノンオイルサザンパック 10		
	春雨の中華風ソテー	緑豆春雨 5 木綿豆腐 30 にら 10 ごま油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 中華味 0.3	果物	バナナ 100	スパゲティ 3 きゅうり 40 ローズハム 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01		バンサ 0.5 カットわかめ 2 緑豆春雨 5 葱 5 穀物酢 5 食塩 0.2 マービー 液状 1 ごま油 2		長いもの酢の物 5 もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ(磯和え) 2.5		なが芋 50 きゅうり 10 穀物酢 5 マービー 液状 3 食塩 0.3	スープ	小松菜 30 木綿豆腐 30 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	果物	パイナップル 75	
	果物	キウイフルーツ 40			もずく 50 酢 3 生姜 5 穀物酢 0.2 マービー 液状 3	果物	キウイフルーツ 40		果物	ネーブル 60			果物	バナナ 100	果物	パイナップル 75
夕	米飯	精白米 67	米飯	精白米 63	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
	焼き魚	あかうお・40g 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	チキンソテー	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 パセリ 1.5 レタス 5 マヨネーズ 10	鶏肉のおろしあん	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.15 白こしょう 0.01 合成清酒 1 大根 皮剥 50 小松菜 10 人参 皮剥 10 葱 5 生姜 1 減塩しょうゆ(上白糖) 5 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 片栗粉 1	魚粕づけ焼	まだら・60g 60 食塩 0.3 酒かす 3 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏肉ケチャップ	若鶏もも 皮な 60 玉葱 40 人参 皮剥 10 食塩 0.2 ウスターソース 5 クリーム(植物) 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10	焼き魚	ほっけ・40g 40 食塩 0.2 レモン 8 サラダ菜 6 減塩正油パック 5	おおかか煮	ふき ゆで 40 減塩しょうゆ(マービー 液状) 2.5 煮 2 煮干しだし 15 削り節 0.5	蒸し鶏	若鶏もも 皮な 60 濃口醤油 2.5 ネギソ 2.5 合成清酒 1 いりごま 1 葱 10 濃口醤油 5 マービー 液状 1 合成清酒 3 ごま油 1 さやいんげん(炊き合) 20
	ホタテのオイスターソース	ベビーホタテ 20 玉葱 30 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 15 ピーマン 5 ごま油 1 中華味 0.5 かき油 3 白こしょう 0.01	生野菜サラダ	キャベツ 35 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01 ケチャップ 2	大豆のケチャップ煮	だいず水煮缶詰 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 菜種油 3 ケチャップ 10 グリーンピース 3	めかぶの和え	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ(マービー 液状) 2.5 温野菜 5 ゴマドレッシング 20 かつお・昆布だし 150 淡口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1	温野菜サラダ	スナップえんど 30 人参 皮剥 8 カリフラワー 30 マヨネーズ 5 食塩 0.2 いりごま 1	みそ汁	カットわかめ 0.5 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ヨーグルト	ヨーグルト(無) 100 マービー 液状 5	じゃが芋 50 きゅうり 10 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5	
	きんとん	さつま芋 50 マービー 液状 3	煮物	里芋 40 生椎茸 10 人参 皮剥 10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 5	カリフラワー	カリフラワー 40 人参 皮剥 10 淡口醤油 0.5 穀物酢 5 マービー 液状 3 ゆず(果皮) 1	かき玉汁	鶏卵 20 小葱 2 かつお・昆布だし 150 淡口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1	スープ	ほうれん草 20 玉葱 10 ホールカーネル 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01			とろろ和え	かつとろろ昆布 1 きゅうり 40 減塩しょうゆ(

献立表(週間)

エネ18飯

	11月8日(木)		11月9日(金)		11月10日(土)		11月11日(日)		11月12日(月)		11月13日(火)		11月14日(水)	
夕						淡色辛みそ 煮干しだし	10 150							穀物酢 2.5
栄養価	エネルギー 1443 kcal	蛋白質 54.5 g	エネルギー 1428 kcal	蛋白質 55.9 g	エネルギー 1472 kcal	蛋白質 56.6 g	エネルギー 1430 kcal	蛋白質 58.5 g	エネルギー 1420 kcal	蛋白質 59.7 g	エネルギー 1400 kcal	蛋白質 59.0 g	エネルギー 1432 kcal	蛋白質 56.6 g
	脂質 28.4 g	炭水化 239.0 g	脂質 37.0 g	炭水化 212.2 g	脂質 33.1 g	炭水化 237.4 g	脂質 36.5 g	炭水化 211.8 g	脂質 28.1 g	炭水化 230.7 g	脂質 32.8 g	炭水化 217.5 g	脂質 29.3 g	炭水化 232.9 g
	塩分 7.0 g		塩分 7.7 g		塩分 7.5 g		塩分 7.5 g		塩分 7.6 g		塩分 7.7 g		塩分 7.2 g	

献立表(週間)

エネ18飯

	11月15日(木)			11月16日(金)			11月17日(土)			11月18日(日)			11月19日(月)			11月20日(火)			11月21日(水)				
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		
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 ブロッコリー カリフラワー	30 0.5 20 20	野菜と 豆腐の 煮物	木綿豆腐 ほうれん草 人参 皮剥 玉葱 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 煮干しだし	50 10 10 40 1 30	鶏ささ みの味 噌焼き	ささ身 合成清酒 淡色辛みそ マービー 液状 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ	20 0.5 1 0.5 0.5 40 5	オイス ターソ ース炒 め	豚ひき肉 キャベツ 人参 皮剥 ピーマン ごま油 かき油 白こしょう	30 50 10 10 1 3 0.01	生揚げ ともや しのソ テー	生揚げ もやし 人参 皮剥 ピーマン 中華味 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状	20 15 5 5 0.25 0.5	スクラ ンブル エッグ 食塩 白こしょう パセリ	冷凍全卵 牛乳 無塩バター 食塩 白こしょう マービー 液状	25 5 0.5 0.1 0.01 0.5	白菜の スープ 煮 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	白菜 木綿豆腐 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	70 25 10 5 0.5 0.5 1		
	切干大 根煮	切干し大根 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 煮干しだし	6 10 0.5 10 5 1 15	塩たら こ	たらこ しそ	10 0.5	大豆の 五目煮	だいず水煮缶詰 人参 皮剥 れんこん ゆで 板こんにやく 真昆布 濃口醤油 上白糖 片栗粉	10 10 20 10 1 2.5 1 1	ブロッ コリー コリー のサラ ダ	ブロッコリー 玉葱 かにかま マヨネーズパッ	40 10 10 10	煮物 焼き竹輪 かぶ 皮剥 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状	10 40 2.5 1	きんぴ らごぼ う	ごぼう 人参 皮剥 グリーンピース(5 菜種油 濃口醤油 マービー 液状 いりごま	40 10 5 1 2.5 1 0.5	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ	ほっけ・20g 食塩 しそ	20 0.1 0.5			
	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁 チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	50 1 0.5 20 20 10 150	味付け のり	味付けのり	1	みそ汁 木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁 カッタわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 2 10 150	ゆかり 和え	白菜(ゆで) 食塩 ゆかり	30 0.1 0.3	もずく の酢物	もずく 穀物酢 マービー 液状 減塩しょうゆ(2.5	50 5 3 2.5	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	みそ汁 キャベツ 人参 皮剥 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
昼	ちらし 寿司	精白米 穀物酢 マービー 液状 食塩 鶏卵 食塩 上白糖 菜種油 かんばんよう 乾椎茸 かつお・昆布だ 濃口醤油 マービー 液状 尾なしえび さやえんどう	67 10 6 0.5 10 0.1 0.2 0.5 1 1 3 1 1 20 5	米飯 チキン カレー	精白米 若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレー粉 カレーフレーク ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	67 30 50 20 3 3 10 0.5 8 1 2.5 2	米飯 魚塩麴 焼き	精白米 あかうお・30g 塩こうじ 合成清酒 しょうが(甘酢 しそ	67 30 1.5 1.5 20 0.5	鶏塩そ うめん	そうめん ゆで 若鶏もも 皮な 食塩 鶏ガラスープ かつお・昆布だ 淡口醤油 小葱	180 10 1 0.15 150 0.5 5	豚肉ご ま焼き	豚ももスライス 生姜 無塩バター 減塩しょうゆ(3.3 いりごま 調合油	40 2 1.3 3.3 1.3 0.7	ハンバ ーガー	バンズパン50g 合挽肉 玉葱 人参 皮剥 鶏卵 パン粉(乾燥) 食塩 白こしょう 菜種油 ケチャップ キャベツ サラダ菜	50 20 20 4 2.5 2.5 0.25 0.01 0.5 8 20 3	米飯 魚のト マトソ ース煮	精白米 まだら・20g ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	67 20 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40		
	魚の梅 煮	さんま・40g 生姜 梅漬(調味漬) 減塩しょうゆ(7.5 マービー 液状	40 3 2.5 7.5 2	サラダ キャベツ ミニトマト ブロッコリー 鶏卵 穀物酢 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう	30 15 20 25 5 2.5 0.01	ビーフ ンソテ	ビーフン 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 黒こしょう	5 40 8 3 0.3 0.01	さつま 芋の金 平	さつま芋 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(4 マービー 液状	50 15 2 4 4	春雨サ ラダ	緑豆春雨 きゅうり 人参 皮剥	6 20 5	野菜サ ラダ	レタス きゅうり ミニトマト	30 15 15	マセド アンサ ラダ	さつま芋 きゅうり 人参 皮剥 スイートコーン マヨネーズ 食塩 白こしょう	30 20 10 10 8 0.3 0.01			

献立表(週間)

エネ18飯

	11月15日(木)		11月16日(金)		11月17日(土)		11月18日(日)		11月19日(月)		11月20日(火)		11月21日(水)										
昼	みりん風調味料	2.5	蒸し南瓜	かぼちゃ	60	二色浸	白菜	30	いりごま	0.5	ローズハム	5	穀物酢	5									
	しそ	1	食塩	かぼちゃ	0.1	し	小松菜	30	りんご	60	マヨネーズ	10	食塩	0.2									
	青梅甘露煮	18	パセリ(粉)	0.1	減塩しょうゆ(5	果物	みそ汁	じゃが芋	40	野菜ジ	きになる野菜(125	なめ茸	キャベツ	40							
	炊き合わせ	大根 皮剥	40	果物	ぶどう	60	果物	キウイフルーツ	40	貝割大根・芽	5	ユース	卵とじ	あえ	するめいか	10							
		人参 皮剥	15							淡色辛みそ	10				えのき茸(味付	10							
		さやいんげん(10							煮干しだし	150	果物	バランシアオレ	75	鶏卵	20							
		減塩しょうゆ(2.5							バナナ	100				人参 皮剥	10							
		マービー 液状	1												生椎茸	10							
		かつお・昆布だ	10												小葱	5							
		長芋の	なが芋	50											菜種油	1							
		酢の物	きゅうり	10											食塩	0.2							
			穀物酢	5											白こしょう	0.01							
			食塩	0.2											果物	キウイフルーツ	50						
			マービー 液状	3																			
		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	67	米飯	精白米	67					
	蒸し帆立のバター醤油	ホタテ貝柱	30	煮魚	まこがれい・30	30	カツ卵	豚角肉(肩ロー	30	すき焼き	豚ももスライス	20	魚西京	そい 30g	30	照焼魚	すずき・80g	80	酢豚	豚角肉(肩ロー	20		
		ブロッコリー	30		生姜	2	とじ	白こしょう	0.01		焼き豆腐	15	焼	減塩みそ	2.5		濃口醤油	5		減塩しょうゆ(1		
		赤ピーマン	10		減塩しょうゆ(7.5		薄力粉 1等	3		白菜	40		マービー 液状	0.2		マービー 液状	1		生姜	1		
		黄ピーマン	10		マービー 液状	1.5		鶏卵	3		葱	15		大根 皮剥	40		合成清酒	1		片栗粉	3		
		有塩バター	3		合成清酒	2.5		パン粉(乾燥)	5		しらたき	3		しそ	0.5		大根 皮剥	40		菜種油	4		
		濃口醤油	5		人参 皮剥	15		菜種油	8		人参 皮剥	8		減塩正油パック	5		しそ	1		たけのこ 水煮	30		
		南瓜の	かぼちゃ	60		小松菜	50		玉葱	40		生椎茸	10		減塩しょうゆ(10	青菜ソ	チンゲンサイ	60		玉葱	30	
		コンソメ煮	玉葱	20	筍の酢味噌	たけのこ ゆで	40		減塩しょうゆ(7.5		上白糖	2		みりん風調味料	2.5	チャー	ぶなしめじ	10	さつま	さつま芋	45	
			ベーコン	10	味噌か	カットわかめ	0.5		マービー 液状	1		みりん風調味料	2.5		合成清酒	2.5		ソフトマーガリ	1	芋の甘	マービー 液状	5	
			コンソメ	0.5	け	減塩みそ	5		煮干しだし	30		合成清酒	2.5		鶏卵	25		食塩	0.2	煮	食塩	0.1	
			食塩	0.2		マービー 液状	3		鶏卵	25		合成清酒	2.5		鶏卵	25		白こしょう	0.01	もやし	もやし	60	
			ピーナツ和え	50		穀物酢	5		グリーンピース	3	里芋田	里芋	60		白こしょう	0.01		醤油パック	5	のナム	もやし	5	
			ピーマン	5	野菜サ	きゅうり	10		焼き茄	なす	60		さやえんどう	6				もやし	60	のナム	きゅうり	5	
			ピーナツバター	5	ラダ	大根 皮剥	30		子	削り節	0.2		減塩みそ	6				長芋の	なが芋	40	のナム	きゅうり	5
			濃口醤油	5		セロリー	10			醤油パック	5		マービー 液状	3				酢の物	きゅうり	10	ル	人参 皮剥	5
			マービー 液状	0.5		赤ピーマン	3			胡瓜の	きゅうり	40		穀物酢	5			のナム	マービー 液状	3	ル	人参 皮剥	5
			スープ	30		マヨネーズ	10		野菜サ	きゅうり	25		淡口醤油	2.5				のナム	濃口醤油	2.5	のナム	ごま油	1
			チンゲンサイ	30		ラダ	5		え	はつかだいこん	5		粉辛子	0.2				のナム	食塩	0.2	のナム	減塩しょうゆ(7.5
			人参 皮剥	8	みそ汁	じゃが芋 ゆで	20		清汁	レタス	20		茶碗蒸し	くり 甘露煮	6			のナム	かつお・昆布だ	50	のナム	食塩	0.2
			鶏ガラスープ	0.25		玉葱	20			穀物酢	5			なると	10			のナム	かつお・昆布だ	50	のナム	食塩	0.2
			中華味	0.5		淡色辛みそ	10			減塩しょうゆ(2.5			乾椎茸	0.3			のナム	かつお・昆布だ	150	のナム	食塩	0.2
			食塩	0.5		煮干しだし	150			白こしょう	0.01			食塩	0.2			のナム	かつお・昆布だ	150	のナム	片栗粉	1
														八杯汁	水綿豆腐	30		のナム	濃口醤油	5	のナム	片栗粉	1
															乾椎茸	0.5		のナム	食塩	0.2	のナム	片栗粉	1
															生姜	5		のナム	食塩	0.2	のナム	片栗粉	1
															かつお・昆布だ	150		のナム	濃口醤油	5	のナム	片栗粉	1
															湯葉と	湯葉	10		濃口醤油	5	のナム	片栗粉	1
															小松菜	小松菜 ゆで	50		食塩	0.2	のナム	片栗粉	1
															のお浸	削り節	0.2		食塩	0.2	のナム	片栗粉	1
															し			のナム	淡口醤油	2.5	のナム	片栗粉	1
															スープ	カットわかめ	0.5		淡口醤油	2.5	のナム	片栗粉	1
																玉葱	20		淡口醤油	2.5	のナム	片栗粉	1

献立表(週間)

エネ18飯

	11月15日(木)		11月16日(金)		11月17日(土)		11月18日(日)		11月19日(月)		11月20日(火)		11月21日(水)															
夕													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														
栄養価	エネルギー	1463 kcal	蛋白質	56.8 g	エネルギー	1437 kcal	蛋白質	52.2 g	エネルギー	1451 kcal	蛋白質	52.4 g	エネルギー	1430 kcal	蛋白質	52.3 g	エネルギー	1458 kcal	蛋白質	53.4 g	エネルギー	1416 kcal	蛋白質	53.4 g	エネルギー	1449 kcal	蛋白質	51.5 g
	脂質	31.8 g	炭水化	236.7 g	脂質	32.2 g	炭水化	231.5 g	脂質	35.9 g	炭水化	223.9 g	脂質	31.8 g	炭水化	230.3 g	脂質	31.2 g	炭水化	240.2 g	脂質	34.9 g	炭水化	221.3 g	脂質	32.2 g	炭水化	235.3 g
	塩分	7.8 g			塩分	6.9 g			塩分	7.5 g			塩分	7.9 g			塩分	7.0 g			塩分	7.1 g			塩分	7.6 g		

献立表(週間)

エネ18飯

	11月22日(木)			11月23日(金)			11月24日(土)			11月25日(日)			11月26日(月)			11月27日(火)			11月28日(水)			
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	
	卵豆腐	冷凍全卵	20	ツナと	冷凍全卵	25	しめじ	冷凍全卵	25	アスパ	グリーンアスパ	40	中華炒	ほうれん草	50	焼き魚	ほっけ・20g	20	野菜卵	キャベツ	80	
	あんかけ	煮干しだし	20	玉葱の	ライトツナ缶	20	とニラ	ぶなしめじ	30	ラのソ	赤ピーマン	5	め	玉葱	40		食塩	0.1	とじ	人参 皮剥	10	
		淡口醤油	2.5	炒め物	玉葱	20	の卵と	にら	15	テー	無塩バター	1		人参 皮剥	10		大根 皮剥	40		さやいんげん	10	
		生姜	2		赤ピーマン	5	じ	葱	10		食塩	0.3		菜種油	1		しそ	1		かつおだし	20	
		減塩しょうゆ	2.5		グリーンピース	3		濃口醤油	5		白こしょう	0.01		中華味	0.5		減塩正油パック	5		食塩	0.8	
		マービー 液状	1		菜種油	2		マービー 液状	1		焼き魚	さば・20g	20		減塩しょうゆ	2.5		マービー 液状	1	冷凍全卵	25	
		片栗粉	1		中華味	0.5		煮干しだし	30		焼き魚	食塩	0.1		マービー 液状	1	野菜ソ	キャベツ	60			
		貝割大根・芽	5		食塩	0.3		白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	10		納豆	納豆	40	テー	きょうな	10	和え物	きゅうり	20
	ひじき	ひじき	4		白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	10	ン菜の	チンゲンサイ	40		葱	2		菜種油	1		ライトツナ缶	10	
	の炒め	人参 皮剥	10	人参と	もやし	50	炒め煮	人参 皮剥	10	おかか	大根 皮剥	20		減塩正油パック	5		食塩	0.3		カットわかめ	0.5	
	煮	さつま揚げ	5	水菜の	きょうな	10		菜種油	1	和え	キャベツ	20		きゅう	きゅうり	40	梅肉和	白菜	40		マヨネーズ	5
		グリーンピース	3	ナムル	人参 皮剥	10		減塩しょうゆ	2.5		食塩	0.1	きゅう	りの酢	2		穀物酢	5	切り干	切干し大根	4	
		菜種油	1		減塩しょうゆ	2.5		マービー 液状	1		濃口醤油	1	の物	の物	1		濃口醤油	1	の炒め	菜種油	1	
		減塩しょうゆ	2.5		穀物酢	5		ごま	1		上白糖	0.5		マービー 液状	3		削り節	0.3	煮	減塩しょうゆ	5	
		マービー 液状	1		マービー 液状	2	味付け	味付けのり	1		みそ汁	ほうれん草	20	みそ汁	大根 葉	20		減塩しょうゆ	2.5	みそ汁	ほうれん草	30
	たいみ	たいみそ	8	のり佃	減塩あまのり佃	8		みそ汁	小松菜	30		もやし	20		キャベツ	20		葱	5	煮干しだし	15	
	そ			煮					えのき茸	10		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		煮干しだし	15
	みそ汁	大根 葉	20	みそ汁	白菜	20		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150		牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	20
		棒麩	1		木綿豆腐	30		牛乳	牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		さやえんどう	5
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10															淡色辛みそ	10
		煮干しだし	150		煮干しだし	150															煮干しだし	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	牛乳	180
昼	米飯	精白米	67	ぎんな	もち米	67	米飯	精白米	67	にしん	そば ゆで	180	米飯	精白米	67	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	67	
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	40	んおこ	ごぼう	3.5				そば	にしん甘露煮	20										
	リーム	白こしょう	0.01	わ	人参 皮剥	3.5	魚三五	ほっけ(三五八	60		ほうれん草	25	鶏肉の	若鶏もも 皮な	20	スープ	ホタテ貝柱	30	魚バタ	まだら・30g	30	
	煮	人参 皮剥	15		生椎茸	5.6	八焼き	大根 皮剥	40		さやえんどう	4	あんか	片栗粉	1	煮	じゃが芋	60	一焼き	食塩	0.15	
		玉葱	30		ぎんなん	7		しそ	1		葱	5	け	玉葱	50		ブロッコリー	30		白こしょう	0.01	
		マッシュルーム	20		淡口醤油	5		減塩正油パック	5		かつお・昆布だ	170		ぶなしめじ	20		キャベツ	20		無塩バター	4	
		薄力粉 1等	5		みりん風調味料	1.75	野菜ソ	キャベツ	50		めんみ 1.8L	10		もやし	20		人参 皮剥	20		もやし	30	
		牛乳	40		グリーンピース	1.4	ティー	ピーマン	5	炊合せ	かぶ 皮剥	40		人參 皮剥	5		コンソメ	0.5		ピーマン	5	
		食塩	0.2		かつお・昆布だ	35		人参 皮剥	5		鶏卵	25		減塩しょうゆ	7.5		食塩	0.5		コンソメ	0.5	
		白こしょう	0.01	石狩鍋	さけ・20g	20		菜種油	1		人参 皮剥	15		上白糖	1		白こしょう	0.01		菜種油	2	
		パセリ(粉)	0.2		じゃが芋	20		食塩	0.3		減塩しょうゆ	5		合成清酒	2.5		白こしょう	0.01		食塩	0.2	
		コンソメ	0.5		玉葱	15		白こしょう	0.01		マービー 液状	1		みりん風調味料	2.5	ピーマ	赤ピーマン	20		白こしょう	0.03	
	大根サ	大根 皮剥	40		大根 皮剥	15	和え物	きゅうり	20		煮干しだし	1		かつお・昆布だ	30	ンソテ	黄ピーマン	20	酢の物	なが芋	60	
	ラダ	人参 皮剥	5		人参 皮剥	10		春雨	3	きのこ	生椎茸	20		片栗粉	1	ー	ピーマン	20		きゅうり	5	
		きゅうり	10		葱	5		かにかま	5	おろし	エリンギ	20	煮物	糸みつば	5		オリーブ油	1		マービー 液状	3	
		穀物酢	5		減塩みそ	15		濃口醤油	2.5	和え	大根 皮剥	50		大根 皮剥	40		食塩	0.3		穀物酢	2.5	
		調合油	3		かつお・昆布だ	100		マービー 液状	0.5		きゅうり	5		人参 皮剥	15		白こしょう	0.01		食塩	0.3	
		食塩	0.2	キャベ	キャベツ	40		ごま油	0.5		穀物酢	2.5		さやいんげん	15	サラダ	レタス	30	なす味	なす	40	
														減塩しょうゆ	5		人参 皮剥	5	噌炒め	玉葱	20	

献立表(週間)

エネ18飯

	11月22日(木)		11月23日(金)		11月24日(土)		11月25日(日)		11月26日(月)		11月27日(火)		11月28日(水)		
昼		白こしょう 0.01	ツの炒めもの	人参 皮剥 10 焼き竹輪 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	酒蒸し	あさり 18 合成清酒 5 食塩 0.1 小葱 3		食塩 0.3 マービー 液状 3		マービー 液状 1 煮干しだし 15		鶏卵 25 ノオイルサッパック 10		人参 皮剥 5 乾椎茸 0.3 菜種油 3 減塩みそ 4 マービー 液状 2	
	チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 2.5		オクラ 50 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 削り節 1 ごま油 0.5	果物	パイナップル 75	果物	かき 80	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 牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	煮物	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	
	筍の煮物	たけのこ 水煮 40 さやえんどう 10 減塩しょうゆ(2.5 みりん風味調味料 1 かつお・昆布だ 20	和え物	ぶどう 60					みそ汁	小葱 3 じゃが芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150					
	果物	バナナ 100	果物						果物	バナナ 100	果物	キウイフルーツ 40	果物	パイナップル 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	
	焼魚	さけ・40g 40 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	チキンソテー	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.2 白こしょう 0.01 人参 皮剥 5 もやし 40 ブロッコリー 40 マヨネーズパッ 10	肉団子の甘酢あんかけ	鶏ひき肉 40 玉葱 45 鶏卵 4.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 調合油 8 玉葱 50 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱 5	チキンソテー	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 キャベツ 30 トマト 15 醤油パック 5	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 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 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	
	麻婆豆腐	木綿豆腐 30 鶏ひき肉 20 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 減塩しょうゆ(5 減塩みそ 2 マービー 液状 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2	れんこん炒煮	れんこん 50 菜種油 1 濃口醤油 2.5 マービー 液状 0.5 とうがらし 乾 0.1	磯辺和え	白菜 60 濃口醤油 2.5 焼きのり 0.2	レモン煮	さつま芋(皮な) 80 マービー 液状 5 レモン(果汁) 3	いかサラダ	するめいか 20 きゅうり 20 レタス 10 玉葱 10 穀物酢 5 ごま油 3 減塩しょうゆ(2.5 おろししょうが 1	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	
	あちゃら漬け	大根 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 マービー 液状 3 しょうが(甘酢) 10	ソテー	玉葱 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 コンソメ 0.5 白こしょう 0.01	わかめの煮物	カットわかめ 1 人参 皮剥 5 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 0.5	みそ汁	かつとろろ昆布 1 さやいんげん(15 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		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	小松菜煮物	小松菜 40 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15	和え物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 0.5
	みそ汁	キャベツ 30 葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			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			スープ	カットわかめ 1 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01			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	

エネ18飯

献立表(週間)

	11月22日(木)	11月23日(金)	11月24日(土)	11月25日(日)	11月26日(月)	11月27日(火)	11月28日(水)
栄養価	エネルギー - 1456 kcal 蛋白質 57.8 g	エネルギー - 1477 kcal 蛋白質 59.5 g	エネルギー - 1417 kcal 蛋白質 54.7 g	エネルギー - 1422 kcal 蛋白質 56.9 g	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
	脂質 27.5 g 炭水化 242.2 g	脂質 33.2 g 炭水化 232.8 g	脂質 33.6 g 炭水化 220.6 g	脂質 29.2 g 炭水化 234.2 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
	塩分 7.5 g	塩分 7.0 g	塩分 7.4 g	塩分 7.6 g	塩分 7.6 g	塩分 7.3 g	塩分 7.1 g

