

献立表(週間)

常食 1

	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)			7月6日(金)			7月7日(土)			
朝	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	
	豆腐の	木綿豆腐	75	野菜炒	冷凍全卵	50	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨	20	きんぴ	ごぼう	40	野菜ソ	キャベツ	50	野菜卵	冷凍全卵	50	
	野菜あ	玉葱	30	り卵	かつおだし	5		大根 皮剥	50	焼き	しそ	1	ら	人参 皮剥	10	テー	玉葱	20	炒め	ほうれん草	40	
	んかけ	人参 皮剥	5		キャベツ	20		人参 皮剥	10					ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60	
		濃口醤油	5		グリーンアスパ	10		乾椎茸	0.5	人参と	小松菜 ゆで	40		濃口醤油	2.5		菜種油	1		菜種油	1	
		上白糖	1		人参 皮剥	10		さやいんげん(10	小松菜	もやし ゆで	10		上白糖	1		食塩	0.5		食塩	0.5	
		合成清酒	1		食塩	0.5		濃口醤油	5	のナム	人参 皮剥(ゆ	15		いりごま	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	
		みりん風調味料	1		上白糖	1		上白糖	1	ル	ごま	1										
		片栗粉	1	チンゲ	チンゲンサイ	40		煮干しだし	20		濃口醤油	2.5	卵焼き	冷凍全卵	50	鶏肉照	若鶏もも 皮な	30	煮物	大根 皮剥	40	
		小葱	2	ン菜の	玉葱	20					穀物酢	2.5		食塩	0.2	焼き	濃口醤油	2.5		人参 皮剥	10	
				炒め煮	赤ピーマン	10	塩たら	たらこ	10		上白糖	2		上白糖	0.1		上白糖	1.5		凍り豆腐	2	
	きゅう	きゅうり	30		菜種油	1	こ	しそ	1		ごま油	0.5		菜種油	1		菜種油	1		濃口醤油	2.5	
	りの梅	梅干し(調味漬	2		濃口醤油	5								パセリ	1		パセリ	1		上白糖	1	
	肉和え	みりん風調味料	0.5		上白糖	1	白菜の	白菜	60	ソテー	キャベツ	60		味付け		野菜サ	きょうな	20		味付けのり	1	
		上白糖	0.2		梅漬	梅干し(調味漬	5	お浸し	かつお節	0.5		ピーマン	10	ラダ	黄ピーマン	5	みそ汁	小松菜	20		煮干しだし	10
					ほうれん草	20	みそ汁	木綿豆腐	30		菜種油	1		黄ピーマン	5		みそ汁	小松菜	20	佃煮	のり佃煮	10
	ふりか	ふりかけ(瀬戸	2.5		カットわかめ	0.5	みそ汁	カットわかめ	0.5		白こしょう	0.01		穀物酢	5		みそ汁	もやし	20	みそ汁	キャベツ	30
	け				淡色辛みそ	10		小葱	2	みそ汁	貝割大根・芽	5		上白糖	0.5		みそ汁	淡色辛みそ	10		ぶなしめじ	10
	みそ汁	さやえんどう	5		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		いわのり	2		食塩	0.2		みそ汁	煮干しだし	150		葱	5
		ぶなしめじ	10					煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		食塩	0.2		みそ汁	黒こしょう	0.01		淡色辛みそ	10
		白菜	20								煮干しだし	150		黒こしょう	0.01	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	
		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180																
		煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180													
	ジョア	ジョア・ストロ	125							ジョア	ジョア・プレー	125		みそ汁	キャベツ	30						
															棒麩	2						
															淡色辛みそ	10						
															煮干しだし	150						
													牛乳	牛乳	180							
昼	そば	そば ゆで	220	米飯	精白米	84	ホット	ドッグパン40g	40	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	七タそ	そうめん ゆで	240	
		葱	5				ドック	フランクフルト	16.3										うめん	尾なしえび	20	
	つゆ	かつお・昆布だ	70	煮魚	まこがれい・60	60		ケチャップ	5	ごま味	豚もも 脂身な	60	ハヤシ	豚ももスライス	40	魚の生	さわら・60g	60		オクラ	15	
		めんみ 1.8L	20		生姜	2		キャベツ	30	噌炒め	なす	60	ライス	玉葱	100	姜焼き	食塩	0.3		鶏卵	10	
					濃口醤油	10		菜種油	1		ピーマン	10		マッシュルーム	20		濃口醤油	5		菜種油	0.2	
					上白糖	1		食塩	0.1		赤ピーマン	10		菜種油	3		合成清酒	5		みょうが	3	
	天ぷら	尾付きえび	20		合成清酒	2.5					黄ピーマン	10		ハヤシフレーク	18		生姜	3				
		さつま芋	20		里芋	20	グラタ	若鶏もも 皮な	30		ごま油	3		ウスターソース	5		サニーレタス	3	つけ汁	かつお・昆布だ	70	
		玉葱	30		小松菜	20	ン	尾なしえび	40		淡色辛みそ	7		ケチャップ	5		レモン	10		めんみ 1.8L	20	
		人参 皮剥	5					玉葱	30		みりん風調味料	3		白こしょう	0.01							
		薄力粉 1等	15	けんち	木綿豆腐	50		有塩バター	6		上白糖	2		グリ	レタス	20	炒煮	小松菜	50	薬味	小葱	2
		食塩	0.2	ん煮	大根 皮剥	30		薄力粉 1等	10		合成清酒	1		ンサラ	ブロッコリー	40		菜種油	1	生姜	5	
		鶏卵	5		人参 皮剥	10		牛乳 1000ml	80		すり白ゴマ	2		ダ	濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.5			
		菜種油	15		濃口醤油	5		コンソメ	0.5						トマト	15		上白糖	0.5	茄子の	なす	50
		醤油パック	5		上白糖	1		食塩	0.3	サラダ	レタス	10			濃口醤油	2.5	冷奴	木綿豆腐	75	かけ	菜種油	3
					みりん風調味料	2.5		白こしょう	0.01		きゅうり	40			穀物酢	5		かつお節	0.5	肉味噌	鶏ひき肉	40
	肉じゃ	じゃが芋	40		煮干しだし	15		パン粉(乾燥)	3		はつかだいこん	5			調合油	3		小葱	1	葱	玉葱	20
	が	若鶏むね皮なし	30					パルメザンチー	0.1		穀物酢	5			白こしょう	0.01		醤油パック	5		葱	10
		玉葱	20	酢の物	かぶ 皮剥	40					調合油	3									にんにく	0.5

献立表(週間)

常食 1

	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)			7月6日(金)			7月7日(土)																																																																																																																																																																																																																																																								
昼	人参 皮剥	10	きゅうり	10	フレン	きょうな ゆで	40	食塩	0.2	中華風	緑豆春雨	5	すまし	貝割大根・芽	5	生姜	5	人参 皮剥	5	チサラ	黄ピーマン	5	白こしょう	0.01	春雨ス	木綿豆腐	25	汁	カットとろろ昆布	2	上白糖	5	ダ	トマト	20	煮物	西洋かぼちゃ	40	中華味	にら	10	濃口醤油	2.5	上白糖	3	鶏卵	25	いんげん ゆで	20	生椎茸	10	食塩	0.5	小葱	1	食塩	0.2	穀物酢	5	調合油	3	濃口醤油	5	白こしょう	0.01	ゴマ和え	小松菜 ゆで	50	みそ汁	なめこ	20	食塩	0.3	濃口醤油	2.5	上白糖	0.5	葱	5	淡色辛みそ	10	煮干しだし	150	フレン	フライドポテト	60	スープ	玉葱	20	果物	キウイフルーツ	40	果物	バナナ	100	果物	パインアップル	75	果物	キウイフルーツ	40	果物	レモン	煮	さつま芋	60	上白糖	5	チポテ	菜種油	3	チンゲンサイ	20	コンソメ	0.5	コンソメ	0.5	白こしょう	0.01	果物	レモン(果汁)	3	りんご	60	ジュース	きになる野菜(125	ジュース	七タゼリー	天の川ゼリー	50																																																																																																																																								
夕	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	マヨネーズ焼	ささ身	60	ハンバーグ	合挽肉	80	鶏の西京焼	若鶏もも 皮な	60	おろし煮	まだら・60g	60	焼き魚	あかうお・60g	60	豚カツ	豚角肉(肩ロー)	60	鶏肉の	若鶏もも 皮な	60	食塩	0.2	玉葱	40	淡色辛みそ	5	生姜	3	食塩	0.3	みりん風調味料	2.5	濃口醤油	10	大根 皮剥	40	大根 皮剥	80	食塩	0.01	鶏卵	3	白こしょう	0.01	あん	おろし	0.25	マヨネーズ	10	パン粉(乾燥)	1	上白糖	0.5	みりん風調味料	2.5	上白糖	3	合成清酒	2.5	合成清酒	2.5	大根 皮剥	80	しょうゆパック	5	しょうゆパック	5	薄力粉 1等	5	白こしょう	0.01	あん	白こしょう	0.01	パセリ(粉)	0.1	牛乳	3	大根 皮剥	40	しそ	0.5	大根 皮剥	80	ほうれん草	30	ほうれん草	5	鶏卵	25	白こしょう	0.01	しょうゆパック	5	ほうれん草	30	ホタテのオイスターソース	15	ベビーホタテ	40	玉葱	30	スターソース	5	ピーマン	5	鶏卵	3	薄力粉 1等	2	サニーレタス	5	白こしょう	0.01	しょうゆパック	5	ほうれん草	30	ホタテのオイスターソース	15	ベビーホタテ	40	玉葱	30	スターソース	5	ピーマン	5	鶏卵	3	薄力粉 1等	2	大根の煮物	大根 皮剥	60	人参 皮剥	10	さやいんげん(10	濃口醤油	5	キャベツ	25	レッドキャベツ	5	生椎茸	10	えのき茸	10	ぶなしめじ	20	エリンギ	10	濃口醤油	5	みりん風調味料	1	合成清酒	2.5	ほうれん草	30	生椎茸	10	えのき茸	10	ぶなしめじ	20	エリンギ	10	濃口醤油	5	みりん風調味料	1	合成清酒	2.5	ほうれん草の白和え	しぼり豆腐	30	いりごま	1	淡色辛みそ	5	上白糖	3	板こんにやく	20	濃口醤油	2.5	みりん風調味料	1	ほうれん草(ゆ	20	ほうれん草	30	麻婆豆腐	50	木綿豆腐	50	鶏ひき肉	10	玉葱	40	葱	10	菜種油	3	にんにく	0.5	生姜	5	濃口醤油	2.5	淡色辛みそ	2	上白糖	1	合成清酒	2.5	ごま油	1	片栗粉	1	とうがらし 乾	0.2	きんとん	50	さつま芋	50	上白糖	3	清汁	えのき茸	5	煮物	里芋	40	生椎茸	10	マヨネーズパッ	10	生椎茸	10	カリフ	カリフラワー	40

献立表(週間)

常食 1

	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)		7月6日(金)		7月7日(土)			
夕	人参 皮剥 (ゆ)	5	南瓜の サラダ	西洋かぼちゃ きゅうり 玉葱 マヨネーズ	50 15 10 10	淡口醤油 食塩 かつお・昆布だ	5 0.2 150	ポテト サラダ	じゃが芋 きゅうり 人参 皮剥 ロースハム マヨネーズ 白こしょう	40 15 5 5 10 0.01	食塩 かつおだし 昆布だし	0.2 75 75	濃口醤油 上白糖 煮干しだし さやえんどう みそ汁 大根 皮剥 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	5 1 15 5 20 10 10 150	ラワー 甘酢漬 け ゆず(果皮) みそ汁 木綿豆腐 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 0.5 5 3 1 20 3 10 150
お吸い 物	生ふ 糸みつば 淡口醤油 食塩 昆布だし かつおだし	6 2 5 0.2 75 75	スープ 玉葱 貝割大根・芽 コンソメ 食塩 白こしょう	40 5 0.5 0.5 0.01				かき玉 汁	鶏卵 ぶなしめじ 切りみつば 淡口醤油 食塩 昆布だし かつおだし	20 10 2 5 0.2 75 75						
栄養価	エネルギー 1791 kcal 脂質 39.7 g 炭水化 277.1 g 塩分 11.2 g	蛋白質 75.0 g	エネルギー 1847 kcal 脂質 46.2 g 炭水化 274.9 g 塩分 10.8 g	蛋白質 71.4 g	エネルギー 1815 kcal 脂質 49.7 g 炭水化 263.1 g 塩分 11.2 g	蛋白質 73.1 g	エネルギー 1827 kcal 脂質 37.2 g 炭水化 290.7 g 塩分 9.6 g	蛋白質 74.8 g	エネルギー 1813 kcal 脂質 41.2 g 炭水化 285.7 g 塩分 9.6 g	蛋白質 67.2 g	エネルギー 1880 kcal 脂質 50.0 g 炭水化 274.0 g 塩分 10.0 g	蛋白質 73.9 g	エネルギー 1860 kcal 脂質 42.5 g 炭水化 291.9 g 塩分 10.1 g	蛋白質 69.3 g		

献立表(週間)

常食 1

	7月8日(日)			7月9日(月)			7月10日(火)			7月11日(水)			7月12日(木)			7月13日(金)			7月14日(土)		
昼		白こしょう 0.01 サニーレタス 8		濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	千切り 5 野菜サ 1 ラダ 15	大根 皮剥 30 きゅうり 20 きょうな 10 ミニトマト 15 濃口醤油 2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01 かつお缶詰(油) 15	イカの 30 酢みそ 40 和え 5 上白糖 3 穀物酢 3 野菜サ 60 ラダ 5		するめいか 30 葱(ゆで) 40 淡色辛みそ 5 上白糖 3 穀物酢 3 ブロッコリー 60 人参 皮剥(ゆ) 5 マヨネーズパック 10		カットわかめ 0.5 濃口醤油 2.5 穀物酢 5 上白糖 3 ごま油 1 いりごま 0.5		人参 皮剥 8 真昆布 5 淡口醤油 5 上白糖 1 酢の物 40 みょうが 5 上白糖 1 穀物酢 5 淡口醤油 2.5	ンソテ 1 ー 1 清汁 5 桜大根 5 露地メロン 60 八杯汁 30 木綿豆腐 30 生姜 1 かつお・昆布だ 150 濃口醤油 7.5 食塩 0.1 片栗粉 1	玉葱 40 ピーマン 8 菜種油 1 食塩 0.3 黒こしょう 0.01 白菜 20 小松菜 20 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2 りんご 60						
	わかめ スープ	カットわかめ 0.5 緑豆春雨 2 葱 5 中華味 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	長いもの酢の物	なが芋 50 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	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 バナナ 100	清汁	鶏卵 10 煮干しだし 10 淡口醤油 1.25 糸みつば 3 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150 パインアップル 75		長芋の 60 オスター炒め 10 合成清酒 2 かき油 2 食塩 0.2 みそ汁 20 油揚げ 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 ネーブル 60		みそ汁	桜漬け 5 露地メロン 60 八杯汁 30 木綿豆腐 30 生姜 1 かつお・昆布だ 150 濃口醤油 7.5 食塩 0.1 片栗粉 1								
	果物	キウイフルーツ 40	みそ汁	いわのり 2 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 ネーブル 60	果物	果物															
夕	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	米飯	精白米 84	
	魚粕づけ焼	ぶり・60g 60 食塩 0.3 酒かす 3 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 醤油パック 5	鶏肉ケチャップ煮	若鶏もも 皮なし 60 玉葱 40 人参 皮剥 10 食塩 0.2 ケチャップ 15 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	魚フライ	ほっけ・80g 80 食塩 0.4 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 8 菜種油 8 レモン 8 サラダ菜 6 ソースパック 5	揚げ鶏	若鶏もも 皮なし 60 濃口醤油 2.5 合成清酒 2.5 鶏卵 3 薄力粉 1等 5 菜種油 8 いりごま 1 葱 10 濃口醤油 5 上白糖 1 合成清酒 3 ごま油 1 さやいんげん(メ) 20	えびのフリット	尾なしえび 60 食塩 0.2 薄力粉 1等 8 片栗粉 2 鶏卵 10 菜種油 10 ブロッコリー 30 サニーレタス 5 レモン 10 ケチャップパック 8	鶏肉の和風炒め	若鶏もも 皮なし 60 生揚げ 30 ブロッコリー 20 菜種油 3 上白糖 3 みりん風調味料 3 濃口醤油 7.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	カツ卵とじ	豚角肉(肩ロ) 60 食塩 0.3 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 濃口醤油 7.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 鶏卵 50 グリーンピース 3							
	かにあんかけ	かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 15 かにかま 5 グリーンピース(食塩) 3 かつお・昆布だ 20 片栗粉 1	酢ばす	れんこん 30 赤ピーマン 10 食塩 0.3 上白糖 3 穀物酢 5	おかか煮	ふき 40 ゆで 2.5 淡口醤油 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 15 削り節 0.5	炊き合わせ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	南瓜のコンソメ煮	かぼちゃ 60 玉葱 20 ベーコン 15 コンソメ 0.5 食塩 0.2	筍の酢味噌かけ	たけのこ 40 ゆで 0.5 味噌か 5 淡色辛みそ 5 上白糖 3 穀物酢 5		焼き茄子 60 子 0.2 醤油パック 5							
	めかぶの和え物	めかぶわかめ 30 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5	温野菜	スナッパえんど 30 人参 皮剥 8 カリフラワー 30 マヨネーズ 15 上白糖 1 いりごま 1	チンゲン菜	チンゲンサイ 50 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 ごま 1	じゃが芋	じゃが芋 50 きゅうり 10 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8		ピーナツ和え 5 ピーナツバター 5 濃口醤油 5 上白糖 0.5		野菜サ	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 12		なす 60 削り節 0.2 醤油パック 5 きゅうり 25 はつかだいこん 5 レタス 20 穀物酢 5 調合油 3 濃口醤油 2.5						
	かき玉汁	鶏卵 20 小葱 2 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	スープ	ほうれん草 20 玉葱 10 ホールカーネル 5	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	ポテト	じゃが芋 50 きゅうり 10 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8		チンゲンサイ 30 人参 皮剥 8 鶏ガラスープ 0.25		みそ汁	じゃが芋 20 ゆで 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150								

献立表(週間)

常食 1

	7月8日(日)		7月9日(月)		7月10日(火)		7月11日(水)		7月12日(木)		7月13日(金)		7月14日(土)		
夕	片栗粉	1	コンソメ	0.5			食塩	0.2	中華味	0.5			白こしょう	0.01	
			食塩	0.5			白こしょう	0.01	食塩	0.5			みそ汁	かつとろろ昆布	1
			白こしょう	0.01			ミニトマト	15						葱	5
							サラダ菜	5						淡色辛みそ	10
									みそ汁	かつとろろ昆布	1			煮干しだし	150
										小葱	3				
										淡色辛みそ	10				
										煮干しだし	150				
栄養価	1759 kcal	蛋白質 67.4 g	1787 kcal	蛋白質 71.6 g	1832 kcal	蛋白質 69.8 g	1809 kcal	蛋白質 68.2 g	1828 kcal	蛋白質 73.8 g	1761 kcal	蛋白質 72.8 g	1870 kcal	蛋白質 74.1 g	
	脂質 46.3 g	炭水化 259.5 g	脂質 41.4 g	炭水化 276.7 g	脂質 54.0 g	炭水化 260.4 g	脂質 40.0 g	炭水化 287.5 g	脂質 41.3 g	炭水化 283.8 g	脂質 38.5 g	炭水化 275.2 g	脂質 49.7 g	炭水化 271.2 g	
	塩分 9.2 g		塩分 9.8 g		塩分 10.0 g		塩分 10.5 g		塩分 10.0 g		塩分 12.6 g		塩分 9.8 g		

献立表(週間)

常食 1

		7月15日(日)		7月16日(月)		7月17日(火)		7月18日(水)		7月19日(木)		7月20日(金)		7月21日(土)				
昼	果物	パイナップル	75	パセリ(粉)	0.3	ミニトマト	15	白こしょう	0.01	穀物酢	5	キャベ	キャベツ	40				
				穀物酢	5	鶏卵	25	なめ茸	キャベツ	40	調合油	3	ツサラ	きゅうり	5			
				調合油	3	穀物酢	5	あえ	するめいか	10	食塩	0.2	ダ	人参 皮剥	3			
				上白糖	1	調合油	3	えのき茸(味付)	10	白こしょう	0.01	チンゲ	マヨネーズ	8				
	果物			すいか	60	白こしょう	0.01	清汁	鶏卵	20	チンゲンサイ	50	ケチャップ	2				
						スープ	玉葱	30	生椎茸	10	濃口醤油	2.5	スイートコーン	5				
							ローズハム	10	小葱	2	煮干しだし	2.5	みそ汁	ほうれん草				
							人参 皮剥	5	淡口醤油	5	清汁	たけのこ 水煮	20	油揚げ	5			
							ホールカーネル	15	食塩	0.2	さやえんどう	10	淡色辛みそ	10				
							コンソメ	0.5	かつお・昆布だ	150	淡口醤油	5	煮干しだし	150				
							食塩	0.5	果物	バレンシアオレ	75	食塩	0.2	果物	ぶどう			
							白こしょう	0.01	果物	りんご	60	かつお・昆布だ	150					
						野菜ジュース	きになる野菜(125						果物	パイナップル			
						果物	キウイフルーツ	50							75			
夕	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84
	すき焼き	豚ももスライス	50	豚肉ごま焼き	豚ももスライス	60	照焼魚	すずき・80g	80	酢豚	豚角肉(肩ロ)	60	焼魚	さけ・60g	60	うなぎ	うなぎ・50g	50
		焼き豆腐	30	生姜	3		濃口醤油	5		濃口醤油	1		食塩	0.3		濃口醤油	5	
		白菜	40	無塩バター	2		上白糖	1		生姜	1		大根 皮剥	40		上白糖	5	
		葱	15	濃口醤油	5		みりん風調味料	2.5		片栗粉	3		しそ	1		みりん風調味料	5	
		しらたき	3	みりん風調味料	2.5		合成清酒	1		菜種油	4		醤油パック	5		合成清酒	2.5	
		人参 皮剥	8	いりごま	2		大根 皮剥	40		たけのこ 水煮	30		玉葱	30		しそ	1	
		生椎茸	10	調合油	1		しそ	1		玉葱	30	麻婆豆	木綿豆腐	30		さんしょう	0.3	
		菜種油	3	ブロッコリー	20		醤油パック	5		人参 皮剥	20	腐	鶏ひき肉	20				
		濃口醤油	10	カリフラワー	20					ピーマン	10		玉葱	50	かにあ	大根 皮剥	50	
		上白糖	2			さつま	さつま芋	45		乾椎茸	0.5		葱	10	んかけ	人参 皮剥	15	
		みりん風調味料	2.5	青菜ソテー	チンゲンサイ	60	芋の甘煮	上白糖	5		菜種油	2		にんにく	0.5		かにかま	5
		合成清酒	2.5		ぶなしめじ	10		食塩	0.1		濃口醤油	7.5		生姜	3		グリーンピース(3
					菜種油	1					上白糖	2		濃口醤油	5		淡口醤油	2.5
	里芋田楽	里芋	60	食塩	0.2	もやし	もやし	60		穀物酢	5		淡色辛みそ	2		かつおだし	1	
		さやえんどう	6	白こしょう	0.01	のナムル	きゅうり	5		片栗粉	1		上白糖	1		片栗粉	1	
		淡色辛みそ	6				人参 皮剥	5		ジャー	じゃが芋	40		合成清酒	2.5		かにかま	5
		上白糖	1	長芋の酢の物	なが芋	40		ごま油	1	マンボ	ベーコン	10		鶏ガラスープ	0.25	酢の物	きゅうり	50
		みりん風調味料	2.5		きゅうり	10		食塩	0.2	テト	玉葱	20		中華味	0.5		人参 皮剥	10
					上白糖	3		いりごま	0.3		有塩バター	2		ごま油	1		穀物酢	5
	胡瓜の辛し和え	きゅうり	40	穀物酢	5	八杯汁	木綿豆腐	30		食塩	0.2		片栗粉	1		上白糖	3	
		鶏卵	15	淡口醤油	2.5		乾椎茸	0.5		白こしょう	0.01		とうがらし 乾	0.2		食塩	0.2	
		菜種油	1				生姜	5		パセリ	0.5	あちゃ	大根 皮剥	50	清汁	棒麩	1	
		濃口醤油	2.5	茶碗蒸し	くり 甘露煮	6		かつお・昆布だ	150			ら漬け	食塩	0.2		白菜	20	
		粉辛子	0.2		乾椎茸	0.3		濃口醤油	5	湯葉と	湯葉	10		穀物酢	5		かつお・昆布だ	150
					食塩	0.2		食塩	0.2	小松菜	小松菜 ゆで	50		上白糖	3		さやえんどう	5
	清汁	もやし	20	かつお・昆布だ	100		片栗粉	1	のお浸し		濃口醤油	2.5		しょうが(甘酢)	10		淡口醤油	5
		さやえんどう	4	鶏卵	50					みりん風調味料	1						食塩	0.2
		かつお・昆布だ	150														濃口醤油	2.5
																	上白糖	0.5

献立表(週間)

常食 1

	7月15日(日)		7月16日(月)		7月17日(火)		7月18日(水)		7月19日(木)		7月20日(金)		7月21日(土)															
夕	淡口醤油	7.5	合成清酒	1			削り節	0.2	みそ汁	キャベツ	30	羊羹	さらしあん	7														
	食塩	0.2	みりん風調味料	1			スープ	カットわかめ	0.5	葱	10	上白糖	10	みそ汁														
			淡口醤油	2.5			玉葱	20		淡色辛みそ	10	食塩	0.05	さやいんげん(
							葱	5		煮干しだし	150	水	40	なす														
							鶏ガラスープ	0.25				寒天	0.4	淡色辛みそ														
							中華味	0.5						煮干しだし														
							食塩	0.8																				
							白こしょう	0.01																				
栄養価	1杯時	1804 kcal	蛋白質	67.5 g	1杯時	1844 kcal	蛋白質	68.3 g	1杯時	1794 kcal	蛋白質	68.3 g	1杯時	1890 kcal	蛋白質	73.2 g	1杯時	1722 kcal	蛋白質	68.8 g	1杯時	1897 kcal	蛋白質	69.5 g	1杯時	1783 kcal	蛋白質	74.1 g
	脂質	38.8 g	炭水化	287.8 g	脂質	51.8 g	炭水化	269.9 g	脂質	49.4 g	炭水化	261.5 g	脂質	48.1 g	炭水化	284.4 g	脂質	37.0 g	炭水化	270.3 g	脂質	50.5 g	炭水化	281.1 g	脂質	45.2 g	炭水化	262.6 g
	塩分	9.6 g			塩分	11.9 g			塩分	9.1 g			塩分	9.9 g			塩分	11.1 g			塩分	9.2 g			塩分	10.1 g		

献立表(週間)

常食 1

	7月22日(日)			7月23日(月)			7月24日(火)			7月25日(水)			7月26日(木)			7月27日(金)			7月28日(土)		
朝	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84
	アスパラのソテー	グリーンアスパ 赤ピーマン 有塩バター 食塩 白こしょう	40 5 1 0.3 0.01	中華炒め	ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 菜種油 中華味 濃口醤油 上白糖	50 40 10 1 0.5 2.5 0.5	焼き魚	ほっけ・20g 食塩 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5	20 0.1 40 1 5	野菜卵とじ	キャベツ 人参 皮剥 さやいんげん () かつおだし 食塩 冷凍全卵	80 10 10 20 0.8 50	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮な 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズパツ	30 2.5 0.5 1 20 20 10	中華炒め	若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう ごま油 食塩 濃口醤油 白こしょう 片栗粉	20 20 10 30 5 3 0.5 5 0.01 1	焼き魚	ほっけ開き 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5	40 40 0.5 5 5
	焼き魚	さば・40g 食塩 しそ	40 0.2 1	納豆	納豆 葱 醤油パック 5	40 2 5	野菜ソテー	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	和え物	きゅうり ライトツナ缶 () カットわかめ めんつゆ (スト マヨネーズ	20 10 0.5 1 5	もやし の炒煮	もやし 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 濃口醤油 上白糖	50 10 5 1 2.5 0.5	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	みそ汁	キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150
	レモン和え	大根 皮剥 ゆず (果皮) レモン (果汁) 食塩 上白糖	40 1 5 0.2 3	きゅうりの酢物の	きゅうり 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 淡口醤油	40 5 5 3 2.5	梅肉和え	白菜 梅干し (調味漬 みりん風調味料	40 5 2.5	切り干し大根の炒め煮	切干し大根 油揚げ 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	4 5 1 5 1 15	白菜の香味和え	白菜 (ゆで) しそ ゆかり	50 0.5 0.5	えのきと胡瓜の和え物	えのき茸 きゅうり 食塩 みりん風調味料	20 40 0.2 1	漬物	なす しば漬	10
	みそ汁	ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	みそ汁	玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	みそ汁	いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳	牛乳	180
	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・プレー	125	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
昼	そば	そば ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱	220 25 10 25 5	米飯	精白米	84	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84
	つゆ	かつお・昆布だ めんみ 1.8L	70 20	鶏肉のあんかけ	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 濃口醤油 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 5 7.5 1 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・60g 食塩 白こしょう 有塩バター もやし ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	60 0.3 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	豆腐海	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 片栗粉	75 10 20 10 30 10 10 0.5 0.8 0.01 1	鶏肉の塩麴焼き	鶏肉の 塩こうじ 菜種油 ブロッコリー ブリーツレタス レモン マヨネーズ	60 3 1 20 6 10 5	揚げ出し豆腐	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆゆ () みりん風調味料 煮干しだし 生姜	75 5 8 5 0.1 2.5 30 3
	揚げ出し豆腐	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆゆ () みりん風調味料 煮干しだし 生姜	50 2 6 4 2 1 3	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん () 濃口醤油	40 15 15 5	酢の物	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン オリーブ油 食塩 白こしょう	20 20 20 1 0.3 0.01	なす味噌炒め	なす 玉葱 人参 皮剥	40 20 5	豚肉と大根の煮物	豚並肉 (肩・脂 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料	30 30 20 1 5 0.5 2.5	こんにゃくの炒め煮	つきこんにゃく さやえんどう 菜種油 濃口醤油 上白糖 かつおだし	40 5 3 2.5 0.5 10	みそ炒め	若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 菜種油 淡色辛みそ 上白糖	40 20 10 10 1 6 2

献立表(週間)

常食 1

	7月22日(日)		7月23日(月)		7月24日(火)		7月25日(水)		7月26日(木)		7月27日(金)		7月28日(土)							
昼	濃口醤油	2.5	上白糖	0.5	鶏卵	25	乾椎茸	0.3	煮干しだし	15	清汁	白菜	30	玉葱の	45					
	上白糖	0.5	煮干しだし	15	マヨネーズパッ	10	菜種油	3	さやえんどう	4	葱	5	マリネ	ローズハム	15					
切干大	切干し大根	5	お浸し	白菜	50	コーン	クリームスタイ	40	ゴマ和	小松菜 ゆで	50	淡口醤油	5	穀物酢	5					
根煮	人参 皮剥	8	濃口醤油	5	ポター	玉葱	30	上白糖	え	濃口醤油	2.5	食塩	0.2	食塩	0.2					
	さやえんどう	5	削り節	0.3	ジュ	薄力粉 1等	7	すまし	汁	上白糖	0.5	かつおだし	75	白こしょう	0.01					
	濃口醤油	5	みそ汁	小葱	3	牛乳	100	凍り豆腐	4	ごま	0.5	昆布だし	75	パセリ(粉)	0.1					
	上白糖	1	じゃが芋	20	コンソメ	0.5	小葱	5	みそ汁	ぶなしめじ	10	果物	バレンシアオレ	60	清汁	さやえんどう	10			
	煮干しだし	15	淡色辛みそ	10	食塩	0.5	淡口醤油	5	みそ汁	玉葱	30	果物	パレンシアオレ	60	清汁	えのき茸	10			
いもよ	さつま芋	50	煮干しだし	150	白こしょう	0.01	食塩	0.2	みそ汁	かつお・昆布だ	150	果物	パレンシアオレ	60	清汁	生ふ	10			
うかん	上白糖	10	果物	バナナ	100	果物	キウイフルーツ	40	みそ汁	煮干しだし	150	果物	パレンシアオレ	60	清汁	淡口醤油	5			
	寒天	1	果物	バナナ	100	果物	キウイフルーツ	40	みそ汁	すいか	60	果物	パレンシアオレ	60	清汁	食塩	0.2			
果物	ネーブル	75	果物	バナナ	100	果物	キウイフルーツ	40	みそ汁	すいか	60	果物	パレンシアオレ	60	清汁	かつお・昆布だ	150			
			果物	バナナ	100	果物	キウイフルーツ	40	みそ汁	すいか	60	果物	パレンシアオレ	60	清汁	キウイフルーツ	40			
夕	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84		
チキン	若鶏もも 皮な	60	海鮮炒	するめいか	20	豚すき	豚ももスライス	60	鶏肉の	若鶏もも 皮な	80	塩焼き	そい 70g	70	チャン	さけ・60g	60	肉じゃ	豚ももスライス	60
ソテー	食塩	0.3	め	尾なしえび	20		焼き豆腐	50	香味だ	食塩	0.4	チャン	食塩	0.3	チャン	淡色辛みそ	8	が	じゃが芋	80
	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	焼き	大根 皮剥	40	焼き	みりん風調味料	2.5		玉葱	40
	菜種油	2		若鶏むね皮なし	15		葱	15		薄力粉 1等	3		しそ	1		生姜	1		人参 皮剥	20
	キャベツ	30		さやいんげん(10		しらたき	30		ごま油	3		醤油パック	5		キャベツ	50		しらたき	30
	トマト	15		玉葱	40		人参 皮剥	8		上白糖	1		みそお	5		玉葱	10		さやえんどう	5
	マヨネーズパッ	10		きくらげ(乾)	1		生椎茸	10		濃口醤油	5	みそお	板こんにやく	15		人参 皮剥	10		菜種油	2
				人参 皮剥	10		菜種油	3		穀物酢	2.5	みそお	鶏卵	25		ぶなしめじ	10		濃口醤油	7.5
とびっ	大根 皮剥	40		グリーンピース	3		濃口醤油	10		みりん風調味料	2.5	みそお	さやいんげん(20		ピーマン	5		上白糖	2
こ和え	人参 皮剥	3		菜種油	3		上白糖	3		葱	5		人参 皮剥	15					合成清酒	2.5
	小松菜	5		濃口醤油	5		みりん風調味料	2.5		生姜	2		濃口醤油	2.5	サラダ	レタス	30		煮干しだし	30
	淡口醤油	2.5		中華味	0.5		合成清酒	2.5		大根 皮剥	50		淡色辛みそ	5		ブロッコリー	20			
	上白糖	0.5		食塩	0.3		里芋田	里芋	60	サラダ菜	5		合成清酒	2.5		ミニトマト	15	海藻サ	海藻サラダ	2
	とびっこ	5		白こしょう	0.01	里芋田	里芋	60		じゃが芋	40		上白糖	1		鶏卵	25	ラダ	きゅうり	10
				上白糖	1	楽	さやえんどう	6	炊き合	じゃが芋	40		みりん風調味料	1		マヨネーズパッ	10		レタス	5
酢味噌	するめいか	15		合成清酒	2.5		淡色辛みそ	5	わせ	人参 皮剥	20		みりん風調味料	1					ミニトマト	15
和え	きゅうり	30		穀物酢	2.5		上白糖	1		さやえんどう(4	もずく	もずく	50	煮物	大根 皮剥	50		濃口醤油	2.5
	淡色辛みそ	3		片栗粉	2		みりん風調味料	2.5		濃口醤油	5	もずく	生姜	2		人参 皮剥	15		穀物酢	5
	穀物酢	1		うずら卵 水煮	20		なめこ	大根 皮剥	40	上白糖	1	もずく	穀物酢	5		さやえんどう	5		調合油	3
	上白糖	1		揚げ茄	60	おろし	きゅうり	10		昆布だし	15	もずく	濃口醤油	5		濃口醤油	5		白こしょう	0.01
				なす	60		なめこ(水煮缶)	20	和え物	めかぶわかめ	30	もずく	上白糖	3		かつおだし	15	煮物	乾椎茸	0.5
みそ汁	かつとろろ昆布	1	揚げ茄	なす	60		きゅうり	10		濃口醤油	2.5	そば椀	茶そば	10					えのき茸	20
	木綿豆腐	30	子	菜種油	5		なめこ(水煮缶)	20		濃口醤油	2.5		葱	5	スープ	木綿豆腐	25		ぶなしめじ	30
	小葱	2		おろししょうが	1		淡口醤油	2.5		上白糖	0.5		乾椎茸	0.5		カットわかめ	0.5		濃口醤油	2.5
	淡色辛みそ	10		小葱	3		油揚げ	8	みそ汁	切りみつば	5		淡口醤油	5		小葱	1.5		上白糖	0.5
	煮干しだし	150		醤油パック	5	みそ汁	油揚げ	8		木綿豆腐	25		食塩	0.2		コンソメ	1			
				きのこ	ぶなしめじ	20	小松菜	30	みそ汁	切りみつば	5		かつお・昆布だ	150		食塩	0.5	みそ汁	かつとろろ昆布	1
				マヨネ	まいたけ	10	淡色辛みそ	10		木綿豆腐	25					食塩	0.5	みそ汁	葱	5
				ーズ和	えのき茸	10	煮干しだし	150		淡色辛みそ	10					白こしょう	0.01	みそ汁	淡色辛みそ	10
				え	エリンギ	10				煮干しだし	150							みそ汁	煮干しだし	150
					いりごま	1												みそ汁		

献立表(週間)

常食 1

	7月22日(日)		7月23日(月)		7月24日(火)		7月25日(水)		7月26日(木)		7月27日(金)		7月28日(土)	
夕				マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01										
			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	1767 kcal	蛋白質 70.5 g	1813 kcal	蛋白質 70.8 g	1840 kcal	蛋白質 72.9 g	1770 kcal	蛋白質 73.0 g	1705 kcal	蛋白質 74.6 g	1722 kcal	蛋白質 71.6 g	1837 kcal	蛋白質 74.0 g
	脂質 39.2 g	炭水化 280.5 g	脂質 38.7 g	炭水化 291.5 g	脂質 53.4 g	炭水化 266.0 g	脂質 35.7 g	炭水化 281.6 g	脂質 38.7 g	炭水化 258.0 g	脂質 39.9 g	炭水化 264.7 g	脂質 43.7 g	炭水化 280.7 g
	塩分 10.1 g		塩分 10.7 g		塩分 10.5 g		塩分 10.2 g		塩分 11.2 g		塩分 9.3 g		塩分 11.1 g	

献立表(週間)

常食 1

		7月29日(日)		7月30日(月)		7月31日(火)		8月1日(水)		8月2日(木)		8月3日(金)		8月4日(土)	
朝	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84						
	豆腐煮	焼き豆腐	50	干草焼	冷凍全卵	40	含め煮	こつぶがんも	30						
		里芋	30	き	上白糖	1		濃口醤油	2.5						
		人参 皮剥	15		食塩	0.3		上白糖	0.5						
		濃口醤油	5		小松菜	10		みりん風調味料	1						
		上白糖	1		玉葱	10		煮干しだし	30						
		煮干しだし	30		人参 皮剥	5		さやえんどう	4						
	ソテー	キャベツ	40	切干大	切干し大根	6	磯和え	もやし ゆで	40						
		人参 皮剥	10	根の炒	人参 皮剥	10		人参 皮剥	5						
		ピーマン	10	煮	油揚げ	3		焼きのり	0.3						
		菜種油	1		菜種油	2		濃口醤油	2.5						
		食塩	0.2		濃口醤油	5									
		白こしょう	0.01		上白糖	1	みそ汁	キャベツ	40						
	味付け	味付けのり	1	みそ汁	煮干しだし	15		葱	5						
	のり				白菜	30		淡色辛みそ	10						
	みそ汁	玉葱	20		棒麩	1	梅漬け	煮干しだし	150						
		大根 葉	10		淡色辛みそ	10		梅干し(調味漬)	5						
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150									
		煮干しだし	150	漬物	たくあん漬(干)	10	牛乳	牛乳	180						
	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180									
昼	塩ラー	中華めん ゆで	200	米飯	精白米	84	パン	バターロール30	30						
	メン	豚もも 赤肉	30					メロンパン65g	65						
		菜種油	1	魚の照	そい 60g	60	カレー	合挽肉	40						
		生姜	2	り焼き	食塩	0.1	風味メ	玉葱	40						
		濃口醤油	5		濃口醤油	5	ンチカ	なが芋	5						
		上白糖	1		合成清酒	2	ツ	鶏卵	3						
		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2		食塩	0.5						
		しなちく	20		大根 皮剥	40		白こしょう	0.01						
		なると	20		レタス	10		カレー粉	0.5						
		鶏卵	25		醤油パック	5		薄力粉 1等	5						
		小葱	3					カレー粉	0.3						
		鶏ガラスープ	2	煮物	豚並肉(肩・脂)	15		鶏卵	5						
		食塩	1		たけのこ 水煮	40		パン粉(乾燥)	6						
		白こしょう	0.01		人参 皮剥	10		菜種油	8						
	鶏のか	若鶏もも 皮な	40		グリーンピース	3		キャベツ	20						
	ら揚げ	濃口醤油	2.5		濃口醤油	5		人参 皮剥	5						
		白こしょう	0.01		上白糖	1		ソースパック	5						
		合成清酒	1		煮干しだし	15									
		薄力粉 1等	4	みそ汁	さやえんどう	6	サラダ	トマト	40						
		菜種油	8		もやし	30		きゅうり	20						
		サラダ菜	3		淡色辛みそ	10		鶏卵	25						
		マヨネーズ	5		煮干しだし	150		穀物酢	5						
								調合油	3						

献立表(週間)

常食 1

	7月29日(日)	7月30日(月)	7月31日(火)	8月1日(水)	8月2日(木)	8月3日(金)	8月4日(土)
栄養 価	エネルギー 1871 kcal 蛋白質 74.3 g	エネルギー 1757 kcal 蛋白質 70.9 g	エネルギー 1759 kcal 蛋白質 66.9 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 44.4 g 炭水化 285.1 g	脂質 43.6 g 炭水化 262.0 g	脂質 52.7 g 炭水化 243.6 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 11.2 g	塩分 10.2 g	塩分 10.2 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g