

献立表(週間)

軟菜食

	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	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70
	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 50 ほうれん草 10 人参 皮剥 10 玉葱 40 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30	鶏ささみの味噌焼き	ささ身 20 合成清酒 0.5 淡色辛みそ 1 みりん風調味料 0.5 濃口醤油 0.5 ブロッコリー 40 マヨネーズ 10	オイスター炒め	鶏ひき肉 30 キャベツ 50 人参 皮剥 10 ピーマン 10 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01	豆腐ともやし	焼き豆腐 25 もやし 30 のソテ 1 ピーマン 10 菜種油 2 中華味 0.5 濃口醤油 5 上白糖 1	スクラブルエッグ	冷凍全卵 50 牛乳 10 無塩バター 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	白菜のスープ煮	白菜 70 木綿豆腐 25 かにかま 10 さやえんどう 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 片栗粉 1	卵豆腐あんかけ	冷凍全卵 20 煮干しだし 20 淡口醤油 2.5 生姜 2 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 1 貝割大根・芽 5
	塩たらこ	たらこ 20 しそ 0.5	豆腐の五目煮	木綿豆腐 25 人参 皮剥 10 大根 皮剥 30 さやいんげん(濃口醤油) 2.5 上白糖 1 片栗粉 1	ブロッコリー	ブロッコリー 40 玉葱 10 かにかま 10 マヨネーズパツ 10	煮物	焼き竹輪 10 かぶ 皮剥 40 濃口醤油 2.5 上白糖 1	きんぴら風	大根 皮剥 40 人参 皮剥 10 いんげん ゆで 8 濃口醤油 2.5 上白糖 1	焼き魚	ほっけ・20g(食塩) 0.1 しそ 0.5	ひじきの炒め煮	ひじき 4 人参 皮剥 10 さつま揚げ 5 グリーンピース 3 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1
	ごま和え	白菜 50 いりごま 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	のり佃煮	減塩あまのり佃煮 8	みそ汁	木綿豆腐 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ゆかり和え	白菜(ゆで) 30 食塩 0.1 ゆかり 0.3	もずくの酢物	もずく 50 穀物酢 5 上白糖 3 濃口醤油 2.5	みそ汁	もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 葉 20 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	みそ汁	チンゲンサイ 20 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	キャベツ 20 人参 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ジョア	ジョア・ストロ 125	みそ汁	棒麩 2 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	葉大根・葉、生 20 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ジョア	ジョア・プレー 125	みそ汁	大根 葉 20 棒麩 1 淡色辛みそ 10 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 180
昼	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 200 若鶏もも 皮な 20 食塩 2 鶏ガラスープ 0.3	ゆかり粥	精白米 70 ゆかり 0.5	ハンバーガー	バンズパン50g 50 合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70
	シチュウ	若鶏もも 皮な 20 玉葱 40 人参 皮剥 20 無塩バター 3 薄力粉 1等 5 牛乳 40 コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01 クリーム(植物) 10	魚塩麹焼き	あかうお・60g 60 塩こうじ 3 合成清酒 3 しょうが(甘酢) 20 しそ 0.5	魚パン粉焼き	まだら・30g(食塩) 30 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 3 菜種油 1 キャベツ ゆで 20 人参 皮剥(ゆ) 5 ソースパツ 5	炒煮	じゃが芋 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1	マッシュユポテト	じゃが芋 60 豆乳 10 食塩 0.3	魚のトマト煮	さば・40g 40 ケチャップ 5 コンソメ 0.2 上白糖 1 玉葱 20 トマト 30 ケチャップ 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 コンソメ 0.5 ブロッコリー 40	鶏肉クリーム煮	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 人参 皮剥 15 玉葱 30 マッシュルーム 20 有塩バター 5 薄力粉 1等 5 牛乳 40 クリーム(植物) 8 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.2
	サラダ	キャベツ ゆで 40 ミニトマト 15 ブロッコリー 20 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01	ビーフソテ	ビーフン 5 玉葱 40 ピーマン 8 菜種油 1 食塩 0.3 黒こしょう 0.01	さつま芋の甘煮	さつま芋(ゆで) 50 有塩バター 3 上白糖 3	野菜サラダ	きゅうり 30 大根 皮剥 30 マヨネーズ 8 かに汁 20	野菜サラダ	レタス 30 きゅうり 15 ミニトマト 15 鶏卵 25	なめ茸	キャベツ 40	大根サラダ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 5 きゅうり 10 穀物酢 5

献立表(週間)

軟菜食

		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		スープ	緑豆春雨 5 ピーマン 10 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.25 食塩 1 白こしょう 0.01	清汁	白菜 20 小松菜 20 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	果物	パイナップル 75		葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	あえ	するめいか 10 えのき茸(味付) 10		調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	
		果物	ぶどう 60	果物	りんご 60			果物	バナナ 100	スープ	玉葱 30 ローズハム 10 人参 皮剥 5 ホールカーネル 15 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	清汁	鶏卵 20 生椎茸 10 小葱 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	チンゲ	チンゲンサイ 50 濃口醤油 2.5 煮干しだし 2.5	
										野菜ジ	きになる野菜(125	果物	パレンシアオレ 75		棒麩 2 さやえんどう 10 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	
										果物	キウイフルーツ 50			果物	りんご 60	
夕	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70
	煮魚	まこがれい・40 40 生姜 2 濃口醤油 7.5 上白糖 1.5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 15 小松菜 50	鶏肉卵 とじ	若鶏もも 皮な 30 玉葱 50 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 淡口醤油 7.5 煮干しだし 30 鶏卵 50	すき焼 き	若鶏もも 皮な 20 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 人参 皮剥 8 菜種油 3 濃口醤油 10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	鶏肉ご ま焼き	若鶏もも 皮な 30 生姜 1.5 無塩バター 1 濃口醤油 5 みりん風調味料 1.25 いりごま 1 ブロccoli 0.5 カリフラワー 20	照焼魚	まだら・40g(40 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1.3 合成清酒 0.5 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5 5	鶏肉甘 酢あん かけ	若鶏もも 皮な 30 濃口醤油 0.5 生姜 0.5 片栗粉 1.5 菜種油 2 玉葱 30 人参 皮剥 20 ピーマン 10 菜種油 2 上白糖 2 濃口醤油 7.5 穀物酢 5 片栗粉 1	焼魚	さけ・40g(骨 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5 5		
	甘味噌 かけ	里芋 60 凍り豆腐 4 さやえんどう 4 淡色辛みそ 5 上白糖 1 みりん風調味料 1	焼き茄 子	なす 60 削り節 0.2 醤油パック 5 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	青菜ソ テー	チンゲンサイ 60 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.2	さつま 芋の甘 煮	さつま芋 45 上白糖 5 食塩 0.1	もやし の和え 物	もやし 60 きゅうり 5 人参 皮剥 5 濃口醤油 5 かつお節 0.3	ジャー マンポ テト	じゃが芋 40 玉葱 20 有塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	木綿豆腐 乾椎茸	木綿豆腐 30 乾椎茸 0.5
	胡瓜の 和え物	きゅうり(皮な 30 大根 皮剥 20 濃口醤油 5 上白糖 0.5	野菜サ ラダ	きゅうり 25 はつかだいこん 5 レタス 20 穀物酢 5 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01	胡瓜の 辛し和 え	きゅうり 40 濃口醤油 2.5 粉辛子 0.2	長芋の 酢の物	なが芋 40 きゅうり 10 上白糖 3 穀物酢 5 淡口醤油 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 濃口醤油 2.5 みりん風調味料 1 削り節 0.2	あちゃ ら漬け	かぶ 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3 しょうが(甘酢) 10		
	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	清汁	もやし 20 さやえんどう 4 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 7.5 食塩 0.2	茶碗蒸 し	くり 甘露煮 6 なると 10 食塩 0.2 かつお・昆布だ 100 鶏卵 50 合成清酒 1 みりん風調味料 1 淡口醤油 2.5			スープ	カットわかめ 0.5 玉葱 20 葱 5	みそ汁	キャベツ 30 葱 10 淡色辛みそ 10		

献立表(週間)

軟菜食

	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											鶏ガラスープ	0.25	煮干しだし	150
											中華味	0.5		
											食塩	0.8		
											白こしょう	0.01		
栄養価	1506 kcal	蛋白質 57.7 g	1490 kcal	蛋白質 59.6 g	1510 kcal	蛋白質 56.4 g	1550 kcal	蛋白質 59.4 g	1527 kcal	蛋白質 58.2 g	1509 kcal	蛋白質 58.5 g	1523 kcal	蛋白質 58.1 g
	脂質 31.3 g	炭水化 241.7 g	脂質 32.9 g	炭水化 231.9 g	脂質 28.1 g	炭水化 251.3 g	脂質 33.7 g	炭水化 246.4 g	脂質 37.4 g	炭水化 232.9 g	脂質 30.0 g	炭水化 246.9 g	脂質 34.5 g	炭水化 238.2 g
	塩分 10.6 g		塩分 9.6 g		塩分 10.3 g		塩分 9.5 g		塩分 9.2 g		塩分 9.6 g		塩分 10.9 g	

献立表(週間)

軟菜食

	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	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70			
	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	卵とじ	冷凍全卵 玉葱 さやいんげん(濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	50 30 15 5 1 2.5 30	焼き魚	さけ・30g(骨 食塩 しそ 醤油パック	40 5 1 5	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	納豆	納豆 葱 醤油パック	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 カットわかめ めんつゆ(ストマヨネーズ	30 0.5 1 5	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮なし 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 マヨネーズパック	30 2.5 0.5 1 20 20 10
	加ワワ の和え 物	カリフラワー 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖	50 10 5 1	炒め煮	人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 ごま	10 1 5 1 1	かぶのゆず(果皮) 和え レモン(果汁) 食塩 上白糖	40 1 5 0.2 3	きゅうりの酢 の物	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	みそ汁	ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 150 150	煮	切り干し大根 油揚げ 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	4 5 1 5 1 15	のり佃煮	白菜の香味和え	白菜(ゆで) しそ ゆかり	50 0.5 0.5
	のり佃 煮	のり佃煮	10	のり佃煮	のり佃煮	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	牛乳	牛乳	180	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			
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・プレー	125	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・プレー	125	牛乳	牛乳	180
昼	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	稲庭風 うどん	稲庭風うどん ほうれん草 葱 かつお・昆布だ 濃口醤油 みりん風調味料	200 20 5 300 20 5	全粥	精白米	70	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	48 40	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70
	魚の香 草焼き	まだら・40g(食塩 白こしょう パン粉(乾燥) タイム パセリ 有塩バター オリーブ油 サニーレタス レモン ソースパック	40 0.2 0.01 1 0.1 0.1 3 3 3 10 5	魚三五 八焼き	ほっけ(三五八) 大根 皮剥 しそ 醤油パック	40 40 1 5	塩焼き	ホタテ貝柱 かぼちゃ さやいんげん(ブロッコリー 食塩 マヨネーズパッ	30 20 10 20 0.2 10	鶏肉のおろし あんか け	若鶏もも 皮なし 片栗粉 菜種油 玉葱 もやし 人参 皮剥 大根 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	40 1 1 50 20 5 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・40g(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	40 0.2 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	豆腐海 鮮あん かけ	豆腐海 鮮あん かけ	50 10 10	木綿豆腐 ベビーホタテ むきエビ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 中華味 食塩 白こしょう 片栗粉	50 10 10 30 10 10 0.5 0.8 0.01 1	
	炊合せ	大根 皮剥 里芋 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 合成清酒 煮干しだし	30 20 10 5 1 2.5 15	和え物	きゅうり 春雨 かにかま 濃口醤油 上白糖 ごま油	20 3 5 2.5 0.5 0.5	あさり 大根	むきあさり 大根 皮剥 煮干しだし 合成清酒 みりん風調味料 濃口醤油 食塩 小葱	20 50 5 1 1 0.1 2	煮物	かぶ 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(濃口醤油 上白糖	40 15 15 5 1	サラダ	レタス 人参 皮剥 濃口醤油 乾椎茸	30 5 5 0.3	酢の物	なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩	60 5 3 2.5 0.3	なす味 噌炒め	なす 玉葱 人参 皮剥 乾椎茸	40 20 5 0.3	鶏肉と 大根の 煮物	若鶏むね皮なし 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 煮干しだし さやえんどう	20 30 20 1 5 1 15 4

軟菜食

献立表(週間)

	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)
栄養価	エネルギー - 1524 kcal 蛋白質 59.3 g	エネルギー - 1487 kcal 蛋白質 59.1 g	エネルギー - 1474 kcal 蛋白質 59.7 g	エネルギー - 1520 kcal 蛋白質 59.5 g	エネルギー - 1551 kcal 蛋白質 57.7 g	エネルギー - 1552 kcal 蛋白質 58.4 g	エネルギー - 1436 kcal 蛋白質 58.8 g
	脂質 35.3 g 炭水化 235.0 g	脂質 29.5 g 炭水化 239.7 g	脂質 28.3 g 炭水化 238.4 g	脂質 25.6 g 炭水化 258.4 g	脂質 37.2 g 炭水化 246.5 g	脂質 32.9 g 炭水化 249.2 g	脂質 29.1 g 炭水化 229.8 g
	塩分 10.0 g	塩分 10.6 g	塩分 10.9 g	塩分 10.6 g	塩分 10.6 g	塩分 9.5 g	塩分 10.7 g

献立表(週間)

軟菜食

	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)		
朝	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70
	中華炒め	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ・20g	20	豆腐煮	焼き豆腐	25	干草焼	冷凍全卵	40	含め煮	焼き豆腐	50	野菜ソ	小松菜	50	炒り豆	木綿豆腐	25
		玉葱	20		食塩	0.1		里芋	30	き	上白糖	1		濃口醤油	2.5	テー	人参 皮剥	10	腐	キャベツ	50
		人参 皮剥	10		大根 皮剥	40		人参 皮剥	15		食塩	0.3		上白糖	1		玉葱	20		葱	10
		キャベツ	30		しそ	0.5		濃口醤油	5		小松菜	10		みりん風調味料	1		菜種油	2		人参 皮剥	10
		さやえんどう	5		醤油パック	5		上白糖	1		玉葱	10		煮干しだし	30		食塩	0.3		菜種油	2
		ごま油	3					煮干しだし	30		人参 皮剥	5		さやえんどう	4		白こしょう	0.01		濃口醤油	5
		食塩	0.5	とろろ	なが芋	60											温泉卵	50		上白糖	1
		濃口醤油	5	芋	煮干しだし	5	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					煮干しだし	15
		白こしょう	0.01		淡口醤油	2.5		人参 皮剥	10	根の炒	人参 皮剥	10		人参 皮剥	5	ゴマ和	さやいんげん	20			
		片栗粉	1		焼きのり	0.2		ピーマン	10	煮	濃口醤油	5		焼きのり	0.3	え	キャベツ	30	さつま	さつま芋	60
	塩たらこ	たらこ	10	みそ汁	キャベツ	30		菜種油	1		上白糖	1		濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.5	芋煮	濃口醤油	5
		しそ	0.5		生椎茸	5		白こしょう	0.01		煮干しだし	15	みそ汁	キャベツ	40		上白糖	0.5		上白糖	1
					淡色辛みそ	10				みそ汁	白菜	30		葱	5		ごま	1		煮干しだし	10
					煮干しだし	150	のり佃煮	のり佃煮	10		棒麩	1		淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉	5		小葱	3
	胡瓜の和え物	大根 皮剥	20		なす しば漬	10		玉葱	20		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		なす(皮なし)	20	おかか	小松菜	40
		きゅうり	40	漬物				大根 葉	10	漬物	たくあん漬(干)	10		うめびしお	8		淡色辛みそ	10	和え	濃口醤油	2.5
		食塩	0.2					煮干しだし	150					練り梅			煮干しだし	150		上白糖	0.5
		みりん風調味料	1				みそ汁										煮干しだし	150		削り節	0.3
				牛乳	牛乳	180		大根 葉	10	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8			
	みそ汁	もやし	20					淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180							みそ汁	もやし	20
		小葱	5					煮干しだし	150											玉葱	10
		淡色辛みそ	10				ジョア	ジョア・ストロ	125							ジョア	ジョア・プレー	125		淡色辛みそ	10
		煮干しだし	150																	煮干しだし	150
	牛乳	牛乳	180																牛乳	牛乳	180
昼	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70	にゅうめん	そうめん ゆで	200	全粥	精白米	70	パン	バターロール	30	全粥	精白米	70	全粥	精白米	70
	鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮なし	30	豆腐あんかけ	木綿豆腐	75		蒸しかまぼこ	15		魚の照り焼き	30		メロンパン	65		魚の葱ソース	40	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし	40
		塩こうじ	1.5		人参 皮剥	15		葱	5		食塩	0.1	カレー	合挽肉	40		生姜	3		食塩	0.2
		菜種油	1		葱	15		濃口醤油	10		濃口醤油	5	風味ハンバー	玉葱	40		葱	20		白こしょう	0.01
		ブロッコリー	20		鶏卵	15		みりん風調味料	2.5		合成清酒	2	グ	なが芋	5		濃口醤油	5		薄力粉 1等	3
		ブリーツレタス	6		減塩しょうゆ	5	吉野鶏	かつお・昆布だ	150		みりん風調味料	2		鶏卵	3		穀物酢	5		鶏卵	5
		レモン	10		食塩	0.1		若鶏もも 皮なし	50		大根 皮剥	40		食塩	0.5		レモン(果汁)	2		調合油	1
		マヨネーズ	5		みりん風調味料	2.5		上白糖	0.5		レタス	10		白こしょう	0.01		ごま油	1		ケチャップ	5
					煮干しだし	30		濃口醤油	2.5		醤油パック	5		カレー粉	0.5		ブロッコリー	40		ブロッコリー	20
	南瓜煮物	西洋かぼちゃ	70		片栗粉	2		片栗粉	5					菜種油	2		マヨネーズ	10		サニーレタス	8
		濃口醤油	2.5					サラダ菜	3	煮物	じゃが芋	40		キャベツ	20						
		上白糖	1	みそ炒め	若鶏もも 皮なし	20		マヨネーズパッ	10		人参 皮剥	10		人参 皮剥	5	豆腐あんかけ	木綿豆腐	25	野菜炒め	チンゲンサイ	50
		かつおだし	15		ピーマン	20	なます				グリーンピース	3		ソースパック	5		合挽肉	10		ぶなしめじ	25
					赤ピーマン	10		大根 皮剥	50		濃口醤油	5	サラダ	トマト	40		人参 皮剥	5		黄ピーマン	5
		なす(皮なし)	50		黄ピーマン	10		人参 皮剥	5		上白糖	1		きゅうり	20		貝割大根・芽	3		菜種油	1
		さやえんどう	5		菜種油	1		穀物酢	5		煮干しだし	15		鶏卵	25		乾椎茸	0.3		かき油	5
		有塩バター	3		淡色辛みそ	6		上白糖	3					穀物酢	5		グリーンピース	3		合成清酒	1
		濃口醤油	2.5		上白糖	2		食塩	0.2	みそ汁	さやえんどう	6		調合油	3		濃口醤油	5		えのき茸	10
		上白糖	0.5								もやし	30		濃口醤油	2.5		上白糖	1	みそ汁	えのき茸	10
		かつおだし	10	玉葱の	玉葱	45	焼き芋	さつま芋	60		淡色辛みそ	10		片栗粉	1		片栗粉	1		白菜	40

献立表(週間)

軟菜食

	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	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	マリネ	ロースハム 15 オリーブ油 3 穀物酢 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1	果物	パイナップル 60	煮干しだし 150	果物盛り合わせ	キウイフルーツ 10 パイナップル 20 みかん缶詰(果) 10	スープ	玉葱 30 ロースハム 10 人参 皮剥 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	お浸し	ほうれん草 50 濃口醤油 2.5	葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		
	果物	バレンシアオレ 60	清汁	さやえんどう 10 えのき茸 10 生ふ 10 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150					フルーツみつ豆	フルーツみつ豆 90	スープ	大根 皮剥 20 小葱 3 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	もずく酢	もずく 50 レモン(果汁) 2 穀物酢 5 濃口醤油 2.5 上白糖 3		
			果物	キウイフルーツ 40							果物	キウイフルーツ 40	果物	ネーブル 60		
夕	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70		
	チャン	さけ・40g(骨) 40 淡色辛みそ 8 みりん風調味料 2.5 生姜 1 キャベツ 50 玉葱 10 人参 皮剥 10 ピーマン 5	鶏じゃが	若鶏もも 皮なし 30 じゃが芋 80 玉葱 40 人参 皮剥 20 さやえんどう 5 濃口醤油 7.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 煮干しだし 30	すき焼き	若鶏もも 皮なし 50 焼き豆腐 30 白菜 60 葱 15 人参 皮剥 8 菜種油 3 濃口醤油 10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	チキンソテー	若鶏もも 皮なし 60 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 ブリーツレタス 5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 5 ケチャップパツ 8	魚塩焼き	ほっけ・40g(骨) 40 食塩 0.2 トマト 15 サラダ菜 5 醤油パック 5	えび焼き	尾付きえび 40 食塩 0.2 かぼちゃ 40 ピーマン 10 菜種油 1 醤油パック 5	魚南蛮漬け	そい 40g(骨) 40 食塩 0.2 薄力粉 1等 3 菜種油 5 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 10 濃口醤油 5 穀物酢 5 上白糖 2		
	サラダ	レタス 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 鶏卵 25 マヨネーズパツ 10	サラダ	きゅうり 40 レタス 15 ミニトマト 15 ノンオイルサザンパツ 10	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 上白糖 3 濃口醤油 2.5 生姜 1.5	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15 菜種油 1 グリーンピース() 3	炊き合わせ	なが芋 60 人参 皮剥 15 淡口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	浅漬け	きゅうり 15 キャベツ 15 人参 皮剥 5 食塩 0.3	そばろ煮	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 上白糖 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	白菜 70 人参 皮剥 5 濃口醤油 5 上白糖 1	胡瓜の辛し和え	きゅうり 40 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 上白糖 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	酢の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 淡口醤油 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	清汁	キャベツ 50 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 レモン(果汁) 1.5 濃口醤油 1 食塩 0.8 白こしょう 0.01		
	ワカメ	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	清汁	もやし 20 さやえんどう 4 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 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	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	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		

軟菜食

献立表(週間)

	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 1508 kcal 蛋白質 58.9 g	エネルギー 1470 kcal 蛋白質 57.1 g	エネルギー 1514 kcal 蛋白質 57.3 g	エネルギー 1422 kcal 蛋白質 57.9 g	エネルギー 1474 kcal 蛋白質 55.0 g	エネルギー 1422 kcal 蛋白質 59.5 g	エネルギー 1573 kcal 蛋白質 54.6 g
	脂質 36.3 g 炭水化 232.1 g	脂質 25.4 g 炭水化 247.6 g	脂質 23.7 g 炭水化 260.2 g	脂質 27.7 g 炭水化 229.0 g	脂質 40.6 g 炭水化 213.6 g	脂質 26.1 g 炭水化 231.3 g	脂質 34.0 g 炭水化 256.4 g
	塩分 9.2 g	塩分 10.2 g	塩分 10.3 g	塩分 10.2 g	塩分 9.6 g	塩分 8.9 g	塩分 9.5 g

献立表(週間)

軟菜食

	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	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	
大根煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 8 さやえんどう 3 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	炒煮	もやし 50 人参 皮剥 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1	豆腐の	木綿豆腐 50 かにかま 5 さやえんどう 5 生姜 2 淡口醤油 1 鶏ガラスープ 0.2 食塩 0.3 片栗粉 1	塩たら	たらこ 10 しそ 0.5 和種なばな 30 湯葉 干し 1 濃口醤油 2.5	鮭缶お	さけ水煮缶詰 20 ろし 50 しそ 0.5 醤油パック 5	野菜卵	キャベツ 50 とじ 5 人参 皮剥 5 梅干し(調味漬) 6 上白糖 0.5	小松菜	小松菜 40 の炒煮 20 凍り豆腐 1 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1	小松菜	小松菜 40 赤ピーマン 20 凍り豆腐 1 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1
卵豆腐	冷凍全卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	ひきわり納豆	挽きわり納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5	チンゲン	チンゲンサイ 50 人参 皮剥 10 いたやがい 20 ごま油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	野菜炒	キャベツ 50 ピーマン 10 人参 皮剥 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1	め煮	ピーマン 10 人参 皮剥 10 濃口醤油 5 のり佃煮 1	根梅肉	人参 皮剥 5 梅干し(調味漬) 6 上白糖 0.5	二色浸	もやし 40 ピーマン 10 濃口醤油 5 削り節 0.5	茹で卵	鶏卵 25 のマヨ 5 ネーズ 0.2 和え
みそ汁	大根 葉 20 ぶなしめじ 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	チンゲンサイ 20 じゃが芋 40 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	胡瓜の	きゅうり 30 酢の物 3 上白糖 2 食塩 0.1	大豆と	だいず水煮缶詰 20 昆布の煮物 5	みそ汁	棒麩 1 カットわかめ 0.5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	白菜 30 なす 10 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	胡瓜の	きゅうり 50 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.3 いりごま 0.5	みそ汁	大根 皮剥 30 貝割大根・芽 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
漬物	パリッコ 10	牛乳	牛乳 180	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 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
果物	バナナ 100											ジョア	ジョア・プレー 125		
牛乳	牛乳 180														
昼	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	五目うどん	うどん ゆで 240 蒸しかまぼこ 10 鶏卵 25 ほうれん草(ゆ) 20 さやえんどう() 4 葱 5 かつお・昆布だ 300 濃口醤油 20 みりん風調味料 5	全粥	精白米 70	パン:	オレンジロール 80 オレン ジロー ル	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	
魚の香味焼き	さば・40g(骨) 40 濃口醤油 5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 生姜 1 サニーレタス 8 レモン 8	煮魚	まごがれい・40 40 生姜 3 濃口醤油 10 上白糖 2 合成清酒 1.5 みりん風調味料 1.5 人参 皮剥 20 スナップえんど 10	じゃが	じゃが芋 60 芋そば 40 ろ煮 20 鶏ひき肉 20 いんげん ゆで 20 上白糖 2 煮干しだし 15	回鍋肉	若鶏もも 皮な 20 キャベツ 70 ピーマン 10 葱 15 菜種油 2 淡色辛みそ 8 上白糖 1 鶏ガラスープ 0.5	若鶏もも	皮な 20 キャベツ 70 ピーマン 10 葱 15 菜種油 2 淡色辛みそ 8 上白糖 1 鶏ガラスープ 0.5	豆腐グ	木綿豆腐 50 ほうれん草 20 鶏ひき肉 20 ホールトマト 40 上白糖 1 コンソメ 0.3 食塩 0.1 プロセスチーズ 15 パン粉(乾燥) 3	蒸し鶏	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 生姜 2 玉葱 40 ピーマン 10 菜種油 1 濃口醤油 5 煮干しだし 30 上白糖 1 片栗粉 1	吉野鶏	若鶏もも 皮な 60 濃口醤油 5 合成清酒 1 片栗粉 1 サニーレタス 5 レモン 10
炒め物	キャベツ 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 ピーマン 8 調合油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 鶏ガラスープ 0.5	お浸し	ほうれん草 50 醤油パック 5 きゅうり 40 しそ 0.3 梅干し(調味漬) 3 削り節 0.2	じゃが	じゃが芋 60 玉葱 40 鶏ひき肉 20 いんげん ゆで 20 上白糖 2 煮干しだし 15	南瓜の	かぼちゃ 60 煮物 5 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	かぼちゃ	かぼちゃ 60 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	豆腐グ	木綿豆腐 50 ほうれん草 20 鶏ひき肉 20 ホールトマト 40 上白糖 1 コンソメ 0.3 食塩 0.1 プロセスチーズ 15 パン粉(乾燥) 3	桜ポテ	じゃが芋 50 たらこ 6 食塩 0.1 白こしょう 0.01 グリッピース 5	大根な	大根 皮剥 40 はつかだいこん 5 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.3
野菜サ	カリフラワー 30	清汁	豆麩 1	ツ和え	白菜 60 ピーナッツバター 5	ピーナ	白菜 60 ピーナッツバター 5	ポトフ	若鶏もも 皮な 20 じゃが芋 60 人参 皮剥 20 コンソメ 0.5 食塩 0.5	煮物	大根 皮剥 50	焼きか	西洋かぼちゃ 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 プロセスチーズ 5		

献立表(週間)

軟菜食

	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 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01		はんぺん 10 糸みつば 3 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2 ぶどう 60		濃口醤油 2.5 上白糖 1		焼きなす 40 小葱 2 濃口醤油 2.5 ネーブル 60		なす 40 小葱 2 濃口醤油 2.5 ネーブル 60		パセリ(粉) 0.5 カリフラワー 40 きゅうり 20 玉葱 10 穀物酢 5 オリーブ油 3 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01		さやえんどう 3 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 削り節 0.5 みそ汁 清汁 木綿豆腐 30 葱 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75 りんご 60		パセリ(粉) 0.1 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 ネーブル 60					
	みそ汁	葱 3 里芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150																			
夕	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70	全粥	精白米 70			
	鶏の生姜焼き	若鶏むね皮なし 40 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 マヨネーズパッ 10	チキンハンバーグ	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 1	焼き魚	そい 40g(骨) 40 食塩 0.2 しそ 0.5 大根 皮剥 40 醤油パック 5 若鶏もも 皮なし 20 玉葱 30 ピーマン 10 濃口醤油 2.5 無塩バター 1	えびバスター	尾付きえび 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 有塩バター 4 トマト 15 サラダ菜 5 マヨネーズパッ 10	茶碗蒸	鶏卵 50 煮干しだし 50 かつおだし 50 若鶏ささ身 10 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 淡口醤油 5 みりん風調味料 1	焼魚	まだら・40g(40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ケチャップ 10 穀物酢 2.5 濃口醤油 2.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 ごま油 1 にんにく 1 生姜 1 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5	魚塩焼き	あかうお・40g 40 食塩 0.2 大根 皮剥 50 しそ 0.5 醤油パック 5 筑前煮 若鶏もも 皮なし 10 里芋 50 人参 皮剥 15 さやいんげん(10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1	照焼魚	ぶり・40g(骨) 40 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 大根 皮剥 50 しそ 1 醤油パック 5	きんぴら風	じゃが芋 50 人参 皮剥 10 ごま油 1 上白糖 1 濃口醤油 5 煮干しだし 15 いりごま 0.5			
	煮物	かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん(10 濃口醤油 5 上白糖 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 淡口醤油 2 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1	野菜サラダ	きょうな 10 キャベツ 30 ミニトマト 15 マヨネーズパッ 10	もやし	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 濃口醤油 2.5 上白糖 1 穀物酢 2.5	え物	小松菜 10 人参 皮剥 5 生姜 2 いりごま 0.5 ごま油 2 濃口醤油 2.5 上白糖 1 穀物酢 2.5	とびっこと野菜の和え物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 小葱 2 淡口醤油 5 上白糖 1 とびっこ 5	サラダ	キャベツ ゆで 40 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	マカロニサラダ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ロースハム 8 マヨネーズ 8 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 人参 皮剥 5 鶏卵 20 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	海藻とワケのワケ	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	みそ汁	小松菜 20 人参 皮剥 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	清汁	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	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	杏仁フルーツ	杏仁フルーツ 60	みそ汁	棒麩 1 玉葱 30 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150							

献立表(週間)

軟菜食

	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					ほうれん草	20																						
					淡色辛みそ	10																						
					煮干しだし	150																						
栄養価	エネルギー	1511 kcal	蛋白質	54.7 g	エネルギー	1501 kcal	蛋白質	57.6 g	エネルギー	1486 kcal	蛋白質	59.5 g	エネルギー	1468 kcal	蛋白質	59.0 g	エネルギー	1496 kcal	蛋白質	58.0 g	エネルギー	1484 kcal	蛋白質	59.8 g	エネルギー	1549 kcal	蛋白質	57.7 g
	脂質	35.3 g	炭水化	237.6 g	脂質	32.4 g	炭水化	241.6 g	脂質	28.4 g	炭水化	241.6 g	脂質	35.4 g	炭水化	222.7 g	脂質	34.2 g	炭水化	231.7 g	脂質	26.1 g	炭水化	247.3 g	脂質	38.4 g	炭水化	235.6 g
	塩分	9.4 g			塩分	9.9 g			塩分	11.0 g			塩分	10.6 g			塩分	9.4 g			塩分	9.9 g			塩分	9.7 g		

献立表(週間)

軟菜食

	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	菜種油	0.5												
	い汁	木綿豆腐 30	ブロッコリー	60												
		人参 皮剥 10	コリー	穀物酢 5												
		小葱 2	サラダ	調合油 3												
		濃口醤油 5		濃口醤油 2.5												
		食塩 0.2		白こしょう 0.01												
		煮干しだし 150	とろろ汁	きょうな 10												
				カットとろろ昆布 1												
				淡口醤油 5												
				食塩 0.2												
				煮干しだし 150												
栄養価	エネルギー	1522 kcal	蛋白質	58.4 g	エネルギー	1558 kcal	蛋白質	58.3 g	エネルギー	kcal	蛋白質	g	エネルギー	kcal	蛋白質	g
	脂質	33.1 g	炭水化	238.8 g	脂質	38.9 g	炭水化	237.1 g	脂質	g	炭水化	g	脂質	g	炭水化	g
	塩分	8.9 g			塩分	10.0 g			塩分	g			塩分	g		