

献立表(週間)

エネ22飯

	6月1日(金)			6月2日(土)			6月3日(日)			6月4日(月)			6月5日(火)			6月6日(水)			6月7日(木)					
朝	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82			
	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(マービー 液状) 煮干しだし	100 10 10 40 2.5 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	40 0.5 1 0.5 0.5 40 5	オイスター 人参 皮剥 ピーマン ごま油 かき油 白こしょう	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 もやし しのソテー ピーマン 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(マービー 液状)	40 30 10 10 2 0.5 2.5	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 パセリ	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	70 25 10 5 0.5 0.5 1	卵豆腐 あんかけ 淡口醤油 生姜 減塩しょうゆ(マービー 液状) 片栗粉 貝割大根・芽	冷凍全卵 煮干しだし 2.5 2 2.5 1 5						
	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 板こんにゃく 真昆布 濃口醤油 上白糖 片栗粉	10 10 20 1 1 2.5 1 1	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(マービー 液状)	10 10 40 2.5	きんぴら ごぼう 人参 皮剥 グリーンピース(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	20 0.1 0.5	ひじき の炒め煮 パリッコ	10 10 10	ひじき 人参 皮剥 さつま揚げ グリーンピース 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状)	4 10 5 3 1 2.5						
	ごま和え	白菜 いりごま 減塩しょうゆ(マービー 液状)	50 1 0.5																					
	みそ汁	チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	味付けのり	味付けのり	1	木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	和え ゆかり	0.1 0.3	もずく の酢物	50 5 3	みそ汁 葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	漬物 みそ汁	10 20	たいみそ	たいみそ	8					
	牛乳	牛乳	180	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	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 若鶏もも 皮な 食塩	240 40 1	炊き込みご飯	精白米 むね 皮なし ごぼう	82 10 5	ハンバ ーガー	バンズパン50g 合挽肉 玉葱	50 40 40	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82
	チキンカレー	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 カレールウ ケチャップ ウスターソース ワイン(白)	60 50 20 3 3 10 0.5 8 1 2.5 2	魚塩麴焼き	あかうお・60g 塩こうじ 合成清酒 しょうが(甘酢) しそ	60 3 3 20 0.5	鶏ガラスープ かつお・昆布だ 淡口醤油 小葱	0.15 150 0.5 5	魚パン 粉焼き	まだら・40g 食塩 白こしょう	40 0.2 0.01	焼き魚	からふとます 食塩 レモン	50 0.25 8	ポテト フライ	フライドポテト 菜種油 食塩 白こしょう	40 2 0.3 0.01	鶏肉ク リーム 煮	若鶏もも 皮な 白こしょう 人参 皮剥 玉葱 マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 クリーム(植物) 食塩 白こしょう パセリ(粉) コンソメ	80 0.01 15 30 20 5 40 8 0.2 0.01 0.2 0.5				
	サラダ	キャベツ ミニトマト ブロッコリー 鶏卵 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(30 15 20 25 5 3 2.5	ビーフソテー	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	さつま芋の甘煮	さつま芋(ゆで) 有塩バター マービー 液状	50 3 3	山菜炒煮	たけのこ 水煮 わらび ゆで 菜種油	40 30 1	野菜サ ラダ	レタス きゅうり ミニトマト	30 15 15	マドアン サダ	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	大根サ ラダ	大根 皮剥 人参 皮剥 きゅうり 穀物酢 調合油	40 5 10 5 5 3			

献立表(週間)

エネ22飯

	6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)		6月5日(火)		6月6日(水)		6月7日(木)		
昼		白こしょう 0.01	二色浸し	白菜 30 小松菜 30 減塩しょうゆ(5 りんご 60	果物	パイナップル 75		上白糖 1		穀物酢 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01	なめ茸 40 あえ 10 えのき茸(味付 10 鶏卵 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 小葱 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	卵とじ	キャベツ 40 するめいか 10 えのき茸(味付 10 鶏卵 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 小葱 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	食塩 0.2 白こしょう 0.01	チンゲン菜の お浸し 2.5 煮干しだし 2.5 たけのこ 水煮 40 さやえんどう 10 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20
	蒸し南瓜	かぼちゃ 60 食塩 0.1 パセリ(粉 0.1					野菜スティック	きゅうり 30 大根 皮剥 30 セロリー 20 マヨネーズ 8	野菜ジュース	きになる野菜(125					
	果物	ぶどう 60	果物				かに汁	わたりがに 20 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	果物	キウイフルーツ 50					
							果物	バナナ 100			果物	バレンシアオレ 75	果物	りんご 60	
夕	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	
	煮魚	まごがれい・80 80 生姜 2 減塩しょうゆ(7.5 マービー 液状 1.5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 15 小松菜 50	カツ卵とじ	豚角肉(肩ロー 60 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 5 菜種油 8 玉葱 40 生椎茸 10 減塩しょうゆ(7.5 マービー 液状 1 煮干しだし 30 鶏卵 25 グリーンピース 3	すき焼き	豚ももスライス 30 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	豚肉ごま焼き	豚ももスライス 40 生姜 3 無塩バター 2 減塩しょうゆ(5 いりごま 2 調合油 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 マヨネーズ 5	照焼魚	すずき・120g 120 減塩しょうゆ(7.5 マービー 液状 2 合成清酒 2 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	酢豚	豚角肉(肩ロー 40 減塩しょうゆ(1 生姜 1 片栗粉 3 菜種油 4 たけのこ 水煮 30 玉葱 30 人参 皮剥 20 ピーマン 10 乾椎茸 0.5 菜種油 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 穀物酢 5 片栗粉 1	焼魚	さけ・70g 70 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	
	筍の酢味噌かけ	たけのこ ゆで 40 カットわかめ 0.5 減塩みそ 5 マービー 液状 3 穀物酢 5			里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	長芋の酢の物	なが芋 40 きゅうり 10 マービー 液状 3	煮	さつま芋 90 芋の甘 10 食塩 0.2	もやし 60 きのうり 5 人参 皮剥 5 ごま油 1 食塩 0.2 いりごま 0.3	ジャーマンポテト	じゃが芋 40 ベーコン 10 玉葱 20 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	とうがらし 乾 0.2	
	野菜サラダ	きゅうり 10 大根 皮剥 30 セロリー 10 赤ピーマン 3 マヨネーズ 10	焼き茄子	なす 60 削り節 0.2 醤油パック 5		きゅうり 40 鶏卵 15 菜種油 1 濃口醤油 2.5 粉辛子 0.2		穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5	八杯汁	木綿豆腐 30 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 150 濃口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1	湯葉と小松菜のお浸し	湯葉 10 小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.2	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	じゃが芋 ゆで 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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	もやしのおかかあえ	もやし 30 さやえんどう 4 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5	茶碗蒸し	くり 甘露煮 6 なると 10 乾椎茸 0.3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 50 鶏卵 25 合成清酒 1 淡口醤油 2.5	ヨーグルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5	スープ	カットわかめ 0.5 玉葱 20 葱 5 鶏ガラスープ 0.25			

献立表(週間)

エネ22飯

	6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)		6月5日(火)		6月6日(水)		6月7日(木)	
夕											中華味	0.5		
											食塩	0.8		
											白こしょう	0.01		
栄養価	エネルギー 1747 kcal	蛋白質 73.0 g	エネルギー 1751 kcal	蛋白質 70.4 g	エネルギー 1754 kcal	蛋白質 70.5 g	エネルギー 1764 kcal	蛋白質 71.1 g	エネルギー 1786 kcal	蛋白質 71.9 g	エネルギー 1745 kcal	蛋白質 66.6 g	エネルギー 1728 kcal	蛋白質 74.4 g
	脂質 40.0 g	炭水化 267.1 g	脂質 42.2 g	炭水化 263.4 g	脂質 40.9 g	炭水化 266.8 g	脂質 43.0 g	炭水化 270.3 g	脂質 43.6 g	炭水化 275.2 g	脂質 41.4 g	炭水化 270.8 g	脂質 38.3 g	炭水化 264.4 g
	塩分 7.0 g		塩分 7.8 g		塩分 7.4 g		塩分 7.9 g		塩分 7.3 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g	

献立表(週間)

エネ22飯

	6月8日(金)			6月9日(土)			6月10日(日)			6月11日(月)			6月12日(火)			6月13日(水)			6月14日(木)									
朝	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82							
	ツナと 玉葱の 炒め物	冷凍全卵 ライトツナ缶(玉葱) 赤ピーマン グリーンピース 菜種油 中華味 食塩 白こしょう	25 20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01	しめじ とニラ の卵と じ 葱 濃口醤油 マービー 液状 煮干しだし	25 30 15 10 5 1 30	アスパ グリーンのアスパ 赤ピーマン 無塩バター 食塩 白こしょう	40 5 1 0.2 0.01	中華炒 ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(マービー 液状)	50 40 10 1 0.5 2.5 1	焼き魚 さけ・30g 食塩 しそ	30 0.2 1	納豆 納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	野菜ソ キャベツ きょうな 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.3 0.01	野菜卵 キャベツ とじ 人参 皮剥 さやいんげん(かつおだし) しそ 減塩正油パック	80 10 10 20 1 5	鶏肉照 焼 き 鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(マービー 液状) ブロッコリー カリフラワー	40 2.5 0.5 20 20	もやし の炒煮 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状)	50 10 1 2.5 0.5							
	人参と 水菜の ナムル	もやし きょうな 人参 皮剥 減塩しょうゆ(穀物酢) マービー 液状 ごま油	50 10 10 2.5 5 2 1	チンゲン菜の炒め煮 人參 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状) ごま	10 40 1 2.5 1	かぶの かぶ 皮剥 ゆず(果皮) レモン レモン(果汁) 食塩 マービー 液状	40 1 5 0.1 3	きゅう り の酢 の物	40 5 5 3	梅肉和 え 白菜 梅干し(調味漬) マービー 液状	40 5 2.5	切り干 し大根 の炒め 煮	5 2.5	みそ汁 ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	のり佃 煮	減塩あまのり佃 煮 みそ汁	8	小松菜 えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	牛乳 牛乳	180 180	みそ汁 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし	20 30 10 150	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180
昼	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	稲庭風 うどん	稲庭風 うどん	200	米飯	精白米	82	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82							
	魚の香 草焼き	まだら・120g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ(粉) 無塩バター オリーブ油 サニーレタス レモン ソースパック	120 0.5 0.01 1 0.1 0.1 3 3 3 10 5	魚三五 八焼き 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	100 40 1 5	葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ(みりん風調味料)	5 300 10 5	鶏肉の おろし あんか け	60 1 1 50 20 20 50 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5	若鶏もも 皮な 片栗粉 菜種油 玉葱 ぶなしめじ もやし 人参 皮剥 大根 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 みりん風調味料 かつお・昆布だ 片栗粉 糸みつば	60 1 1 50 20 20 50 7.5 1 2.5 2.5 30 1 5	スープ 煮	ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人参 皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう	30 60 30 20 20 0.5 0.5 0.01	魚バタ 一焼き	まだら・80g 食塩 白こしょう 無塩バター もやし ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	80 0.4 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 ベビーホタテ むきエビ あさり 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 中華味 食塩 白こしょう	100 10 20 10 30 10 10 0.5 0.8 0.01								
	炊合せ	大根 皮剥 たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 減塩しょうゆ(マービー 液状)	30 20 5 10 5	和え物 きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 マービー 液状 ごま油	20 3 5 2.5 0.5 0.5	天ぶら 盛り合 わせ かぼちゃ ししとうがらし 生椎茸 薄力粉 1等 鶏卵 菜種油 減塩正油パック	40 20 20 5 10 15 5 15 5	煮物 かぶ 皮剥 人参 皮剥	40 15	サラダ	レタス	30	酢の物 なが芋 きゅうり マービー 液状 穀物酢 食塩	60 5 3 2.5 0.3	なす味 なす 玉葱	40 20	豚肉と 大根の 煮物	豚並肉(肩・脂) 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状)	30 30 20 1 5 1									

献立表(週間)

エネ22飯

	6月8日(金)		6月9日(土)		6月10日(日)		6月11日(月)		6月12日(火)		6月13日(水)		6月14日(木)		
昼		合成清酒 2.5				合成清酒 1		さやいんげん (15		人参 皮剥 5		人参 皮剥 5		みりん風調味料 2.5	
		煮干しだし 15	酒蒸し	あさり 18		みりん風調味料 1		減塩しょうゆ (5		鶏卵 25		乾椎茸 0.3		煮干しだし 15	
	キャベツサラダ	キャベツ 40		合成清酒 5		減塩しょうゆ (1		マービー 液状 1		ノオイルサザンパック 10		菜種油 3		さやえんどう 4	
		きゅうり 5		食塩 0.1		食塩 0.1		煮干しだし 15		コーン 40		減塩みそ 4			
		人参 皮剥 3		小葱 3		小葱 2	お浸し	白菜 (ゆで) 50		バター 30		マービー 液状 2	ゴマ和え	小松菜 ゆで 50	
		マヨネーズ 8	果物	パインアップル 75	酢の物	キャベツ 30		減塩しょうゆ (2.5		ジュ 7		煮物	凍り豆腐 8		減塩しょうゆ (2.5
		ケチャップ 2				穀物酢 5		削り節 0.3		無塩バター 5			減塩しょうゆ (2.5		マービー 液状 0.5
	スイートコーン 5				減塩しょうゆ (2.5	みそ汁	小葱 3		牛乳 100			上白糖 1		ごま 0.5	
	お浸し	ほうれん草 40				マービー 粉末 3		じゃが芋 20		コンソメ 0.5		かつお・昆布だ 10	味噌炒め	さやいんげん (30	
		減塩しょうゆ (5						淡色辛みそ 10		食塩 0.5		小葱 5		玉葱 30	
果物	ぶどう 60			果物	いちご 40		煮干しだし 150		白こしょう 0.01		果物	パインアップル 60		人参 皮剥 10	
								果物	ヨーグルト 100					無塩バター 3	
							バナナ 100		マービー 液状 5		果物		果物	りんご 60	
夕	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	
	豚生姜焼き	豚かたロース 60	肉団子	鶏ひき肉 60	チキン	若鶏もも 皮な 40	海鮮炒	するめいか 20	豚すき	豚ももスライス 30	鶏肉の	若鶏もも 皮な 80	魚唐揚	そい 60g 60	
		減塩しょうゆ (5	の甘酢	玉葱 30	ソテー	食塩 0.2	め	尾なしえび 20		焼き豆腐 50	香味だ	食塩 0.4	げ	片栗粉 5	
		マービー 液状 1	あんか	鶏卵 3		白こしょう 0.01		ベビーホタテ 15		白菜 60	れ	白こしょう 0.01		菜種油 8	
		合成清酒 2.5	け	食塩 0.1		菜種油 2		若鶏むね皮なし 15		葱 15		薄力粉 1等 3		大根 皮剥 40	
		生姜 3		白こしょう 0.01		レタス 5		さやいんげん (10		しらたき 30		ごま油 3		しそ 1	
	菜種油 2		薄力粉 1等 3		トマト 15		玉葱 40		人参 皮剥 8		マービー 液状 1		減塩正油パック 5		
	ブロッコリー 40		調合油 8		マヨネーズパッ 10		きくらげ (乾) 1		生椎茸 10		減塩しょうゆ (5		穀物酢 2.5	みそお	
	減塩正油パック 5		玉葱 50	とびっ	大根 皮剥 40		人参 皮剥 10		菜種油 3		葱 5		葱 5	でん	板こんにやく 15
	れんこん炒煮	れんこん 50		乾椎茸 1	こ和え	人参 皮剥 3		グリーンピース 3		減塩しょうゆ (7.5		マービー 液状 2		生姜 2	鶏卵 25
菜種油 1			菜種油 1		小松菜 5		菜種油 3		合成清酒 2.5		合成清酒 2.5		大根 皮剥 50	さやいんげん (20	
濃口醤油 2.5			減塩しょうゆ (5		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (5		中華味 0.5		白こしょう 0.01		サラダ菜 5	人参 皮剥 15	
マービー 液状 0.5			マービー 液状 1		マービー 液状 0.5		白こしょう 0.01		マービー 液状 1	里芋田	里芋 60		減塩しょうゆ (2.5	淡色辛みそ 5	
とうがらし 乾 0.1			片栗粉 1		とびっこ 5		マービー 液状 1		合成清酒 2.5	楽	さやえんどう 6	炊き合	じゃが芋 40	合成清酒 1	
おろし和え	大根 皮剥 40		小葱 5	酢味噌和え	するめいか 15		合成清酒 2.5		穀物酢 2.5		マービー 液状 1	わせ	人参 皮剥 20	マービー 液状 1	
	なめこ 20				きゅうり 30		片栗粉 2		片栗粉 2		減塩しょうゆ (4		さやえんどう (4	もずく 50	
	きゅうり 5	磯辺和	白菜 60		減塩みそ 3		うずら卵 水煮 20	なめこ	大根 皮剥 40		減塩しょうゆ (5	もずく	もずく 5	もずく 50	
	穀物酢 5	え	濃口醤油 2.5		穀物酢 1			おろし	きゅうり 10		昆布だし 15	の酢物	生姜 2	穀物酢 5	
	淡口醤油 2.5		焼きのり 0.2		マービー 液状 1	揚げ茄	なす 60		なめこ (水煮缶) 20		和え物	めかぶわかめ 30		減塩しょうゆ (2.5	マービー 液状 3
スープ	玉葱 40	わかめ	カットわかめ 1	みそ汁	カットろろ昆布 1		おろししょうが 1		減塩しょうゆ (2.5		小松菜 40		減塩しょうゆ (2.5	茶そば 10	
	人参 皮剥 10	の煮物	人参 皮剥 5		木綿豆腐 30		小葱 3	小松菜	凍り豆腐 1		煮物	凍り豆腐 1	マービー 液状 0.5	葱 5	
	コンソメ 0.5		さやえんどう 5		小葱 2		減塩正油パック 5		減塩しょうゆ (2.5				みそ汁	乾椎茸 0.5	
	食塩 0.8		減塩しょうゆ (2.5		淡色辛みそ 10				煮干しだし 15				切りみつば 5	淡口醤油 5	
	白こしょう 0.01		マービー 液状 0.5		煮干しだし 150	きのこ	ぶなしめじ 20						木綿豆腐 25	食塩 0.2	
		みそ汁	さやいんげん (10		なす 20		まいたけ 10					淡色辛みそ 10	かつお・昆布だ 150		
			なす 20		え 10		エリンギ 10					煮干しだし 150			
			淡色辛みそ 10				いりごま 1								

献立表(週間)

エネ22飯

	6月8日(金)		6月9日(土)		6月10日(日)		6月11日(月)		6月12日(火)		6月13日(水)		6月14日(木)	
夕				煮干しだし 150				マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01						
			ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー 液状) 100 5			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						
栄養価	1729 kcal	蛋白質 73.7 g	1725 kcal	蛋白質 71.0 g	1733 kcal	蛋白質 70.9 g	1786 kcal	蛋白質 70.7 g	1727 kcal	蛋白質 67.0 g	1742 kcal	蛋白質 74.5 g	1733 kcal	蛋白質 74.7 g
	脂質 42.1 g	炭水化 256.4 g	脂質 40.9 g	炭水化 262.7 g	脂質 43.4 g	炭水化 256.4 g	脂質 38.5 g	炭水化 287.0 g	脂質 43.6 g	炭水化 269.6 g	脂質 40.0 g	炭水化 264.4 g	脂質 41.8 g	炭水化 258.4 g
	塩分 7.8 g		塩分 7.7 g		塩分 7.4 g		塩分 7.8 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.6 g	

献立表(週間)

エネ2 2 飯

	6月15日(金)		6月16日(土)		6月17日(日)		6月18日(月)		6月19日(火)		6月20日(水)		6月21日(木)		
昼	白菜のお浸し	白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	マリネ	人参 皮剥 5 穀物酢 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1	なます	サラダ菜 3 マヨネーズ 5	菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	オニオンソテー	玉葱 30 人参 皮剥 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01	お浸し	煮干しだし 15	ほうれん草 50 減塩しょうゆ(2.5	もずく酢 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	減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	
	果物	バレンシアオレ 60	ソテー	さやえんどう 20 えのき茸 20 菜種油 1 食塩 0.2	焼き芋	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 5 マービー 液状 3 食塩 0.2	果物盛り合わせ	キウイフルーツ 10 パインアップル 20	果物	ぶどう 60	煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15	果物	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	ネーブル 60
			果物	キウイフルーツ 40	果物	パインアップル 60					果物	キウイフルーツ 40			
夕	米飯	精白米 85	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	米飯	精白米 82	
	チャン焼き	さけ・60g 60 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	肉じゃが	豚ももスライス 60 じゃが芋 80 玉葱 40 人参 皮剥 20 しらたき 30 さやえんどう 5 菜種油 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 煮干しだし 30	すき焼き	牛もも 脂身なし 30 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 しらたき 3 人参 皮剥 8 生椎茸 10 減塩しょうゆ(10 マービー 液状 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	チキンカツ	若鶏もも 皮なし 60 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 4 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 10 ブリーツレタス 5 ブロッコリー 30 ケチャップパッ 8	魚塩焼き	ほっけ・100g 100 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	天ぷら	尾付きえび 40 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 15 減塩正油パック 5	魚南蛮漬け	あじ・60g 60 薄力粉 1等 2 菜種油 6 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 8 濃口醤油 5 穀物酢 5 マービー 液状 2 とうがらし 乾 0.1	
	サラダ	レタス 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 マヨネーズ 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(2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	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	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 煮干しだし 15 グリーンピース(3	おろし	大根 皮剥 50 おろししょうが 5	そぼろ煮	鶏ひき肉 10 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	
	煮物	かぶ 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	煮物	乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 0.5	胡瓜の辛し和え	きゅうり 40 鶏卵 20 菜種油 1 濃口醤油 2.5 粉辛子 0.2	白和え	しぼり豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 8 マービー 液状 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	とろろ和え	じゃが芋 60 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 淡口醤油 5 マービー 液状 1 食塩 0.2	浅漬け	きゅうり 15 キャベツ 15 人参 皮剥 5 刻み昆布 0.5 食塩 0.3	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	
	ワカメスープ	木綿豆腐 25 カットわかめ 0.5 小葱 1.5 コンソメ 1 食塩 0.5 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	もやしのおかかあえ	きゅうり 40 鶏卵 20 菜種油 1 濃口醤油 2.5 粉辛子 0.2	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	ヨーグルト	かつとろろ昆布 0.5 なが芋 40 小葱 1 減塩しょうゆ(2.5	清汁	糸みつば 5 生ふ 8 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	卵スープ	鶏卵 15 玉葱 40 赤ピーマン 5 生椎茸 5 コンソメ 0.5 食塩 0.8 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	ヨーグルト	ヨーグルト(無) 100 マービー 液状 5	ヨーグルト	ヨーグルト(無) 100 マービー 液状 5	ヨーグルト	ヨーグルト(無) 100 マービー 液状 5							

献立表(週間)

エネ22飯

	6月15日(金)	6月16日(土)	6月17日(日)	6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)	6月21日(木)
栄養価	エネルギー - 1773 kcal 蛋白質 71.8 g	エネルギー - 1766 kcal 蛋白質 67.7 g	エネルギー - 1818 kcal 蛋白質 71.9 g	エネルギー - 1720 kcal 蛋白質 74.0 g	エネルギー - 1727 kcal 蛋白質 68.3 g	エネルギー - 1775 kcal 蛋白質 72.2 g	エネルギー - 1748 kcal 蛋白質 69.9 g
	脂質 43.8 g 炭水化 271.2 g	脂質 40.1 g 炭水化 280.1 g	脂質 41.8 g 炭水化 280.0 g	脂質 41.4 g 炭水化 258.1 g	脂質 43.5 g 炭水化 257.8 g	脂質 41.6 g 炭水化 269.6 g	脂質 40.8 g 炭水化 269.1 g
	塩分 7.1 g	塩分 7.6 g	塩分 7.1 g	塩分 7.3 g	塩分 7.5 g	塩分 7.4 g	塩分 7.6 g

献立表(週間)

エネ22飯

	6月22日(金)			6月23日(土)			6月24日(日)			6月25日(月)			6月26日(火)			6月27日(水)			6月28日(木)				
朝	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82		
大根煮物	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50	豆腐の	木綿豆腐	50	塩たら	たらこ	10	鮭缶お	さけ水煮缶詰	40	野菜卵	キャベツ	50	小松菜	小松菜	40			
	人参 皮剥	8		人参 皮剥	10	あんか	かにかま	5	こと湯	しそ	0.5	ろし	大根 皮剥	50	とじ	人参 皮剥	5	の炒煮	赤ピーマン	20			
	減塩しょうゆ(2.5		菜種油	1	け	さやえんどう	5	葉和え	和種なばな	30		しそ	0.5		冷凍全卵	25		油揚げ	5			
	マービー 液状	1		減塩しょうゆ(5		生姜	2		湯葉 干し	1		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(5		菜種油	1			
	煮干しだし	15		マービー 液状	1		淡口醤油	1		減塩しょうゆ(2.5				2.5	みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(2.5			
	さやえんどう	3					鶏ガラスープ	0.2					切干大	切干し大根	5		煮干しだし	30		上白糖	1		
				ひきわ	挽きわり納豆	40		食塩	0.3	野菜炒	キャベツ	50	根梅肉	人参 皮剥	5	二色浸	もやし	40	茹で卵	鶏卵	25		
	卵豆腐	冷凍全卵	20	り納豆	葱	2		片栗粉	1	め煮	ピーマン	10	和え	生椎茸	5	し	ピーマン	10		塩パック0.3g	0.3		
		煮干しだし	40		減塩正油パック	5					人参 皮剥	10		梅干し(調味漬	3		減塩しょうゆ(5		パセリ(粉)	0.2		
		食塩	0.2				フゲン	チンゲンサイ	50		菜種油	1		マービー 液状	1		削り節	0.5					
		生姜	2	ゴマ和	和種なばな	40		菜の炒	10		減塩しょうゆ(5											
		減塩しょうゆ(2.5	え	ごま	4		め物	20		マービー 液状	1	のり佃	減塩あまのり佃	8				みそ汁	玉葱	20		
		マービー 液状	1		減塩しょうゆ(5		ごま油	3				煮							大根 葉	20		
		片栗粉	0.2		マービー 液状	0.5		食塩	0.2	大豆と	だいず水煮缶詰	20								淡色辛みそ	10		
		しそ	0.5					白こしょう	0.01	昆布の	刻み昆布	1	みそ汁	白菜	30					煮干しだし	150		
				みそ汁	チンゲンサイ	20				煮物	減塩しょうゆ(2.5		なす	10					食塩	0.3		
	みそ汁	大根 葉	20		じゃが芋	40	胡瓜の	きゅうり	30		マービー 液状	0.5		葱	5				いりごま	0.5	味付け	味付けのり	1
		ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10	酢の物	穀物酢	3					淡色辛みそ	10								
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		マービー 液状	2	みそ汁	棒麩	1		煮干しだし	150	みそ汁	大根 皮剥	30					
	煮干しだし	150					食塩	0.1		カットわかめ	0.5	牛乳	牛乳	180		貝割大根・芽	5	牛乳	牛乳	180			
漬物	パリッコ	10	牛乳	牛乳	180	みそ汁	大根 皮剥	20		淡色辛みそ	10					淡色辛みそ	10						
							大根 葉	10		煮干しだし	150					煮干しだし	150						
果物	バナナ	100					淡色辛みそ	10	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	82	米飯	精白米	82	五目う	うどん ゆで	280	米飯	精白米	82	パン:	オレンジロール	120	米飯	精白米	82	米飯	精白米	82		
							どん	尾なしえび	20	回鍋肉	豚ばら	30	オレン	オレンジ		蒸し豚	豚ももスライス	70	ザンギ	若鶏もも 皮な	60		
魚の香味焼き	さば・80g	80	煮魚	まごがれい・60	60		鶏卵	25			キャベツ	70	ジロー		肉あん	食塩	0.3		生姜	3			
	減塩しょうゆ(5		生姜	3		ほうれん草(ゆ	20			ピーマン	10			かけ	生姜	2		減塩しょうゆ(5			
	合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(10		さやえんどう(2			葱	5	豆腐グ	木綿豆腐	50		玉葱	40	合成清酒	1			
	生姜	1		マービー 液状	2		かつお・昆布だ	150			菜種油	2	ラタン	ほうれん草	20		ピーマン	10	薄力粉 1等	6			
	薄力粉 1等	3		合成清酒	1.5		減塩しょうゆ(10			減塩みそ	8		鶏ひき肉	20		乾椎茸	0.3	調合油	7			
	サニーレタス	8		人参 皮剥	20		みりん風調味料	2.5			マービー 液状	1		ホールトマト	40		菜種油	1	サニーレタス	5			
	レモン	8		スナッパえんど	10						トウバンジャン	1		上白糖	1		減塩しょうゆ(5	レモン	10			
炒め物	キャベツ	30	お浸し	ほうれん草	50	ポテト	男爵コロッケ	55			鶏ガラスープ	0.5		コンソメ	0.3		上白糖	1					
	玉葱	20		減塩正油パック	5	コロッ	菜種油	8						食塩	0.1		煮干しだし	30	大根な	大根 皮剥	40		
	人参 皮剥	10				ケ	キャベツ	20	南瓜の	かぼちゃ	60			プロセステーズ	15		片栗粉	1	ます	はつかだいこん	5		
	ピーマン	8	梅肉和	きゅうり	40		ソースパック	5	煮物	スナッパえんど	10			パン粉(乾燥)	3				きゅうり	10			
	調合油	1	え	しそ	0.3						減塩しょうゆ(5				桜ポテ	じゃが芋	50		穀物酢	5		
	食塩	0.3		梅干し(調味漬	3	ピーナ	白菜	60			マービー 液状	1	ポトフ	若鶏もも 皮な	40		たらこ	6	マービー 液状	3			
	白こしょう	0.01		削り節	0.2	ツ和え	ピーナッツパタ	5			煮干しだし	15		じゃが芋	60		食塩	0.1	食塩	0.3			
	鶏ガラスープ	0.5					減塩しょうゆ(2.5						人參 皮剥	20		白こしょう	0.01					
				はんぺ	はんぺん	40		マービー 液状	1	ほうれ	ほうれん草	40		マッシュルーム	5		グリーンピース	5	焼きか	西洋かぼちゃ	40		
	野菜サ	カリフラワー	30	んマヨ	マヨネーズ	10				ん草の	ぶなしめじ	15		コンソメ	0.5				ぼちゃ	食塩	0.2		

献立表(週間)

エネ22飯

	6月22日(金)			6月23日(土)			6月24日(日)			6月25日(月)			6月26日(火)			6月27日(水)			6月28日(木)			
昼	ラダ	きゅうり 15 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 果物 ぶどう 60	果物 パイナップル 60	あえ物 減塩しょうゆ(2.5	えび 焼きな す 果物 ネーブル 60	減塩しょうゆ(2.5 なす 40 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5	パセリ(粉) 0.5	煮物 干しずいき 5 さやえんどう 3 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 削り節 0.5 みそ汁 カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	パセリ(粉) 0.5 イタリ カリフラワー 40 アンサ きゅうり 20 ラダ 玉葱 10 穀物酢 5 オリーブ油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	果物 キウイフルーツ 40	きになる野菜(125	湯豆腐 木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2	果物 りんご 60	果物 ネーブル 60	白こしょう 0.01 プロセスチーズ 5 パセリ(粉) 0.1						
	里芋田 楽	さやえんどう 3 里芋 40 減塩みそ 7 マービー 液状 3																				
夕	米飯	精白米 82	豚の生 姜焼き	豚ロース(脂身 60 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 ソースパック 5	チキン 鶏ひき肉 50 ハンバ ーグ パン粉(乾燥) 2 牛乳 5 食塩 0.3 玉葱 50 人参 皮剥 5 鶏卵 3 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 有塩バター 1 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5	米飯 精白米 82	焼き魚 そい 80g 80 食塩 0.2 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パック 5	米飯 精白米 82	えびフ ライ 尾付きえび 80 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 6 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 10 菜種油 6 トマト 15 サラダ菜 5 ソースパック 5	米飯 精白米 82	蒸し魚 まだら・60g 60 チリソ ース 白こしょう 0.01 ケチャップ 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(1 マービー 液状 2 合成清酒 2.5 ごま油 1 にんにく 1 生姜 1 トウバンジャン 0.5 ラー油 0.5 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5	五目炊 き込み ご飯 若鶏もも 皮な 10 生椎茸 10 人参 皮剥 3 ごぼう 5 油揚げ 2 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 みりん風調味料 1 グリーンピース 3 かつおだし 30	米飯 精白米 82	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 かぶ 皮剥 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	和え物 小松菜 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 2.5	茶碗蒸 し 鶏卵 25 煮干しだし 25 かつおだし 25 若鶏ささ身 10 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.15 みりん風調味料 0.5	とびっ こと野 菜の和 え物 大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 1 とびっこ 5	筑前煮 若鶏もも 皮な 10 里芋 50 人参 皮剥 15 たけのこ 水煮 15 板こんにやく 15 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	きんぴ らごぼ う さば・40g 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	マカロ ニサラ ダ マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ロースハム 4 穀物酢 5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	清汁 さやえんどう 5 えのき茸 20 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75
	中華風 スープ	緑豆春雨 5 きくらげ(乾) 0.5 たけのこ 水煮 15 人参 皮剥 5 鶏卵 20 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	海藻と ワケのワ ダ ライトツナ缶(10 レタス 20 トマト 20 海藻サラダ 1 ごま油 1 濃口醤油 2 穀物酢 5 上白糖 1 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	もやし のナム ル もやし 40 小松菜 10 人参 皮剥 5 生姜 2 いりごま 0.5 ごま油 2 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 1 穀物酢 2.5	卵スー プ 鶏卵 15 玉葱 20 葱 5 中華味 0.5 食塩 0.5 淡口醤油 2.5 白こしょう 0.01	卵スー プ 鶏卵 15 玉葱 20 葱 5 中華味 0.5 食塩 0.5 淡口醤油 2.5 白こしょう 0.01	サラダ キャベツ 25 ブロッコリー 30 ミニトマト 15 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01	みそ汁 棒麩 1	オニオ 玉葱 30												

エネ22飯

献立表(週間)

	6月22日(金)		6月23日(土)		6月24日(日)		6月25日(月)		6月26日(火)		6月27日(水)		6月28日(木)	
夕			ンと舞 茸ソテ ー	まいたけ 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01			淡口醤油 5 食塩 0.2	ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5			玉葱 30 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		
栄養価	1762 kcal	蛋白質 68.9 g	1791 kcal	蛋白質 71.6 g	1723 kcal	蛋白質 70.5 g	1774 kcal	蛋白質 71.7 g	1735 kcal	蛋白質 73.5 g	1731 kcal	蛋白質 71.2 g	1748 kcal	蛋白質 68.2 g
	脂質 40.8 g	炭水化 271.3 g	脂質 43.1 g	炭水化 277.6 g	脂質 41.5 g	炭水化 259.3 g	脂質 42.2 g	炭水化 270.2 g	脂質 40.8 g	炭水化 259.6 g	脂質 37.7 g	炭水化 270.9 g	脂質 43.9 g	炭水化 261.0 g
	塩分 7.0 g		塩分 7.0 g		塩分 7.2 g		塩分 7.4 g		塩分 7.5 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g	

献立表(週間)

エネ22飯

	6月29日(金)			6月30日(土)			7月1日(日)			7月2日(月)			7月3日(火)			7月4日(水)			7月5日(木)					
夕	のっぺ	里芋	30	鶏卵	15																			
	い汁	木綿豆腐	30	食塩	0.1																			
		人参 皮剥	10	菜種油	0.5																			
		ごぼう	15	ブロッ	ブロッコリー	60																		
		小葱	2	コリー	穀物酢	5																		
		濃口醤油	5	サラダ	減塩しょうゆ (2.5																		
		食塩	0.2		白こしょう	0.01																		
		煮干しだし	150	とろろ	きょうな	10																		
				汁	かつとろろ昆布	1																		
					淡口醤油	5																		
					食塩	0.2																		
					煮干しだし	150																		
栄養価	エネルギー	1726 kcal	蛋白質	73.0 g	エネルギー	1772 kcal	蛋白質	70.4 g	エネルギー	kcal	蛋白質	g	エネルギー	kcal	蛋白質	g	エネルギー	kcal	蛋白質	g	エネルギー	kcal	蛋白質	g
	脂質	36.0 g	炭水化	269.1 g	脂質	43.3 g	炭水化	266.6 g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g
	塩分	7.7 g			塩分	7.8 g			塩分	g			塩分	g			塩分	g			塩分	g		