

献立表(週間)

脂肪コン3

	5月1日(火)			5月2日(水)			5月3日(木)			5月4日(金)			5月5日(土)			5月6日(日)			5月7日(月)			
朝	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	
	焼き魚	ほっけ・40g	40	野菜卵	キャベツ	80	鶏肉照	若鶏もも 皮な	20	中華炒	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ開き	40	豆腐煮	焼き豆腐	50	千草焼	鶏卵	40	
		大根 皮剥	40	とじ	人参 皮剥	10	焼き	減塩しょうゆ(2.5	め	玉葱	20		食塩	0.1		里芋	30	き	上白糖	1	
		しそ	1		さやいんげん(10		上白糖	0.5		人参 皮剥	10		大根 皮剥	40		人参 皮剥	15		食塩	0.3	
		減塩しょうゆ(2.5		かつおだし	20		みりん風調味料	1		キャベツ	30		しそ	0.5		減塩しょうゆ(2.5		小松菜	10	
	野菜ソ	キャベツ	60		食塩	0.8		ブロッコリー	20		さやえんどう	5		上白糖	0.5		上白糖	0.5		玉葱	10	
	テー	きょうな	10		鶏卵	50		カリフラワー	20		食塩	0.5	とろろ	なが芋	60		煮干しだし	30		人参 皮剥	5	
		菜種油	1	和え物	きゅうり	20		マヨネーズパッ	10		白こしょう	0.01	芋	煮干しだし	5	ソテー						
		食塩	0.3		ライトツナ缶(10	もやし	もやし	50		片栗粉	1		減塩しょうゆ(2.5		キャベツ	40	切干大	切干し大根	6	
		白こしょう	0.01		カットわかめ	0.5	の炒煮	人参 皮剥	10	塩たら	たらこ	5		焼きのり	0.2		人参 皮剥	10	根の炒	人参 皮剥	10	
					めんつゆ(スト	1		油揚げ	5		しそ	0.5	みそ汁	キャベツ	30		ピーマン	10	煮	油揚げ	3	
	梅肉和	白菜	40		マヨネーズ	5		菜種油	1		えのき	20		生椎茸	5		食塩	0.2		菜種油	2	
	え	梅干し(調味漬	5					減塩しょうゆ(2.5	えのき	えのき茸	20		淡色辛みそ	10		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5	
		みりん風調味料	2.5	切り干	切干し大根	4		上白糖	0.5	と胡瓜	きゅうり	40		煮干しだし	150					上白糖	1	
				し大根	油揚げ	5				の和え	食塩	0.2				味付け	味付けのり	1		煮干しだし	15	
	みそ汁	もやし	30	の炒め	菜種油	1	白菜の	白菜(ゆで)	50	物	みりん風調味料	1	漬物	なす しば漬	10				みそ汁	白菜	30	
		葱	5	煮	減塩しょうゆ(5	ゆかり	しそ(ゆで)	0.5											棒麩	1	
		淡色辛みそ	10		上白糖	1	和え	ゆかり	0.3	みそ汁	もやし	20	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	20		淡色辛みそ	10	
		煮干しだし	150		煮干しだし	15					小葱	5					大根 葉	10		煮干しだし	150	
	牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	20	みそ汁	いわのり	2		淡色辛みそ	10					淡色辛みそ	10				
					さやえんどう	5		小葱	2	牛乳	煮干しだし	150					煮干しだし	150	漬物あ	たくあん漬(干	5	
					淡色辛みそ	10													え	きゅうり	30	
					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	
昼	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	90	赤飯	もち米	45	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	塩ラー	中華めん ゆで	220	米飯	精白米	90	
		ホテルブレッド	40					精白米	45							メン	豚もも 赤肉	20				
	スープ	じゃが芋	60	魚バタ	まだら・40g	40		あずき 全粒・	8	みそ煮	若鶏もも 皮な	60	揚げ出	木綿豆腐	75		菜種油	1	魚照り	そい 40g	40	
	煮	ブロッコリー	30	一焼き	食塩	0.2					生姜	3	し豆腐	片栗粉	5		生姜	2	焼き	食塩	0.1	
		キャベツ	20		白こしょう	0.01	帆立の	ホタテ貝柱	60		大根 皮剥	60		菜種油	8		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5	
		人参 皮剥	20		無塩バター	4	バター	ピーマン	5		人参 皮剥	20		減塩しょうゆ(5		上白糖	1		合成清酒	2	
		コンソメ	0.5		もやし	30	焼き	玉葱	20		減塩みそ	8		食塩	0.1		合成清酒	2.5		みりん風調味料	2	
		白こしょう	0.01		ピーマン	5		無塩バター	7		減塩しょうゆ(2.5		みりん風調味料	2.5		しなちく	5		大根 皮剥	40	
	ピーマ	赤ピーマン	20		菜種油	2		パセリ	1		上白糖	2		煮干しだし	30		なると	5		レタス	10	
	ンソテ	黄ピーマン	20		食塩	0.1		サラダ菜	6		合成清酒	2.5		生姜	3		鶏卵	25		減塩正油パック	5	
	ー	ピーマン	20	酢の物	白こしょう	0.03		ソースパック	5		みりん風調味料	2.5		ししとうがらし	5		小葱	3				
		食塩	0.3		なが芋	60	煮物	さつま芋	40	南瓜煮	西洋かぼちゃ	60		貝割大根・芽	3		鶏ガラスープ	2	煮物	豚並肉(肩・脂	15	
		白こしょう	0.01		きゅうり	5		大根 皮剥	20	物	減塩しょうゆ(2.5	みそ炒	焼き竹輪	20		食塩	0.3		たけのこ 水煮	40	
	サラダ	レタス	30		上白糖	3		小松菜	10		上白糖	1	め	ピーマン	20		白こしょう	0.01		人参 皮剥	10	
		人参 皮剥	5		穀物酢	2.5		減塩しょうゆ(2.5		かつおだし	15		赤ピーマン	10					グリーンピース	3	
		鶏卵	25		食塩	0.2		上白糖	0.5					黄ピーマン	10		鶏のか	若鶏もも 皮な	20	減塩しょうゆ(5	
		マヨネーズパッ	10	なす味	なす	40		煮干しだし	1	こんに	つきこんにやく	40		菜種油	1		ら揚げ	減塩しょうゆ(2.5	上白糖	1	
				噌炒め	玉葱	20		蒸しかまぼこ	20	やくの	さやえんどう	5		減塩みそ	6			白こしょう	0.01		煮干しだし	15
					人参 皮剥	5	菜の花	和種なばな	50	炒め煮	減塩しょうゆ(2.5		上白糖	2		薄力粉 1等	4	ソテー	さやえんどう	10	
											上白糖	0.5								もやし	40	

献立表(週間)

脂肪コン3

		5月1日(火)		5月2日(水)		5月3日(木)		5月4日(金)		5月5日(土)		5月6日(日)		5月7日(月)								
昼	果物	ぶどう	60	乾椎茸	0.3	ゴマ和	減塩しょうゆ (2.5	かつおだし	10	玉葱の	玉葱	45	サラダ菜	3	食塩	0.3					
				菜種油	3	え	上白糖	0.5			マリネ	人参 皮剥	5			白こしょう	0.01					
				減塩みそ	4		ごま	1	白葉の	白菜	60	オリーブ油	1	なます	大根 皮剥	50	果物盛	キウイフルーツ	10			
				上白糖	2				お浸し	減塩しょうゆ (2.5	穀物酢	3		人参 皮剥	5	り合わ	パインアップル	20			
						漬物	きゅうり	20		かつおだし	1	食塩	0.2		穀物酢	5	せ	みかん缶詰 (果	10			
				煮物			生姜	1				白こしょう	0.01		上白糖	3						
				凍り豆腐	4		食塩	0.2	果物	バレンシアオレ	60	パセリ (粉	0.1		食塩	0.2	ゼリー	はちみつレモン	60			
				減塩しょうゆ (2.5																	
				上白糖	1																	
				かつお・昆布だ	10	酢みそ	カットわかめ	0.5				果物	キウイフルーツ	40	焼き芋	さつま芋	60					
				小葱	5	添え	葱	40														
							穀物酢	2.5						果物	パイナップル	60						
				果物			減塩みそ	5														
							上白糖	3														
						果物	いちご	20														
							キウイフルーツ	20														
夕	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90				
	豚すき	豚ももスライス	60	鶏肉の	若鶏もも 皮な	40	塩焼き	そい 40g	30	チャン	さけ・40g	40	吉野鶏	若鶏もも 皮な	30	焼き魚	すずき・30g	30	チキン	若鶏もも 皮な	40	
		焼き豆腐	50	香味だ	白こしょう	0.01		大根 皮剥	40	チャン	淡色辛みそ	8		減塩しょうゆ (2.5	きのこ	食塩	0.1	カツ	食塩	0.1	
		白菜	60	れ	低蛋白小麦粉	3		しそ	1	焼き	みりん風調味料	2.5		上白糖	0.5	添え	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	
		葱	15		ごま油	3		減塩正油パック	5		生姜	1		片栗粉	3		ぶなしめじ	30		薄力粉 1等	4	
		しらたき	30		上白糖	1					キャベツ	50		キャベツ	20		生椎茸	20		鶏卵	3	
		人参 皮剥	8		減塩しょうゆ (5	みそお	板こんにゃく	15		玉葱	10		トマト	20		まいたけ	20		パン粉 (乾燥)	3	
		生椎茸	10		穀物酢	2.5	でん	鶏卵	25		人参 皮剥	10		パセリ	1.5		減塩しょうゆ (2.5		菜種油	10	
		減塩しょうゆ (7.5		みりん風調味料	2.5		さやいんげん (20		ぶなしめじ	10		マヨネーズ	5		合成清酒	2.5		ブロッコリー	5	
		上白糖	2		葱	5		人参 皮剥	15		ピーマン	5					みりん風調味料	2.5		フロッコリー	30	
		みりん風調味料	2.5		生姜	2		減塩みそ	5				炊き合	大根 皮剥	30		小葱	3		ケチャップパッ	8	
		合成清酒	2.5		大根 皮剥	50		合成清酒	2.5	サラダ	レタス	30		板こんにゃく	30		おから	おから (新製法	30	わかめ	きゅうり	40
		サラダ菜	5		サラダ菜	5		上白糖	1		ブロッコリー	20		たけのこ 水煮	25	おから	おから (新製法	30	わかめ	きゅうり	40	
								みりん風調味料	2.5		ミニトマト	15		減塩しょうゆ (5	の炒り	ひじき	0.5	酢正油	カットわかめ	0.5	
	里芋田	里芋	60	炊き合	じゃが芋	40	もずく	もずく	50		マヨネーズパッ	10		上白糖	1	煮	乾椎茸	0.5		穀物酢	5	
	菜	さやえんどう	6	わせ	人参 皮剥	20	の酢物	生姜	2	煮物	かぶ 皮剥	50		みりん風調味料	2.5		人参 皮剥	5		上白糖	3	
		減塩みそ	5		さやえんどう (4		穀物酢	5		人参 皮剥	15	酢の物	かぶ 皮剥	40		葱	5		減塩しょうゆ (2.5	
		上白糖	1		減塩しょうゆ (5		減塩しょうゆ (2.5		ゆず (果皮)	1		ゆず (果皮)	1		菜種油	3		上白糖	3	
		みりん風調味料	2.5		上白糖	1		減塩しょうゆ (2.5		食塩	0.1		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (2.5	
					昆布だし	15		上白糖	3		上白糖	1		食塩	0.1		上白糖	0.5	白和え	しぼり豆腐	40	
	なめこ	大根 皮剥	40								かつおだし	15		穀物酢	5		みりん風調味料	2.5		いりごま	1.5	
	おろし	きゅうり	10								上白糖	1		上白糖	2		煮干しだし	15		減塩みそ	8	
		なめこ (水煮缶	20	和え物	めかぶわかめ	30	椀物	茶そば	20		上白糖	1		穀物酢	5					上白糖	4	
		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (2.5		葱	5		かつおだし	15		上白糖	2					白和え	しぼり豆腐	40
					上白糖	0.5		乾椎茸	0.5	わかめ	きゅうり	40	茶碗蒸	生ふ	10	サラダ	レタス	10			ほうれん草	50
	小松菜	小松菜	40		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (2.5	酢正油	カットわかめ	0.5	し桜漬	切りみつば	2		ミニトマト	20			人参 皮剥	10
	煮物	凍り豆腐	1	湯豆腐	切りみつば ゆ	5		かつお・昆布だ	75		穀物酢	5	け添え	鶏卵	30		ブロッコリー	30				
		減塩しょうゆ (2.5		木綿豆腐	25					上白糖	3		かつお・昆布だ	60		減塩しょうゆ (2.5	エリン	エリンギ	30	
		煮干しだし	15		減塩しょうゆ (2.5					減塩しょうゆ (2.5		食塩	0.3		穀物酢	5	ギソテ	にら	10	
											生姜	1		桜花漬け	1		調合油	3	ー	オリーブ油	1	
	ゼリー	はちみつレモン	60							デザート	お米のムース	50	かしわ	団子の粉	15	鳴門煮	白こしょう	0.01		減塩しょうゆ (2.5	
													餅	上白糖	2					白こしょう	0.01	

献立表(週間)

脂肪コン3

	5月1日(火)		5月2日(水)		5月3日(木)		5月4日(金)		5月5日(土)		5月6日(日)		5月7日(月)		
夕										あずき 全粒・ 上白糖 かしわの葉	8 8 1	大根 皮剥 葱 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし	40 5 2.5 15		
栄養 価	エネルギー 1722 kcal 脂質 38.6 g 炭水化 278.7 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1771 kcal 脂質 38.7 g 炭水化 286.5 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1759 kcal 脂質 33.3 g 炭水化 292.3 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1711 kcal 脂質 29.0 g 炭水化 295.0 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1829 kcal 脂質 37.0 g 炭水化 304.6 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1765 kcal 脂質 37.2 g 炭水化 285.2 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1823 kcal 脂質 38.3 g 炭水化 297.8 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1722 kcal 脂質 38.6 g 炭水化 278.7 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1771 kcal 脂質 38.7 g 炭水化 286.5 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1759 kcal 脂質 33.3 g 炭水化 292.3 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1711 kcal 脂質 29.0 g 炭水化 295.0 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1829 kcal 脂質 37.0 g 炭水化 304.6 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1765 kcal 脂質 37.2 g 炭水化 285.2 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1823 kcal 脂質 38.3 g 炭水化 297.8 g 塩分 5.8 g	

献立表(週間)

脂肪コン3

		5月8日(火)		5月9日(水)		5月10日(木)		5月11日(金)		5月12日(土)		5月13日(日)		5月14日(月)															
朝	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90											
	含め煮	こつぶがんも	40	野菜ソ	小松菜	50	炒り豆	木綿豆腐	50	大根煮	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	5								
		減塩しょうゆ(2.5	テー	人参 皮剥	10	腐	キャベツ	50	物	油揚げ	5		人参 皮剥	10	かにか	かにかま	10	こと湯	しそ	0.5								
		上白糖	1		玉葱	20		葱	10		人参 皮剥	8		減塩しょうゆ(5	んかけ	さやえんどう	5	葉和え	和種なばな	30								
		みりん風調味料	1		食塩	0.3		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		生姜	2		湯葉 干し	1								
		煮干しだし	30		減塩しょうゆ(5		上白糖	1		煮干しだし	15		ひきわ	挽きわり納豆	40		鶏ガラスープ	0.2		減塩しょうゆ(2.5							
		さやえんどう	4	ゴマ和	さやいんげん(20		上白糖	1		煮干しだし	15		り納豆	葱	2		片栗粉	1	野菜炒	キャベツ	50							
	磯和え	もやし ゆで	40	え	キャベツ	30		煮干しだし	15		さやえんどう	3		減塩正油パック	5					め煮	ピーマン	10							
		人参 皮剥	5		減塩しょうゆ(2.5	さつま	さつま芋	60	卵豆腐	鶏卵	20		チンゲ	チンゲンサイ	50		チンゲ	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10						
		焼きのり	0.3		上白糖	0.5	芋煮	減塩しょうゆ(5		煮干しだし	40	ゴマ和	和種なばな	40	ン菜の	人参 皮剥	10		菜種油		1							
		減塩しょうゆ(2.5		ごま	1		上白糖	1		食塩	0.2	え	ごま	4	和え物	減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5	1							
				みそ汁	大根 葉	5		煮干しだし	10		生姜	2		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	0.5	浅漬け	きゅうり	20	大豆と	だいず水煮缶詰	15					
	みそ汁	キャベツ	40		なす(皮なし)	20		小葱	3		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1					食塩	0.1	昆布の	刻み昆布	0.5					
		葱	5		淡色辛みそ	10		小松菜	40		片栗粉	0.2	みそ汁	チンゲンサイ	20					みそ汁	大根 皮剥	20		煮物	減塩しょうゆ(2.5			
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	おかか	減塩しょうゆ(2.5		しそ	0.5		じゃが芋	40					みそ汁	大根 葉	10		上白糖	0.5				
		煮干しだし	150		松前漬	7.5	和え	上白糖	0.5		削り節	0.3	みそ汁	大根 葉	20					みそ汁	大根 葉	10		みそ汁	棒麩	1			
	梅漬け	梅干し(調味漬	5	松前漬	松前漬	7.5		削り節	0.3		ぶなしめじ	10		ぶなしめじ	10					みそ汁	淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		カットわかめ	0.5	
				牛乳	牛乳	180		みそ汁	もやし	20		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180					煮干しだし	150		牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10
	牛乳	牛乳	180					煮干しだし	150	漬物	パリッコ	10					牛乳	牛乳	180									煮干しだし	150
							牛乳	牛乳	180	果物	バナナ	100																	
										牛乳	牛乳	180																	
昼	パン	ホワイトブレッ	48	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	五目う	うどん ゆで	260	米飯	精白米	90								
		マーマレード(25		さけ・40g	40	チキン	若鶏もも 皮な	40	魚の竜	さば・40g	40	煮魚	まこがれい・70	70	どん	ほうれん草(ゆ	20	回鍋肉	若鶏もも 皮な	20								
	カレー	合挽肉	40	魚の葱	生姜	3	ピカタ	食塩	0.2	田揚げ	減塩しょうゆ(5		生姜	3		さやえんどう(4		キャベツ(葉先	70								
	風味メ	玉葱	40	ソース	葱	20		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ(10		葱	5		ピーマン	10								
	ンチカ	なが芋	5		減塩しょうゆ(2.5		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	2		かつお・昆布だ	150		葱	15								
	ツ	鶏卵	3		穀物酢	5		鶏卵	5		生姜	1		合成清酒	1.5		減塩しょうゆ(5		減塩みそ	8								
		白こしょう	0.01		レモン(果汁)	2		調合油	1		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	1.5		みりん風調味料	2.5		上白糖	1								
		カレー粉	0.5		とうがらし 乾	0.5		ケチャップ	5		菜種油	5		人参 皮剥	20	香草焼	さけ・40g	40		減塩みそ	8								
		薄力粉 1等	5		ごま油	1		ブロッコリー	20		サニーレタス	8		スナップえんど	10	き	食塩	0.1		鶏ガラスープ	0.5								
		カレー粉	0.3		プリーツレタス	8		サニーレタス	8		レモン	8					タイム	0.1	南瓜の	かぼちゃ	60								
		鶏卵	5		ブロッコリー	40		野菜炒	50	炒め物	キャベツ	30		お浸し	ほうれん草	50		オリーブ油	3	煮物	スナップえんど	10							
		パン粉(乾燥)	6		トマト	40	野菜炒	チンゲンサイ	50		玉葱	20		減塩しょうゆ(2.5		レタス	5		減塩しょうゆ(2.5								
		キャベツ	20		マヨネーズ	5	め	ぶなしめじ	25		人参 皮剥	10	梅肉和	きゅうり	40	ピーナ	白菜	60		煮干しだし	15								
		人参 皮剥	5	豆腐あ	木綿豆腐	50		黄ピーマン	10	え	ピーマン	8	え	しそ	0.3	ツ和え	ピーナツツバタ	5											
		ソースパック	5	んかけ	合挽肉	10		菜種油	1		菜種油	1		梅干し(調味漬	1		減塩しょうゆ(2.5		ほうれ	ほうれん草	40							
	サラダ	トマト	40		人参 皮剥	5		かき油	3		食塩	0.3		削り節	0.2		上白糖	1		ん草の	ぶなしめじ	15							
		きゅうり	20		貝割大根・芽	3		合成清酒	1		白こしょう	0.01								減塩しょうゆ(2.5								
		鶏卵	25		乾椎茸	0.3	お浸し	えのき茸	10		鶏ガラスープ	0.5	はんぺ	はんぺん	20	果物	パインアップル	60		減塩しょうゆ(2.5								

献立表(週間)

脂肪コン3

		5月8日(火)		5月9日(水)		5月10日(木)		5月11日(金)		5月12日(土)		5月13日(日)		5月14日(月)				
昼		穀物酢	5	グリーンピース	3	白菜	40	んマヨ		マヨネーズ	5			焼きなす	40			
		減塩しょうゆ (2.5	減塩しょうゆ (5	減塩しょうゆ (2.5	野菜サ		ネーズ				す	2			
		白こしょう	0.01	上白糖	1	かつおだし	1	ラダ		焼き				減塩しょうゆ (2.5			
				片栗粉	1													
	オニオンソテー	玉葱	30	煮干しだし	15	もずく	50			果物		ぶどう	60	果物	60			
		ローズハム	5			酢												
		人参 皮剥	5	お浸し		もずく												
		無塩バター	2			レモン (果汁)	2											
		食塩	0.2			穀物酢	5											
		白こしょう	0.01	煮物		減塩しょうゆ (2.5											
						上白糖	3											
	フルーツみつ豆	フルーツみつ豆	90	大根 皮剥	40	里芋田		さやえんどう	3									
				人参 皮剥	20	楽		里芋	40									
				減塩しょうゆ (2.5			減塩みそ	7									
				みりん風調味料	1			上白糖	3									
				煮干しだし	15													
				果物														
				キウイフルーツ	40													
夕	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	バター	精白米	90			
												ライス	精白米					
	魚塩焼き	ほっけ・80g	80	天ぷら	尾付きえび	20	魚南蛮	あじ・40g	40	豚の生	豚ロース (脂身	40	無塩バター	3	米飯	精白米	90	
		トマト	15		かぼちゃ	40	漬け	薄力粉 1等	2	生姜	生姜	3	ターメリック (0.1	えびフ	尾付きえび	40	
		サラダ菜	5		ししとうがらし	6		菜種油	4	減塩しょうゆ (5	パン粉 (乾燥)	2	ベーコン	5	ライ	白こしょう	0.01
		減塩正油パック	5		生椎茸	10		玉葱	40	合成清酒	2.5	牛乳	5	人参 皮剥	5	薄力粉 1等	6	
					薄力粉 1等	15		人参 皮剥	5	菜種油	1	食塩	0.3	玉葱	20	鶏卵	5	
	煮物	じゃが芋	60		鶏卵	5		ピーマン	8	人参 皮剥	5	白こしょう	0.01	パセリ (粉	0.1	パン粉 (乾燥)	10	
		人参 皮剥	20		菜種油	15		減塩しょうゆ (5	キャベツ	20	玉葱	60	若鶏もも 皮な	30	菜種油	6	
		減塩しょうゆ (5		減塩正油パック	5		穀物酢	5	煮物	かぶ 皮剥	40	チキン	若鶏もも 皮な	30	トマト	15	
		上白糖	1					上白糖	2		人参 皮剥	15	チャッ	白こしょう	0.01	サラダ菜	5	
		みりん風調味料	1	おろし	大根 皮剥	50		とうがらし 乾	0.1		さやいんげん (10	プ	薄力粉 1等	3	ソースパック	5	
		煮干しだし	15		おろししょうが	5					減塩しょうゆ (5		中濃ソース	2.5	茶碗蒸	鶏卵	50
		菜種油	1				そぼろ	鶏ひき肉	10		上白糖	1		ウスターソース	2.5	し	煮干しだし	50
		グリーンピース (3	炊き合	なが芋	60	煮	じゃが芋	50		煮干しだし	15		ケチャップ	2.5		かつおだし	50
				わせ	人参 皮剥	15		さやいんげん (10	ブロッ	上白糖	1		無塩バター	1		鶏卵	50
					乾椎茸	1		煮干しだし	15	コリー	上白糖	0.5		上白糖	0.5		煮干しだし	50
	酢の物	白菜	40		減塩しょうゆ (5		減塩しょうゆ (5	のわか	削り節	0.5		ワイン (赤)	1.25		かつおだし	50
		きゅうり	20		上白糖	1		上白糖	1		減塩しょうゆ (2.5		ブロッコリー	30		若鶏ささ身	10
		穀物酢	2.5		煮干しだし	15		上白糖	1		煮干しだし	15		マヨネーズ	10		ぎんなん ゆで	3
		上白糖	1		さやえんどう	4	サラダ	キャベツ	50	あちゃ	かぶ 皮剥	60		黒こしょう	0.01		なると	8
		食塩	0.2					人参 皮剥	5	ら漬け	人参 皮剥	5		キャベツ	30		糸みつば	2
								マヨネーズ	8		真昆布	0.3	シーフ	ミニトマト	15		食塩	0.3
								レモン (果汁)	1.5		食塩	0.3	ードサ				みりん風調味料	1
								濃口醤油	1		上白糖	3	ラダ	いたやがい	30			
								白こしょう	0.01	中華風	上白糖	3		きゅうり	30			
								鶏卵	25	酢物	上白糖	2		赤ピーマン	8	もやし	もやし	40
								鶏卵	25		ごま油	1		黄ピーマン	8	のナム	小松菜	10
								穀物酢	5		ごま油	1		穀物酢	5	ル	人参 皮剥	5
								食塩	0.2		レタス	20		調合油	3		生姜	2
								上白糖	2		トマト	40		食塩	0.2		いりごま	0.5
								ごま油	1		海藻サラダ	1		白こしょう	0.01		ごま油	2
								鶏卵	25	サラダ	レタス	20		しそ	0.5		減塩しょうゆ (2.5
								穀物酢	5		トマト	40					上白糖	1
								食塩	0.2		海藻サラダ	1					穀物酢	2.5
								上白糖	2		ごま油	1						
								ごま油	1		減塩しょうゆ (2.5						
								食塩	0.3		穀物酢	5	じゃが	じゃが芋	40			
								白こしょう	0.01		上白糖	1	芋ボタ	無塩バター	5			
											上白糖	1	ージュ	薄力粉 1等	5	お浸し	白菜	50

献立表(週間)

脂肪コン3

	5月8日(火)		5月9日(水)		5月10日(木)		5月11日(金)		5月12日(土)		5月13日(日)		5月14日(月)	
夕										白こしょう 0.01		牛乳 1000ml 100		減塩しょうゆ(2.5
												コンソメ 0.2		かつお・昆布だ 5
									オニオンと舞茸ソテー	玉葱 30		食塩 0.2		
										まいたけ 8		水 20	ゼリー	青りんごゼリー 60
										菜種油 1		クリーム(植物) 5		
										食塩 0.2				
										白こしょう 0.01	ゼリー	野菜と果物(グ) 80		
												上白糖 5		
									ゼリー	青りんごゼリー 60		ゼラチン寒天 1		
栄養価	1701 kcal	蛋白質 64.7 g	1756 kcal	蛋白質 58.9 g	1776 kcal	蛋白質 60.3 g	1772 kcal	蛋白質 58.7 g	1835 kcal	蛋白質 64.3 g	1727 kcal	蛋白質 60.7 g	1725 kcal	蛋白質 62.3 g
	脂質 39.2 g	炭水化 263.5 g	脂質 37.7 g	炭水化 288.4 g	脂質 34.3 g	炭水化 299.2 g	脂質 36.5 g	炭水化 293.2 g	脂質 38.4 g	炭水化 303.2 g	脂質 39.3 g	炭水化 274.0 g	脂質 30.1 g	炭水化 293.7 g
	塩分 5.8 g		塩分 5.2 g		塩分 5.6 g		塩分 5.7 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g		塩分 5.9 g	

献立表(週間)

脂肪コン3

	5月15日(火)			5月16日(水)			5月17日(木)			5月18日(金)			5月19日(土)			5月20日(日)			5月21日(月)					
朝	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90			
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ(20 50 0.5 2.5	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 鶏卵 減塩しょうゆ(50 5 50 5	小松菜 の炒煮	小松菜 赤ピーマン 減塩しょうゆ(40 20 2.5	焼き魚 食塩 しそ	あじ・40g 0.2 1	40	切り干し大根 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(6 10 1 2.5	豆腐 野菜あんかけ 人参 皮剥 減塩しょうゆ(25 30 5 5	木綿豆腐 玉葱 人参 皮剥 減塩しょうゆ(25 30 5 5	野菜炒り卵 キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	50 5 20 10 10 0.5				
	切干大根 梅肉 和え	切干し大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬 上白糖	5 5 5 3 1	二色浸し	もやし ピーマン 減塩しょうゆ(40 10 5	茹で卵	鶏卵 塩パッ0.3g パセリ(粉	25 0.3 0.2	いんげんソテ	さやいんげん(40	人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	10 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 みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	チンゲン菜 チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(40 20 10 1 5			
	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	胡瓜の酢物	きゅうり 穀物酢 上白糖	50 5 3	味付けのり	味付けのり	1	え	いりごま	0.5	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	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	みそ汁	キャベツ ほうれん草 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150
	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	みそ汁	大根 皮剥 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 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	パン：オレンジロール	オレンジロール	80	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	そば	そば ゆで	220	米飯	精白米	90			
	和風豆腐ハンバーグ	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 白こしょう 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 20 40 3 5 3 0.01 30 1 5	蒸し豚肉あんかけ	豚ももスライス 生姜 玉葱 ピーマン 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ(30 2 40 10 0.3 1 5	ザンギ	若鶏もも 皮なし 生姜 減塩しょうゆ(60 3 5	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	30 40 40 20 3 2	焼き魚	さけ・40g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 0.2 40 0.5 5	そば	じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(40 10 5	天ぷら	尾付きえび さつま芋 玉葱 人参 皮剥 薄力粉 1等 鶏卵 菜種油 減塩正油パック	20 20 30 5 15 5 15 5	煮魚	まこがれい・60 生姜 減塩しょうゆ(60 2 7.5
	ポトフ	若鶏もも 皮なし ベーコン じゃが芋 マッシュルーム コンソメ	40 5 60 5 0.5	桜ポテト	じゃが芋 たらこ 食塩 白こしょう グリーンピース	50 6 0.1 0.01 5	大根なます	大根 皮剥 はつかだいこん きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	40 5 10 5 3 0.3	長いもサラダ	なが芋 しそ 穀物酢 調合油	40 0.3 5 1	卵豆腐	鶏卵 煮干しだし 減塩しょうゆ(25 25 2.5	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱	40 10 20	酢の物	かぶ 皮剥 きゅうり 人参 皮剥	40 10 5			

献立表(週間)

脂肪コン3

		5月15日(火)		5月16日(水)		5月17日(木)		5月18日(金)		5月19日(土)		5月20日(日)		5月21日(月)							
夕		ゼリー	はちみつレモン 60																		
栄養価	エネルギー	1765 kcal	蛋白質 60.3 g	エネルギー	1756 kcal	蛋白質 63.5 g	エネルギー	1760 kcal	蛋白質 61.5 g	エネルギー	1748 kcal	蛋白質 60.6 g	エネルギー	1781 kcal	蛋白質 61.0 g	エネルギー	1860 kcal	蛋白質 60.3 g	エネルギー	1804 kcal	蛋白質 62.9 g
	脂質	37.8 g	炭水化 286.1 g	脂質	32.2 g	炭水化 297.3 g	脂質	39.7 g	炭水化 280.0 g	脂質	30.9 g	炭水化 299.8 g	脂質	39.5 g	炭水化 287.4 g	脂質	37.5 g	炭水化 314.3 g	脂質	39.6 g	炭水化 288.4 g
	塩分	5.8 g		塩分	5.9 g		塩分	5.6 g		塩分	5.9 g		塩分	5.8 g		塩分	5.7 g		塩分	5.7 g	

献立表(週間)

脂肪コン3

		5月22日(火)		5月23日(水)		5月24日(木)		5月25日(金)		5月26日(土)		5月27日(日)		5月28日(月)								
朝	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90							
	五目煮	大根 皮剥	50	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	鶏卵	20	豆腐そ	木綿豆腐	50	焼き生	生揚げ	35	
		人参 皮剥	10	焼き	しそ	1	ら	人参 皮剥	10	テー	玉葱	20	炒め	ほうれん草	40	ぼろか	鶏ひき肉	20	揚げ	白こしょう	0.01	
		乾椎茸	0.5					ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60	け	ごま油	1		菜種油	1	
		さやいんげん(10	人参と	小松菜 ゆで	40		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	1		菜種油	1		減塩しょうゆ(2.5		ブロッコリー	30	
		減塩しょうゆ(2.5	小松菜	もやし ゆで	10		上白糖	1		食塩	0.3		食塩	0.3		上白糖	1		減塩正油パック	5	
		上白糖	1	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		合成清酒	1				
		煮干しだし	20	ル	ごま	1								白こしょう	0.01		さやいんげん(10	ほうれ	ほうれん草	50	
					減塩しょうゆ(2.5	卵焼き	鶏卵	25	鶏肉照	若鶏もも 皮な	30	五目ひ	ひじき	6		ほうれ	ん草の		人参 皮剥	10	
	塩たら	たらこ	10		穀物酢	2.5		食塩	0.1	焼き	濃口醤油	2.5	じき	人参 皮剥	10	炒煮	もやし	70	炒煮	焼き竹輪	10	
	こ	しそ	1		上白糖	2		上白糖	0.05		上白糖	1.5		菜種油	1		ピーマン	5		菜種油	1	
					ごま油	0.5		菜種油	0.5		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ(2.5		菜種油	1		減塩しょうゆ(2.5	
								パセリ	1					煮干しだし	10		減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1	
	白菜の	白菜	60														上白糖	1				
	お浸し	減塩しょうゆ(2.5	ソテー	キャベツ	60		みそ汁	チンゲンサイ	20				煮干しだし	10							
		かつお節	0.5		ピーマン	10	野菜サ	きょうな	20		もやし	20								みそ汁	白菜	30
					菜種油	1	ラダ	玉葱	10		淡色辛みそ	10	佃煮	減塩あまのり佃	8	白菜の	白菜	60		棒麩	2	
	みそ汁	木綿豆腐	30		食塩	0.3		黄ピーマン	5		煮干しだし	150				生姜醤	生姜	3		淡色辛みそ	10	
		カットわかめ	0.5		白こしょう	0.01		穀物酢	5				みそ汁	キャベツ	30	油	減塩しょうゆ(2.5		煮干しだし	150	
		小葱	2					上白糖	0.5	味付け	味のり	1		ぶなしめじ	10							
		淡色辛みそ	10	みそ汁	貝割大根・芽	5		調合油	3	のり				葱	5	みそ汁	チンゲンサイ	20	漬物	なす しば漬	10	
		煮干しだし	150		いわのり	2		食塩	0.2					淡色辛みそ	10		大根 皮剥	20				
					淡色辛みそ	10		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	
	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150											煮干しだし	150				
				牛乳	牛乳	180	みそ汁	キャベツ	30				牛乳	牛乳	180		牛乳	牛乳	180			
								棒麩	2													
								淡色辛みそ	10													
								煮干しだし	150													
							牛乳	牛乳	180													
昼	ホット	ドッグパン40g	40	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	63	米飯	精白米	90	ソース	蒸し中華めん	160	米飯	精白米	90	
	ドック	フランクフルト	16.3													焼きそ	豚ももスライス	30				
		ケチャップ	5	チキン	鶏ひき肉	30	ハヤシ	豚ももスライス	40	魚の生	さわら・40g	40	魚みそ	あかうお・50g	50	ば	キャベツ	60	蒸し魚	まだら・40g	40	
		キャベツ	30	ロール	白こしょう	0.01	ライス	玉葱	100	姜焼き	減塩しょうゆ(5	煮	減塩みそ	10		人参 皮剥	15	のあん	生姜	3	
		菜種油	1		鶏卵	2.5		マッシュルーム	20		合成清酒	5		上白糖	2		玉葱	20	かけ	きくらげ(乾)	0.5	
		食塩	0.1		玉葱	10		菜種油	3		生姜	3		合成清酒	2.5		ピーマン	10		ぶなしめじ	20	
					人参 皮剥	5		ハヤシルウ	9		サニーレタス	3		みりん風調味料	2.5		菜種油	5		貝割大根・芽	10	
	グラタ	若鶏もも 皮な	20		パン粉(乾燥)	1.5		ウスターソース	2.5		レモン	10		大根 皮剥	40		食塩	0.3		減塩しょうゆ(5	
	ン	尾なしえび	20		菜種油	0.5		ケチャップ	2.5					さやえんどう	4		白こしょう	0.01		上白糖	1	
		玉葱	30		ケチャップ	5		白こしょう	0.01	炒煮	小松菜	50					かき油	3		片栗粉	1	
		無塩バター	1		ピーマン	10		グリーンピース	5		菜種油	1	煮物	ごぼう	30		中濃ソース	5		煮干しだし	30	
		薄力粉 1等	10		赤ピーマン	10					減塩しょうゆ(5		生揚げ	20							
		牛乳 1000ml	80		黄ピーマン	10	グリー	レタス	20		上白糖	1		人参 皮剥	10	南瓜サ	かぼちゃ(ゆで	70	炊合せ	大根 皮剥	40	
		コンソメ	0.5		食塩	0.2	ンサラ	ブロッコリー	40					減塩しょうゆ(5	ラダ	きゅうり	10		鶏卵	25	
		食塩	0.3		白こしょう	0.01	ダ	トマト	15	冷奴	木綿豆腐	25		上白糖	1		マヨネーズ	10		人参 皮剥	15	
		白こしょう	0.01		菜種油	1		減塩しょうゆ(2.5		かつお節	0.5		煮干しだし	15		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5	
		パン粉(乾燥)	3					穀物酢	5		小葱	1		グリーンピース	3		サニーレタス	8		上白糖	1	
		パルメザンチー	0.1	サラダ	レタス	10		調合油	3		減塩正油パック	5								煮干しだし	15	
					きゅうり	40		白こしょう	0.01				スパゲ	スパゲティ 乾	6	パンサ	カットわかめ	0.5				

献立表(週間)

脂肪コン3

	5月22日(火)		5月23日(水)		5月24日(木)		5月25日(金)		5月26日(土)		5月27日(日)		5月28日(月)	
夕				マヨネーズ 10 白こしょう 0.01			にら炒め 40 棒麩 2 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5		甘酢漬 0.5 淡口醤油 5 穀物酢 3 上白糖 1 ゆず(果皮) 1					食塩 0.2 白こしょう 0.01
			卵とじ	鶏卵 10 ぶなしめじ 30 切りみつば 2 減塩しょうゆ(5 昆布だし 15 かつおだし 15			いももち 40 じゃが芋 3 片栗粉 1 上白糖 2.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 2.5							
栄養価	1734 kcal	蛋白質 59.5 g	1789 kcal	蛋白質 58.6 g	1768 kcal	蛋白質 60.8 g	1703 kcal	蛋白質 63.3 g	1783 kcal	蛋白質 62.8 g	1743 kcal	蛋白質 56.9 g	1772 kcal	蛋白質 63.9 g
	脂質 39.1 g	炭水化 281.4 g	脂質 40.0 g	炭水化 290.4 g	脂質 34.7 g	炭水化 295.7 g	脂質 38.4 g	炭水化 269.4 g	脂質 35.9 g	炭水化 296.0 g	脂質 36.6 g	炭水化 288.5 g	脂質 37.8 g	炭水化 288.2 g
	塩分 5.9 g		塩分 5.7 g		塩分 5.9 g		塩分 5.7 g		塩分 5.7 g		塩分 5.7 g		塩分 5.9 g	

献立表(週間)

脂肪コン3

		5月29日(火)		5月30日(水)		5月31日(木)		6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)	
朝	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90						
	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() 上白糖 煮干しだし	100 10 6 2.5 0.5 30	野菜炒 め煮	キャベツ ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料	80 10 10 10 5 1 1	焼き魚 切干大 根煮	さけ・20g 食塩 しそ 切干し大根 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん() 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	20 0.1 0.5 6 10 0.5 10 2.5 1 15						
	温泉卵	温泉卵 温泉卵のたれ	50 4	おから の炒り 煮	おから(新製法) ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱	20 0.2 0.3 5 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						
	切り干 し大根 の和え 物	切干し大根 人参 皮剥 しそ 減塩しょうゆ()	6 5 0.3 2.5	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						
	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	一夜漬 け	なす 刻み昆布 食塩	30 0.2 0.2									
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180									
昼	パン	南瓜パン40g ロールパン	40 30	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90						
	マカロ 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 こソテ	そい 20g 白こしょう 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() 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	20 0.01 10 10 20 10 5 1 5 1 2.5 2.5	肉鍋	豚ももスライス 玉葱 たけのこ 水煮 人参 皮剥 しらたき 葱 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし みりん風調味料	40 40 40 20 30 15 10 1 30 2.5						
	千切り 野菜サ ラダ	大根 皮剥 きゅうり きょうな	30 20 10	イカの 酢みそ 和え	するめいか 葱(ゆで) 減塩みそ	30 40 5	中華風 サラダ	もやし きゅうり かにかま カットわかめ 減塩しょうゆ()	30 10 5 0.5 2.5						

献立表(週間)

脂肪コン3

		5月29日(火)		5月30日(水)		5月31日(木)		6月1日(金)		6月2日(土)		6月3日(日)		6月4日(月)	
夕				とろろ 和え	サラダ菜 5 カットとろろ昆布 1 きゅうり 40 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 2.5										
栄養 価	エネルギー	1731 kcal	蛋白質 63.2 g	エネルギー	1754 kcal 蛋白質 57.8 g	エネルギー	1797 kcal 蛋白質 62.9 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	38.4 g	炭水化 277.7 g	脂質	37.3 g 炭水化 290.0 g	脂質	38.0 g 炭水化 294.0 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	5.9 g		塩分	5.7 g	塩分	5.8 g	塩分	g	塩分	g	塩分	g	塩分	g