

献立表(週間)

脂肪コン1

	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	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30
	小松菜の炒煮	小松菜 赤ピーマン 減塩しょうゆ(上白糖)	40 20 2.5 1	焼き魚	あかうお・20g 食塩 しそ	20 0.1 1	大根の煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	40 10 5 1 10	豆腐のんかけ	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	25 30 5 5 1 1	野菜炒り卵	卵白 かつおだし キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	50 5 20 10 10 0.5	五目煮	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(濃口醤油) 上白糖 煮干しだし	50 10 10 5 1 20	鮭甘塩焼き	秋鮭塩焼き(骨) しそ 人参と小松菜 人参 皮剥(ゆ) 減塩しょうゆ(上白糖)	20 1 40 15 2.5 1
	茹で卵	卵白 塩パック0.3g パセリ(粉)	50 0.3 0.2	いんげんソテ	さやいんげん(人参 皮剥) 食塩	40 10 0.3	蒸し豆腐	木綿豆腐 減塩正油パック	25 5	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 減塩しょうゆ(上白糖) ねり梅	40 20 10 5 5	白菜のお浸し	白菜 濃口醤油 かつお節	60 2.5 0.5	塩たらこ	たらこ しそ	10 1	ソテー	キャベツ ピーマン 食塩	60 10 0.5
	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	カリフラワーの醤油和え	人参 皮剥 カリフラワー(減塩しょうゆ) 上白糖	5 30 2.5 0.5	サラダ	レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 減塩しょうゆ(上白糖)	30 5 5 5	きゅうり	きゅうり(皮なし) 梅干し(調味漬) 肉和え	30 2 0.5	みそ汁	玉葱 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁	小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	貝割大根・芽豆麩	淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150
	たいみそ	たいみそ	8	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 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	みそ汁	さやえんどう 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	みそ汁	ほうれん草 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	みそ汁	木綿豆腐 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	ジュース	パイン(濃縮還元)	200
	ジュース	パイン(濃縮還元)	200	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	パイン(濃縮還元)	200	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	パイン(濃縮還元)	200	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	パイン(濃縮還元)	200
昼	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	うどん	うどん ゆで 葱	100 5	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30
	吉野鶏	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ(合成清酒) 片栗粉 サニーレタス	40 5 1 1 5	シチュウ	若鶏ささ身 じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 豆乳 コンソメ 食塩	20 40 40 20 5 60 0.5 1	西京焼き	さけ・40g(骨) 減塩みそ みりん風調味料 上白糖 大根 皮剥 しそ	40 5 5 1 40 1	うどん	ゆで 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L	100 5 150 10	煮魚	まこがれい・40 減塩しょうゆ(上白糖) 合成清酒 里芋 小松菜	40 10 2.5 20 20	グラタン	若鶏ささ身 玉葱 薄力粉 1等 脱脂粉乳 コンソメ 食塩 パン粉(乾燥)	20 30 10 3 0.5 0.5 3	味噌炒め	若鶏もも 皮なし なす(皮なし) ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 減塩みそ みりん風調味料 上白糖 合成清酒	20 60 10 10 10 7 3 2 1
	大根和え	大根 皮剥(ゆ) はつかだいこん きゅうり(皮なし) 上白糖 食塩	40 5 10 1 0.3	長いもサラダ	なが芋 しそ 減塩しょうゆ(ピーマン)	40 0.3 2.5	梅肉和え	かぶ 皮剥 梅漬 なす(皮なし) 食塩	40 5 10 0.1	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 小葱	40 20 20 5 1 1	けんちん煮	木綿豆腐 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 煮干しだし	50 30 10 5 2.5 15	マッシュポテト	じゃが芋 食塩	40 0.3	煮物	西洋かぼちゃ(いんげん ゆで) 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	40 20 5 1 15
	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ(食塩) パセリ(粉)	40 0.2 0.1	野菜スープ	ピーマン キャベツ(葉先) コンソメ 食塩	5 30 0.5 0.5	漬物	なす(皮なし) 食塩	10 0.1	果物	もも缶(果肉)	40	和え物	かぶ 皮剥 きゅうり(皮なし) 人参 皮剥 上白糖	40 10 5 1	マッシュポテト	じゃが芋 食塩	40 0.3	煮物	西洋かぼちゃ(いんげん ゆで) 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	40 20 5 1 15
	みそ汁	人参 皮剥 白菜(葉先) 葱 淡色辛みそ	10 40 3 10	果物	ぶどう 缶詰	40	清汁	もみじ麩	10	和え物	小松菜 ゆで	50	和え物	かぶ 皮剥 きゅうり(皮なし) 人参 皮剥 上白糖 食塩	40 10 5 1 0.2	マッシュポテト	じゃが芋 食塩	40 0.3	煮物	西洋かぼちゃ(いんげん ゆで) 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	40 20 5 1 15

献立表(週間)

脂肪コン1

		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)							
昼	果物	煮干しだし	150			切りみつば	10	減塩しょうゆ(2.5	温野菜	スナックえんど	20	ジュース	きになる野菜(125						
		黄桃缶	40			淡口醤油	5	上白糖	0.5	サラダ	カリフラワー	30		スープ	玉葱	20					
						食塩	0.2	かつお(果肉)	40	果物	ノールサザンパック	10		コンソメ	0.5						
						かつお・昆布だ	150			果物	りんご 缶詰	40		食塩	1						
													果物	ぶどう 缶詰	40						
夕	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30						
		照焼魚	そい 60g(骨)	60	魚味噌	そい 40g(骨)	40	鶏つく	ささ身挽き肉(30	蒸し鶏	ささ身	20	チキン	ささ身挽き肉(40					
		減塩しょうゆ(5	漬け焼	淡色辛みそ	5	ねあん	玉葱	20	合成清酒	1.25	ハンパ	玉葱	20	鶏の西	ささ身	60				
		上白糖	1	き	みりん風調味料	2.5	かけ	食塩	0.3	パセリ(粉)	0.1	ーグ	卵白	3	京焼	淡色辛みそ	5				
		みりん風調味料	2.5		上白糖	0.5		卵白	3	サニーレタス	5		パン粉(乾燥)	1	みりん風調味料	2.5	おろし	まだら・40g(40		
		合成清酒	1		大根 皮剥	40		パン粉(乾燥)	3	減塩正油パック	5		牛乳	3	上白糖	0.5	煮	減塩しょうゆ(7.5		
		大根 皮剥	50		しそ	0.5		里芋	40	大根の	大根 皮剥	60		食塩	0.5	大根 皮剥	40	上白糖	3		
		しそ	1		醤油パック	5		ホタテ貝柱	15	煮物	人参 皮剥	10		減塩正油パック	5	ほうれん草	60	合成清酒	2.5		
		減塩正油パック	5	和え物	きゅうり(皮な	50		人参 皮剥	20	大根の	人参 皮剥	10		ケチャップ	5	煮物	さやいんげん(10	大根 皮剥	80	
					上白糖	1		減塩しょうゆ(7.5	煮物	さやいんげん(10		ウスターソース	5	ほうれん草	減塩しょうゆ(5	ほうれん草	30	
					減塩しょうゆ(2.5		合成清酒	2.5	煮物	減塩しょうゆ(5		キャベツ	25	ほうれん草	合成清酒	1	減塩しょうゆ(2.5	
					炒煮	大根 皮剥	40		みりん風調味料	2.5	煮干しだし	15		レッドキャベツ	5	ほうれん草	合成清酒	1	上白糖	1	
					お浸し	人参 皮剥	10		片栗粉	1	卵白	25		キャベツ	50	煮干しだし	煮干しだし	15	減塩しょうゆ(2.5	
					お浸し	減塩しょうゆ(5		キャベツ	50	ほうれ	しぼり豆腐	30		削り節	0.5	ほうれ	煮干しだし	15	減塩しょうゆ(2.5
					お浸し	上白糖	1		ほうれ	ほうれ	しぼり豆腐	30		減塩しょうゆ(5	白和え	減塩みそ	5	煮干しだし	10	
					お浸し	煮干しだし	10		白和え	白和え	上白糖	3		上白糖	1		減塩しょうゆ(5	煮干しだし	10	
					お浸し	ブロッ	ブロッコリー	60		白和え	ほうれん草(ゆ	40		みりん風調味料	2		減塩しょうゆ(5	煮干しだし	10	
					お浸し	コリー	減塩しょうゆ(2.5		白和え	人参 皮剥(ゆ	5		みりん風調味料	2		上白糖	1	煮干しだし	10	
					お浸し	サラダ	サラダ			白和え	南瓜の	西洋かぼちゃ(50		みりん風調味料	2		減塩しょうゆ(5	煮干しだし	10
					お浸し	ゼリー	はちみつレモン	60		白和え	サラダ	きゅうり(皮な	15		みりん風調味料	2		上白糖	1	煮干しだし	10
					お浸し	ゼリー	はちみつレモン	60		白和え	ゼリー	西洋かぼちゃ(50		みりん風調味料	2		減塩しょうゆ(5	煮干しだし	10
					お浸し	煮浸し	きょうな	50		白和え	ゼリー	きゅうり(皮な	15		みりん風調味料	2		減塩しょうゆ(5	煮干しだし	10
					お浸し	煮浸し	減塩しょうゆ(2.5		白和え	ゼリー	玉葱	40		みりん風調味料	2		減塩しょうゆ(5	煮干しだし	10
					お浸し	煮浸し	みりん風調味料	2.5		白和え	ゼリー	減塩正油パック	5		みりん風調味料	2		減塩しょうゆ(5	煮干しだし	10
					お浸し	煮浸し	はちみつレモン	60		白和え	ゼリー	玉葱	40		みりん風調味料	2		減塩しょうゆ(5	煮干しだし	10
					お浸し	煮浸し	はちみつレモン	60		白和え	ゼリー	貝割大根・芽	5		みりん風調味料	2		減塩しょうゆ(5	煮干しだし	10
					お浸し	煮浸し	はちみつレモン	60		白和え	ゼリー	コンソメ	0.5		みりん風調味料	2		減塩しょうゆ(5	煮干しだし	10
					お浸し	煮浸し	はちみつレモン	60		白和え	ゼリー	食塩	0.5		みりん風調味料	2		減塩しょうゆ(5	煮干しだし	10
					お浸し	煮浸し	はちみつレモン	60		白和え	ゼリー	白こしょう	0.01		みりん風調味料	2		減塩しょうゆ(5	煮干しだし	10
					お浸し	煮浸し	はちみつレモン	60		白和え	ゼリー	白こしょう	0.01		みりん風調味料	2		減塩しょうゆ(5	煮干しだし	10
栄養価	エネルギー	940 kcal	蛋白質 41.3 g	エネルギー	869 kcal	蛋白質 37.2 g	エネルギー	944 kcal	蛋白質 41.5 g	エネルギー	934 kcal	蛋白質 38.4 g	エネルギー	865 kcal	蛋白質 42.8 g	エネルギー	912 kcal	蛋白質 44.4 g	エネルギー	905 kcal	蛋白質 43.4 g
	脂質	7.6 g	炭水化 176.9 g	脂質	7.9 g	炭水化 164.6 g	脂質	6.0 g	炭水化 182.2 g	脂質	6.2 g	炭水化 182.0 g	脂質	5.6 g	炭水化 160.6 g	脂質	6.2 g	炭水化 170.1 g	脂質	7.5 g	炭水化 166.2 g
	塩分	7.9 g		塩分	7.3 g		塩分	7.4 g		塩分	6.7 g		塩分	7.5 g		塩分	7.5 g		塩分	7.7 g	

献立表(週間)

脂肪コン1

	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	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30																					
	きんぴら風	じゃが芋 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖	40 10 5 1	野菜ソテー	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 食塩	50 20 10 0.3	野菜卵炒め	卵白 ほうれん草 玉葱 食塩	40 40 60 0.3	豆腐そぼろ	木綿豆腐 鶏ひき肉 け 上白糖 合成清酒	50 10 2.5 1 1	蒸し豆腐	木綿豆腐 削り節 減塩正油パック ほうれん草(葉先) 人参 皮剥 焼き竹輪 減塩しょうゆ(上白糖)	50 1 5 50 10 10 5	白菜の軟らか煮	白菜(葉先) 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(上白糖)	100 10 6 5 1 30	野菜炒め煮	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖)	80 10 10 10 5																					
	卵焼き	卵白 食塩 上白糖 パセリ	25 0.1 0.05 1	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮なし 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー(上白糖)	20 2.5 1.5 30	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	40 10 5 1 10	炒煮	キャベツ(葉先) はんぺん ピーマン 減塩しょうゆ(上白糖)	40 10 5 1	ほうれん草の炒煮	ほうれん草(葉先) 人参 皮剥 焼き竹輪 減塩しょうゆ(上白糖)	50 10 10 5	卵白寄せ	卵白 かつお・昆布だし 温泉卵のたれ	50 25 4	炒り豆腐	木綿豆腐 人参 皮剥 葱 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 煮干しだし	25 5 5 1 1 10																					
	野菜サラダ	カリフラワー 玉葱 黄ピーマン 上白糖 食塩	30 10 5 0.5 0.2	たいみそ	たいみそ 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 10 150	たいみそ	たいみそ キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 30 5 10 150	みそ汁	白菜の お浸し みそ汁 りんご(濃縮還元) ジュース	60 2.5 30 200 200	白菜のお浸し	白菜(葉先) 減塩しょうゆ(上白糖)	60 2.5	みそ汁	きゅうり(皮なし) 食塩 上白糖	20 0.2 0.2	みそ汁	豆麴 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 2 10 150	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150																		
	みそ汁	キャベツ 棒麴 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	ジュース	パイナップル(濃縮還元) ジュース	200 200	ジュース	りんご(濃縮還元) ジュース	200 200	ジュース	パイナップル(濃縮還元) ジュース	200 200	ジュース	りんご(濃縮還元) ジュース	200 200	ジュース	パイナップル(濃縮還元) ジュース	200 200	たいみそ	たいみそ ジュース	10 200	ジュース	りんご(濃縮還元) ジュース	200 200																		
昼	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30																					
	ハヤシシチュー	若鶏むね皮なし 玉葱 薄力粉 1等 豆乳 食塩 ウスターソース ケチャップ	20 50 1.5 20 0.15 5 5	魚の照り焼き	まだら・40g 食塩 濃口醤油 合成清酒 サニーレタス 小松菜 濃口醤油 上白糖	40 0.2 5 5 3 50 2.5 0.5	魚みそ煮	あかうお・20g 減塩みそ 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 さやえんどう	20 10 2 2.5 2.5 40 4	八宝菜	若鶏むね皮なし なると 白菜(葉先) 人参 皮剥 玉葱 鶏ガラスープ 減塩しょうゆ(食塩) 片栗粉	30 5 80 15 50 1 0.5 0.2 2	蒸し魚のあんかけ	まだら・40g(食塩) 貝割大根・芽 減塩しょうゆ(上白糖) 片栗粉 煮干しだし	40 10 5 1 30	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 ささ身 玉葱 薄力粉 1等 豆乳 コンソメ 食塩 パセリ(粉)	10 40 20 8 80 0.5 0.5 0.2	焼き魚と野菜ソテー	そい 40g(骨) 食塩 玉葱 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 合成清酒	40 0.2 40 10 5 1 2.5 2.5	グリーンサラダ	レタス ブロッコリー(上白糖) トマト(皮なし) ノンオイルサソリパック	20 40 15 10	冷奴	木綿豆腐 かつお節 小葱 減塩正油パック	50 0.5 1 5	スパゲティ	スパゲティ 乾 きゅうり(皮なし) 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	6 20 5 15	そうめん	そうめん ゆで 葱 かつおだし 昆布だし	20 5 75 75	長いもの和え	なが芋 きゅうり(皮なし) 上白糖 食塩	50 10 1 0.3	ソテー	小松菜(葉先) 人参 皮剥 食塩	30 10 0.3	野菜サラダ	ブロッコリー(上白糖) 人参 皮剥(ゆで) 減塩正油パック	60 5 5

献立表(週間)

脂肪コン1

		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	果物	みかん缶詰 (果)	40			お浸し	白菜 (葉先) 50 減塩正油パック 5		濃口醤油 5 みりん風調味料 1 合成清酒 1	みそ汁	凍り豆腐 2 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			卵豆腐	卵白 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2						
						果物	パイン缶詰 75	果物	もも缶 (果肉) 40	果物	みかん缶詰 (果) 40			果物	黄桃缶 40						
夕	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30	五分粥	精白米 30						
	焼き魚	あかうお・60g 60 食塩 0.3 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5	5	チキンソテー	若鶏ささ身 40 食塩 0.2 パセリ 1.5 レタス 5 ノンオイルサザンパック 10	鶏肉のおろしあん	若鶏ささ身 30 食塩 0.2 合成清酒 1 大根 皮剥 50 小松菜 (葉先) 10 人参 皮剥 10 葱 5 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 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・40g 40 食塩 0.2 酒かす 3 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏肉ケチャップ煮	若鶏ささ身 40 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 2.5 豆乳 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10	焼き魚	ほっけ・30g (30 食塩 0.15 サラダ菜 6 醤油パック 5	蒸し鶏ネギソース	若鶏もも 皮な 30 濃口醤油 5 合成清酒 2.5 葱 10 上白糖 2 濃口醤油 2.5 合成清酒 3						
	ホタテのオイスターソース	ホタテ貝柱 30 玉葱 30 人参 皮剥 10 ピーマン 5 中華味 0.5 かき油 3	3	野菜サラダ	キャベツ ゆで 50 ミニトマト (皮 15 卵白 25 減塩しょうゆ (2.5 ケチャップ 2	かにあんなかけ	かにあんなかけ 50 人参 皮剥 15 かにかま 5 食塩 0.2 かつお・昆布だし 20 片栗粉 1	和え物	大根 皮剥 (ゆ 60 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	和え物	人参 皮剥 8 カリフラワー 50 ノンオイルサザンパック 10	長芋の煮物	なが芋 50 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15	炊き合わせ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4						
	きんとん	さつま芋 50 上白糖 3	3	煮物	里芋 60 人参 皮剥 10 濃口醤油 2.5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 5	ケチャップ煮	キャベツ (葉先) 30 玉葱 20 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 ケチャップ 10	和え物	大根 皮剥 (ゆ 60 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	温野菜	人参 皮剥 8 カリフラワー 50 ノンオイルサザンパック 10	みそ汁	木綿豆腐 20 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ポテトサラダ	じゃが芋 50 きゅうり (皮な 10 人参 皮剥 5 食塩 0.2 ミニトマト (皮 15 サラダ菜 5						
	湯豆腐	木綿豆腐 25 葱 10 濃口醤油 5	5	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	カリフラワー	カリフラワー (40 人参 皮剥 10 淡口醤油 2.5 上白糖 1	かき玉汁	卵白 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 (葉 20 玉葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5	ゼリー	はちみつレモン 60	ゼリー	りんご (濃縮還元) 200						
栄養価	エネルギー	887 kcal	蛋白質 41.9 g	エネルギー	852 kcal	蛋白質 43.1 g	エネルギー	905 kcal	蛋白質 37.8 g	エネルギー	877 kcal	蛋白質 39.3 g	エネルギー	901 kcal	蛋白質 41.0 g	エネルギー	938 kcal	蛋白質 41.8 g	エネルギー	879 kcal	蛋白質 38.6 g
	脂質	7.3 g	炭水化 163.8 g	脂質	7.0 g	炭水化 154.4 g	脂質	7.7 g	炭水化 172.6 g	脂質	6.7 g	炭水化 166.3 g	脂質	7.6 g	炭水化 171.2 g	脂質	7.6 g	炭水化 174.4 g	脂質	7.6 g	炭水化 164.9 g
	塩分	6.7 g		塩分	7.1 g		塩分	7.6 g		塩分	7.3 g		塩分	7.8 g		塩分	7.5 g		塩分	7.1 g	

献立表(週間)

脂肪コン1

	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	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30						
	鶏肉照 焼き	若鶏むね皮なし 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(0.5) みりん風調味料(1) ブロッコリー(20) カリフラワー(20)	20	野菜と 豆腐の 煮物	木綿豆腐 ほうれん草(葉 人参 皮剥 玉葱 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(1) みりん風調味料(1) 煮干しだし(30)	50	鶏ささ みの味 噌焼き	ささ身 合成清酒 淡色辛みそ みりん風調味料(0.5) 濃口醤油(0.6) ブロッコリー(40) 減塩正油パック(5)	20	オイス ターソ ース炒 め	ささ身挽き肉(10) キャベツ(葉先 人参 皮剥 ピーマン かき油(3)	10	豆腐と キャベツ のソテ ー	焼き豆腐(25) キャベツ(30) 人参 皮剥(10) ピーマン(10) 中華味(0.5) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1)	25	スクラ ンブル エッグ パセリ	卵白(50) 豆乳(10) 食塩(0.2) パセリ(0.5)	50	白菜の スープ 煮	白菜(葉先) 木綿豆腐 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩(0.5) 片栗粉(1)	70	白菜(葉先) 木綿豆腐 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩(0.5) 片栗粉(1)	70				
	大根煮	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(10) 濃口醤油(5) 上白糖(1) 煮干しだし(15)	50	塩たら こ	たらこ しそ(0.5)	10	豆腐の 五目煮	木綿豆腐 人参 皮剥 大根 皮剥 さやいんげん(10) 濃口醤油(2.5) 上白糖(1) 片栗粉(1)	25	のサラ ダ	木綿豆腐 人参 皮剥 大根 皮剥 さやいんげん(10) 濃口醤油(2.5) 上白糖(1) 片栗粉(1)	25	煮物	かぶ 皮剥 濃口醤油(2.5) 上白糖(1)	50	かぶの 和え物	かぶ 皮剥(ゆ 上白糖(0.5) 濃口醤油(2.5) みそ汁	25	焼き魚 きゅう りの塩 もみ	ほっけ・20g 食塩(0.1) しそ(0.5)	20	ほっけ・20g 食塩(0.1) しそ(0.5)	20				
	みそ汁	白菜(葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	30	みそ汁	チンゲンサイ(20) なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	150	たいみ そ	たいみそ みそ汁	10	みそ汁	木綿豆腐 小松菜(葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	150	みそ汁	棒麩 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	150	みそ汁	葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20	みそ汁	玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30	玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30				
	おかか 和え	きゅうり(皮な 濃口醤油 上白糖 削り節	20	ジュー ス	りんご(濃縮還 200	200	みそ汁	キャベツ(葉先 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20	ジュー ス	りんご(濃縮還 200	200	ジュー ス	りんご(濃縮還 200	200	ジュー ス	りんご(濃縮還 200	200	ジュー ス	りんご(濃縮還 200	200	ジュー ス	りんご(濃縮還 200	200	ジュー ス	りんご(濃縮還 200	200
昼	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	鶏塩そ うめん	そうめん ゆで 若鶏ささ身 食塩	80	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30
	魚の梅 煮	まこがれい・30 生姜 梅漬(調味漬) 減塩しょうゆ(7.5) 上白糖(2) みりん風調味料(2.5) しそ 青梅甘露煮	30	シチュ ー	若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 豆乳 コンソメ 食塩	40	魚塩麩 焼き	あかうお・20g 塩こうじ 合成清酒 しそ トマト(皮なし) 大根和 え物	20	鶏塩そ うめん	そうめん ゆで 若鶏ささ身 食塩 鶏ガラスープ かつお・昆布だ 淡口醤油 小葱	80	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30
	炊き合 わせ	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(10) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(0.5) かつお・昆布だ	40	サラダ	キャベツ(葉先 ミニトマト(皮 ブロッコリー(20) 卵白 減塩正油パック かぼちゃ(皮な 食塩 パセリ(粉)	30	大根の え物	大根 皮剥(ゆ 人参 皮剥(ゆ 上白糖 食塩	50	魚パン 粉焼き	まだら・20g(20) 食塩 パン粉(乾燥) キャベツ(葉先 人参 皮剥(ゆ ソースパック	20	大根の 煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(10) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(1) かつお・昆布だ	50	マッシ ュポテ ト	じゃが芋 豆乳 食塩	60	マセド アンサ ラダ	さつま芋 きゅうり(皮な 人参 皮剥 減塩正油パック 和え物	30	さつま芋 きゅうり(皮な 人参 皮剥 減塩正油パック 和え物	30				
	長芋の 和え物	なが芋 きゅうり(皮な 減塩しょうゆ(2.5)	50	果物	ぶどう 缶詰	40	二色浸 し	白菜(葉先) 小松菜(葉先) 減塩しょうゆ(5)	30	みそ汁	みりん風調味料 上白糖	2	みそ汁	じゃが芋	40	スープ	玉葱 人参 皮剥	30	和え物	キャベツ(葉先) はんぺん 減塩しょうゆ(5)	40	キャベツ(葉先) はんぺん 減塩しょうゆ(5)	40	キャベツ(葉先) はんぺん 減塩しょうゆ(5)	40		

献立表(週間)

脂肪コン1

	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	みそ汁	いわのり	2	果物	もも缶(果肉)	みりん風調味料	1	果物	黄桃缶	貝割大根・芽	5	果物	コンソメ	0.5															
		葱	5			淡色辛みそ	10			煮干しだし	150			食塩	0.8	卵とじ	卵白	25											
		煮干しだし	150							西洋なし(缶詰)	40		みかん缶詰(果)	40															
	果物	もも缶(果肉)	40											果物	もも缶(果肉)	40													
夕	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30											
		蒸し帆立	ホタテ貝柱		60	煮魚		まこがれい・30	30		鶏肉卵	若鶏ささ身		40	すき焼き		若鶏ささ身	30	魚西京	そい 40g(骨)	40	照焼魚	まだら・40g(40	鶏肉あ	若鶏もも 皮な	30		
		ブロッコリー	30		濃口醤油	7.5		とじ	玉葱	50		焼き豆腐	30		焼	減塩みそ	3.3		濃口醤油	2.5		んかけ	玉葱	30					
		赤ピーマン	10		上白糖	1.5			上白糖	1		白菜	60			上白糖	0.3		上白糖	0.5			人参 皮剥	20					
		黄ピーマン	10		合成清酒	2.5			みりん風調味料	2.5		葱	15			みりん風調味料	1.7		みりん風調味料	1.3				ピーマン	10				
		減塩正油パック	5		人参 皮剥	15			淡口醤油	7.5		人参 皮剥	8			大根 皮剥	40		合成清酒	0.5				上白糖	2				
	南瓜の	西洋かぼちゃ(60		小松菜(葉先)	50			煮干しだし	30		濃口醤油	10			しそ	0.5		大根 皮剥	40				濃口醤油	5				
	コンソ	玉葱	20		甘味噌	里芋	60		卵白	50		上白糖	2			減塩正油パック	5		しそ	1				片栗粉	1				
	メ煮	コンソメ	0.5		かけ	さやえんどう	4		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5		合成清酒	2.5		青菜ソ	チンゲンサイ(60			ジャー	じゃが芋	40				
		食塩	0.2			淡色辛みそ	5			焼き茄子	60		合成清酒	2.5			青葉ソ	人参 皮剥	10		さつま	さつま芋	45		マンボ	鶏ひき肉	10		
						上白糖	1			減塩正油パック	5						里芋田	里芋	60		芋の甘	上白糖	5		テト	玉葱	20		
	おかか	キャベツ(葉先	50			みりん風調味料	1			野菜サ	きゅうり(皮な	25					楽	さやえんどう	6		煮	食塩	0.1			食塩	0.2		
	和え	ピーマン	5			野菜サ	きゅうり(皮な			ラダ	はつかだいこん	5						減塩みそ	6		長芋の	なが芋	40			食塩	0.2		
		削り節	0.5		胡瓜の	きゅうり(皮な	30				レタス	5						上白糖	1		和え物	きゅうり(皮な	10		和え物	きゅうり(皮な	40		
		濃口醤油	5		和え物	大根 皮剥(ゆ	20				レタス	20						みりん風調味料	2.5			上白糖	0.5			人参 皮剥	5		
		上白糖	0.5			減塩しょうゆ(5				減塩しょうゆ(5							淡口醤油	2.5			淡口醤油	2.5			濃口醤油	2.5	
						上白糖	0.5												胡瓜の	きゅうり(皮な	40				かつお節	0.3		かつお節	0.3
	スープ	チンゲンサイ	30			みそ汁	西洋かぼちゃ(30			和え物	濃口醤油	2.5						茶碗蒸	なると	10								
		人参 皮剥	8		みそ汁	じゃが芋 ゆで	20				葱	5							し	食塩	0.2								
		鶏ガラスープ	0.25			玉葱	20				淡色辛みそ	10							カリフ	カリフラワー	40								
		中華味	0.5			淡色辛みそ	10				煮干しだし	150							ラー	削り節	0.5								
		食塩	0.5			煮干しだし	150												のお	濃口醤油	5								
																			か	濃口醤油	5								
	ゼリー	青りんごゼリー	60			ゼリー	はちみつレモン	60																					
栄養価	エネルギー	901 kcal	蛋白質 40.8 g	エネルギー	859 kcal	蛋白質 42.4 g	エネルギー	941 kcal	蛋白質 43.2 g	エネルギー	884 kcal	蛋白質 42.2 g	エネルギー	901 kcal	蛋白質 44.7 g	エネルギー	869 kcal	蛋白質 40.5 g	エネルギー	857 kcal	蛋白質 41.4 g								
	脂質	4.7 g	炭水化 177.6 g	脂質	7.8 g	炭水化 156.2 g	脂質	6.1 g	炭水化 180.2 g	脂質	7.0 g	炭水化 164.0 g	脂質	6.7 g	炭水化 167.1 g	脂質	5.0 g	炭水化 164.2 g	脂質	7.5 g	炭水化 159.1 g								
	塩分	7.8 g		塩分	7.2 g		塩分	7.5 g		塩分	7.7 g		塩分	7.7 g		塩分	7.8 g		塩分	7.5 g									

献立表(週間)

脂肪コン1

	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	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	
	卵豆腐	卵白	20	玉葱の	卵白	50	卵とじ	卵白	25	アスパ	グリーンアスパ	40	中華炒	ほうれん草(葉	50	焼き魚	ほっけ・20g(20	野菜卵	キャベツ(葉先	80	
	あんかけ	煮干しだし	20	炒め物	玉葱	40		玉葱	40	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		赤ピーマン	5		濃口醤油	5	テー	食塩	0.3		人参 皮剥	10		大根 皮剥	40		さやいんげん(10	
		減塩しょうゆ(2.5		中華味	0.5		上白糖	1		みりん風調味料	2.5	焼き魚	そい 40g(骨	40		減塩しょうゆ(2.5		かつおだし	20	
		上白糖	1		食塩	0.3		煮干しだし	30		焼	食塩	0.2		食塩	0.5		上白糖	0.5		食塩	0.8
		片栗粉	1																		卵白	25
		貝割大根・芽	5	カリフラワー	カリフラワー	50	チンゲン菜の	はんぺん	10	チンゲンサイ	チンゲンサイ	40	蒸し豆腐	木綿豆腐	25	野菜ソ	キャベツ(葉先	60	和え物	きゅうり(皮な	30	
	野菜の炒め煮	キャベツ(葉先	40	の和え物	人参 皮剥	10	炒め煮	人参 皮剥	10	おおか	大根 皮剥(ゆ	20	腐	葱	2	梅肉和	白菜	40		人参 皮剥	5	
		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5		人参 皮剥	10	和え	キャベツ ゆで	20		減塩正油パック	5	え	梅干し(調味漬	5		めんつゆ(スト	2.5	
		焼き竹輪	5		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.1	きゅう	きゅうり(皮な	40		みりん風調味料	2.5	大根の	大根 皮剥	50	
		減塩しょうゆ(5	鯛みそ	たいみそ	10		上白糖	1		濃口醤油	1	りの和	人参 皮剥	5	みそ汁	ほうれん草(葉	30	煮物	減塩しょうゆ(5	
		上白糖	1	みそ汁	白菜	20	鯛味噌	たいみそ	10		上白糖	0.5	え物	上白糖	0.5		葱	5		上白糖	1	
	たいみそ	たいみそ	8		木綿豆腐	20		かつお節	0.5		削り節	0.3		減塩しょうゆ(2.5		淡色辛みそ	10		煮干しだし	15	
					淡色辛みそ	10	みそ汁	小松菜(葉先)	30	みそ汁	ほうれん草(葉	20	みそ汁	大根 葉	20		煮干しだし	150	みそ汁	玉葱	20	
	みそ汁	大根 葉	20		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		キャベツ(葉先	20	ジュース	パイナップル(濃縮還	200		さやえんどう	5	
		棒麩	1	ジュース	パイナップル(濃縮還	200		煮干しだし	150	ジュース	パイナップル(濃縮還	200		淡色辛みそ	10					淡色辛みそ	10	
		淡色辛みそ	10				ジュース	りんご(濃縮還	200	ジュース	パイナップル(濃縮還	200		煮干しだし	150					煮干しだし	150	
		煮干しだし	150										ジュース	りんご(濃縮還	200							
	ジュース	りんご(濃縮還	200										ジュース	りんご(濃縮還	200					ジュース	りんご(濃縮還	200
昼	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	うどん	うどん ゆで	100	うどん	うどん ゆで	100	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	
	鶏肉ク	若鶏ささ身	40	石狩鍋	さけ・20g(骨	20	焼き魚	ほっけ・40g(40	蒸しかまぼこ	ほうれん草(葉	25	鶏肉の	若鶏ささ身	40	スープ	ホタテ貝柱	30	焼き魚	まだら・40g(40	
	リーム	食塩	0.2		じゃが芋	30		食塩	0.2		葱	5	あんか	片栗粉	1	煮	じゃが芋	60		食塩	0.2	
	煮	人参 皮剥	15		玉葱	20		大根 皮剥	40		かつお・昆布だ	170	け	玉葱	50		ブロッコリー(20		ブロッコリー	30	
		玉葱	30		大根 皮剥	20		しそ	1		めんみ 1.8L	10		もやし	20		キャベツ(葉先	20		減塩正油パック	5	
		薄力粉 1等	5		人参 皮剥	10		減塩正油パック	5					人参 皮剥	5		人参 皮剥	10				
		コンソメ	0.5		葱	5	炊合せ	かぶ 皮剥	40		かぶ 皮剥	40		減塩しょうゆ(7.5		コンソメ	0.5	和え物	なが芋	60	
		豆乳	40		減塩みそ	15	野菜ソ	人参 皮剥	15		人参 皮剥	15		上白糖	1		食塩	0.5		きゅうり(皮な	5	
		食塩	0.2		かつお・昆布だ	200	テー	ピーマン	5		さやえんどう	4		合成清酒	2.5	ピーマ	赤ピーマン	20		上白糖	0.5	
		パセリ(粉	0.2					人参 皮剥	5		濃口醤油	5		みりん風調味料	2.5	ンソテ	黄ピーマン	20		食塩	0.3	
	大根サ	大根 皮剥(ゆ	40	キャベツの炒	キャベツ	40	和え物	食塩	0.3		煮干しだし	1		かつお・昆布だ	30	ー	ピーマン	20	なす味	なす(皮なし)	40	
	ラダ	人参 皮剥(ゆ	5	めもの	人参 皮剥	10		きゅうり(皮な	20					片栗粉	1		食塩	0.3	噌炒め	玉葱	20	
		きゅうり(皮な	10		焼き竹輪	10		春雨	3	おろし	大根 皮剥	50		糸みつば	5					人参 皮剥	5	
		ノンオイルサソリ	10	和え物	食塩	0.3		かにかま	5	和え	きゅうり(皮な	5	煮物	煮干しだし	1	サラダ	レタス	30		淡色辛みそ	4	
					オクラ	50		減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.3		大根 皮剥	40		人参 皮剥(ゆ	5		上白糖	2	
	チンゲン菜の	チンゲンサイ(50		減塩しょうゆ(5		上白糖	0.5		上白糖	3		人参 皮剥	15		卵白	25				
	お浸し	減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		削り節	1	蒸し焼	ホタテ貝柱	30	果物	みかん缶詰(果	40		減塩しょうゆ(5	煮物	凍り豆腐	4	
		煮干しだし	2.5							き	食塩	0.2					上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5	
	じゃが芋の煮	じゃが芋	40	果物	ぶどう 缶詰	40		小葱	3					煮干しだし	15	オニオン	玉葱	30		上白糖	1	
		さやえんどう	10											お浸し	白菜(ゆで)	50	ブ	人参 皮剥	5		かつお・昆布だ	10
																	コンソメ	0.5		小葱	5	

献立表(週間)

脂肪コン1

		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	物	減塩しょうゆ(2.5			果物	りんご	缶詰	40			減塩しょうゆ(2.5	食塩	0.8	果物	黄桃缶	40				
		みりん風調味料	1								削り節	0.3	果物	西洋なし(缶詰)	40							
		かつお・昆布だ	20							みそ汁	小葱	3										
	果物	もも缶(果肉)	40								じゃが芋	20										
											淡色辛みそ	10										
											煮干しだし	150										
										果物	もも缶(果肉)	40										
夕	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30	五分粥	精白米	30				
	焼魚	さけ・40g(骨)	40	チキン	若鶏むね皮な	40	肉団子	ささ身挽き肉(40	チキン	若鶏ささ身	60	海鮮炒	はんぺん	10	すき焼	若鶏ささ身	50	鶏肉の	若鶏ささ身	40	
		大根皮剥	40	ソテー	食塩	0.2	あんか	玉葱	30	ソテー	食塩	0.3	め	ホタテ貝柱	10	き	焼き豆腐	25	香味だ	食塩	0.2	
		しそ	1		白こしょう	0.01	け	食塩	0.1		キャベツ(葉先)	30		若鶏むね皮なし	20		白菜(葉先)	60	れ	薄力粉1等	3	
		減塩正油パック	5		人参皮剥	5		卵白	3		トマト	15		さやいんげん(10		葱	15		上白糖	1	
	麻婆豆腐	木綿豆腐	30		もやし	40		薄力粉1等	3		醤油パック	5	5	玉葱	40		人参皮剥	8		減塩しょうゆ(5	
		ささ身挽き肉(10		ブロッコリー	40		玉葱	50	さつま	さつま芋(皮な	80		人参皮剥	10		減塩しょうゆ(7.5		みりん風調味料	2.5	
		玉葱	50		減塩しょうゆ(10		人参皮剥	20	さつま	芋の甘	5		減塩しょうゆ(5		上白糖	2		上白糖	5	
		葱	10	じゃが	じゃが芋	50		減塩しょうゆ(5	煮	上白糖	5		中華味	0.5		みりん風調味料	2.5		大根皮剥	50	
		減塩しょうゆ(5	芋炒煮	濃口醤油	2.5		上白糖	1	小柱の	片栗粉	1		食塩	0.3		合成清酒	2.5		サラダ菜(葉先	5	
		減塩みそ	2		上白糖	0.5		小葱	5	サラダ	小葱	5		上白糖	1	里芋田	里芋	60	炊き合	じゃが芋	40	
		上白糖	1				お浸し	白菜	60		いたやがい	20		合成清酒	2.5	楽	さやえんどう	6	わせ	人参皮剥	20	
		合成清酒	2.5	おろし	大根皮剥	40		減塩しょうゆ(2.5		きゅうり(皮な	20		片栗粉	2		減塩みそ	5		さやえんどう(4	
		鶏ガラスープ	0.25	和え	きゅうり(皮な	5		減塩しょうゆ(2.5		レタス	10	焼き茄	なす(皮なし)	60		上白糖	1		減塩しょうゆ(5	
		中華味	0.5		淡口醤油	2.5		削り節	0.2		玉葱	10	子	小葱	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	1	
		片栗粉	1	スープ	玉葱	40	煮物	西洋かぼちゃ(40		減塩しょうゆ(2.5		減塩正油パック	5		おろし	大根皮剥	40		昆布だし	15
					人参皮剥	10		さやえんどう	5	ゼリー	青りんごゼリー	60	和え物	小松菜(葉先)	40	和え	きゅうり(皮な	10	お浸し	白菜	50	
					コンソメ	0.5		減塩しょうゆ(5					人参皮剥	5		減塩しょうゆ(2.5		濃口醤油	2.5	
					食塩	0.8		上白糖	0.5					減塩しょうゆ(2.5		みそ汁	凍り豆腐	2		削り節	0.5
	みそ汁	キャベツ(葉先)	30				みそ汁	なす(皮なし)	20				スープ	木綿豆腐	40		小松菜(葉先)	30	みそ汁	切りみつば	5	
		葱	10					淡色辛みそ	10					葱	10		淡色辛みそ	10		木綿豆腐	25	
		淡色辛みそ	10					煮干しだし	150					コンソメ	0.5		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	
		煮干しだし	150											食塩	0.5					煮干しだし	150	
	ゼリー	ももゼリー	40										ゼリー	青りんごゼリー	60				ジュース	パイ(濃縮還	200	
栄養価	エネルギー	900 kcal	蛋白質 43.5 g	エネルギー	867 kcal	蛋白質 43.4 g	エネルギー	861 kcal	蛋白質 43.1 g	エネルギー	876 kcal	蛋白質 40.2 g	エネルギー	893 kcal	蛋白質 40.4 g	エネルギー	886 kcal	蛋白質 44.6 g	エネルギー	925 kcal	蛋白質 42.2 g	
	脂質	7.9 g	炭水化 165.8 g	脂質	6.2 g	炭水化 162.1 g	脂質	5.9 g	炭水化 159.7 g	脂質	4.9 g	炭水化 169.2 g	脂質	7.0 g	炭水化 168.8 g	脂質	7.2 g	炭水化 162.0 g	脂質	7.1 g	炭水化 178.3 g	
	塩分	7.3 g		塩分	7.3 g		塩分	7.0 g		塩分	7.3 g		塩分	7.5 g		塩分	7.8 g		塩分	7.3 g		

