

7分

献立表(週間)

| | 2月1日(木) | 2月2日(金) | 2月3日(土) | 2月4日(日) | 2月5日(月) | 2月6日(火) | 2月7日(水) |
|-----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 栄養価 | エネルギー 1303 kcal 蛋白質 53.4 g | エネルギー 1351 kcal 蛋白質 56.7 g | エネルギー 1345 kcal 蛋白質 52.6 g | エネルギー 1352 kcal 蛋白質 53.5 g | エネルギー 1327 kcal 蛋白質 55.9 g | エネルギー 1383 kcal 蛋白質 53.1 g | エネルギー 1335 kcal 蛋白質 55.4 g |
| | 脂質 34.0 g 炭水化 192.0 g | 脂質 36.1 g 炭水化 196.1 g | 脂質 22.1 g 炭水化 231.8 g | 脂質 23.4 g 炭水化 229.5 g | 脂質 25.3 g 炭水化 219.6 g | 脂質 41.2 g 炭水化 201.8 g | 脂質 31.9 g 炭水化 204.2 g |
| | 塩分 7.2 g | 塩分 7.6 g | 塩分 7.5 g | 塩分 7.9 g | 塩分 7.6 g | 塩分 7.2 g | 塩分 7.4 g |

7分

献立表(週間)

| | 2月8日(木) | | | 2月9日(金) | | | 2月10日(土) | | | 2月11日(日) | | | 2月12日(月) | | | 2月13日(火) | | | 2月14日(水) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------|---|---|-------------------|--|---|--|---|---------------|--|---|---------------------------------------|---|---------------------------------|---|---|--------------------------------|---------------|--|--|---------------|------------|---|----------------------------------|---------------|--|---|---|--|------------------------------------|---|---|--|---------------|--|------------------------------------|------------------|---------------|----------|---------------|-----|--|---|--|------------------|--|---|---------------------|---------------|---|----------------------|---------------|-----|--|----------------------|---------------|--------------|-----------|---------------|---|-----------------------|--------|-----|---------------|-----|-------------|-----|---------------|-----|-------------|-----|
| 朝 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 7分粥 | 精白米 | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 鶏肉照 焼き | 若鶏もも 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 マヨネーズパツ 10 | 30 2.5 0.5 1 20 20 10 | 鶏ささ みの中 華炒め | 若鶏ささ身 20 玉葱 20 人参 皮剥 10 キャベツ 30 さやえんどう 5 ごま油 1 減塩しょうゆ(5) 白こしょう 0.01 片栗粉 1 | 20 20 10 30 5 1 5 0.01 1 | 焼き魚 ほっけ・40g(40) 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5 とろろ なが芋 60 煮干しだし 5 減塩しょうゆ(2.5) 焼きのり 0.2 | 40 40 40 0.5 5 60 5 2.5 0.2 | 7分粥 精白米 50 | 高野豆 凍り豆腐 4 腐の煮 里芋 30 物 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(5) 上白糖 1 煮干しだし 30 | 4 30 15 5 1 30 | 7分粥 精白米 50 | 千草焼 鶏卵 40 上白糖 1 食塩 0.3 小松菜 10 玉葱 10 人参 皮剥 5 | 40 1 0.3 10 10 5 | 7分粥 精白米 50 | 含め煮 焼き豆腐 50 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 さやえんどう 4 | 50 2.5 1 1 30 4 | 7分粥 精白米 50 | 野菜ソ 小松菜 10 人参 皮剥 10 玉葱 20 菜種油 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01 温泉卵 50 | 10 20 2 0.3 0.01 50 | 7分粥 精白米 50 | もやし の炒煮 | もやし 50 人参 皮剥 10 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 0.5 | 50 10 1 1 2.5 0.5 | もやし の炒煮 | 片栗粉 1 塩たらこ 10 しそ 0.5 胡瓜の 和え物 | 1 10 0.5 | 7分粥 精白米 50 | ソテー キャベツ 40 人参 皮剥 10 ピーマン 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 | 40 10 10 1 0.2 0.01 | 7分粥 精白米 50 | 磯和え 白菜 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 0.5 みそ汁 キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 40 5 0.3 2.5 0.5 40 5 10 150 | 7分粥 精白米 50 | 白菜の ゆかり 和え | 白菜(ゆで) 50 しそ(ゆで) 0.5 ゆかり 0.5 | 50 0.5 0.5 | 7分粥 精白米 50 | のり佃 煮 | 減塩あまのり佃 8 | 8 | 7分粥 精白米 50 | 磯和え 白菜 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 0.5 みそ汁 キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 40 5 0.3 2.5 0.5 40 5 10 150 | 7分粥 精白米 50 | みそ汁 | いわのり 2 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 2 2 10 150 | 7分粥 精白米 50 | 練り梅 うめびしお 8 8 | 8 8 | 7分粥 精白米 50 | 牛乳 | 牛乳 180 | 180 | 7分粥 精白米 50 | のり佃 煮 | 減塩あまのり佃 8 | 8 | 7分粥 精白米 50 | 牛乳 | 牛乳 180 | 180 | 7分粥 精白米 50 | ジョア | ジョア・ストロ 125 | 125 | 7分粥 精白米 50 | ジョア | ジョア・プレー 125 | 125 |
| 昼 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 7分粥 | 精白米 | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 豆腐海 鮮あん かけ | 木綿豆腐 50 ベビーホタテ 10 むきエビ 10 玉葱 30 人参 皮剥 10 ピーマン 10 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01 片栗粉 1 | 50 10 10 30 10 10 0.5 0.8 0.01 1 | 魚みそ 煮 | さば・30g(骨) 30 生姜 3 大根 皮剥 60 人参 皮剥 20 淡色辛みそ 10 濃口醤油 2.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 | 30 3 60 20 10 2.5 2 2.5 2.5 | 湯豆腐 木綿豆腐 100 減塩しょうゆ(5) 食塩 0.1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 貝割大根・芽 3 | 100 5 0.1 2.5 30 3 | 7分粥 精白米 50 | 鶏と野 菜の炊 き合 せ | 若鶏もも 皮なし 20 西洋かぼちゃ 40 焼き豆腐 35 煮干しだし 30 減塩しょうゆ(7.5) 上白糖 2 合成清酒 2 | 20 40 35 30 7.5 2 2 | 7分粥 精白米 50 | 魚の照 り焼き | そい 30g(骨) 30 食塩 0.1 減塩しょうゆ(5) 合成清酒 2 みりん風調味料 2 大根 皮剥 40 レタス 10 減塩正油パック 5 | 30 0.1 5 2 2 40 10 5 | 7分粥 精白米 50 | ハンバ ーグ | 鶏ひき肉 40 玉葱 40 なが芋 5 鶏卵 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 2 キャベツ 20 人参 皮剥 5 ソースパック 5 | 40 40 5 3 0.5 0.01 2 20 5 5 | 7分粥 精白米 50 | 煮物 | じゃが芋 40 人参 皮剥 10 グリんピース 3 減塩しょうゆ(5) 上白糖 1 煮干しだし 15 | 40 10 3 5 1 15 | 7分粥 精白米 50 | サラダ | トマト 40 きゅうり 20 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5) 白こしょう 0.01 | 40 20 25 5 3 2.5 0.01 | 7分粥 精白米 50 | スープ | グリーンアスパ 15 葱 2 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 | 15 2 0.5 0.5 0.01 | 7分粥 精白米 50 | 茶碗蒸 し | ぎんなん 10 若鶏むね 皮なし 10 乾椎茸 0.3 ほうれん草 30 鶏卵 50 | 10 10 0.3 30 50 | 7分粥 精白米 50 | オニオ 玉葱 30 | 30 | 7分粥 精白米 50 | サラダ | レタス 10 きゅうり 30 人参 皮剥 5 ノンオイルサソリパック 10 | 10 30 5 10 | 7分粥 精白米 50 | 鶏肉と 大根の 煮物 | 若鶏むね皮なし 20 大根 皮剥 30 人参 皮剥 20 菜種油 1 減塩しょうゆ(5) 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15 さやえんどう 4 | 20 30 20 1 5 1 2.5 15 4 | 7分粥 精白米 50 | 南瓜煮 物 | 西洋かぼちゃ 60 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 1 かつおだし 15 | 60 2.5 1 15 | 7分粥 精白米 50 | サラダ | 玉葱 ゆで 45 人参 皮剥(ゆ) 5 マヨネーズ 10 パセリ(粉) 0.1 | 45 5 10 0.1 | 7分粥 精白米 50 | オニオ 玉葱 30 | 30 | 7分粥 精白米 50 | クリーム(植物) 20 牛乳 1000ml 30 ミルクチョコレ 20 ゼラチン 0.8 | 20 30 20 0.8 | | | | | | | | | | |

7分

献立表(週間)

| | 2月8日(木) | 2月9日(金) | 2月10日(土) | 2月11日(日) | 2月12日(月) | 2月13日(火) | 2月14日(水) |
|-----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 栄養価 | エネルギー 1332 kcal 蛋白質 54.4 g | エネルギー 1330 kcal 蛋白質 54.0 g | エネルギー 1329 kcal 蛋白質 54.4 g | エネルギー 1317 kcal 蛋白質 55.1 g | エネルギー 1313 kcal 蛋白質 52.6 g | エネルギー 1301 kcal 蛋白質 56.4 g | エネルギー 1344 kcal 蛋白質 56.9 g |
| | 脂質 30.8 g 炭水化 207.5 g | 脂質 38.0 g 炭水化 190.1 g | 脂質 30.9 g 炭水化 206.6 g | 脂質 30.3 g 炭水化 201.9 g | 脂質 26.7 g 炭水化 211.2 g | 脂質 31.9 g 炭水化 192.0 g | 脂質 39.7 g 炭水化 185.8 g |
| | 塩分 7.7 g | 塩分 7.7 g | 塩分 7.9 g | 塩分 7.7 g | 塩分 7.7 g | 塩分 7.0 g | 塩分 7.1 g |

7分

献立表(週間)

| | 2月15日(木) | | | 2月16日(金) | | | 2月17日(土) | | | 2月18日(日) | | | 2月19日(月) | | | 2月20日(火) | | | 2月21日(水) | | | |
|---|----------|---------|------|----------|----------|------|----------|----------|-----|----------|----------|-----|----------|---------|---------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|------|
| 朝 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 7分粥 | 精白米 | 50 | |
| | 炒り豆腐 | 木綿豆腐 | 25 | 大根煮物 | 大根 皮剥 | 40 | 炒煮 | もやし | 50 | 豆腐の | 木綿豆腐 | 50 | 塩たらこ | たらこ | 10 | 鮭缶おろし | さけ水煮缶詰 | 30 | 野菜卵とじ | キャベツ | 50 | |
| | | キャベツ | 50 | | 人参 皮剥 | 8 | | 人参 皮剥 | 10 | かにあ | かにかま | 10 | こと湯 | しそ | 0.5 | | 大根 皮剥 | 50 | | 人参 皮剥 | 5 | |
| | | 葱 | 10 | | さやえんどう | 3 | | 菜種油 | 1 | んかけ | さやえんどう | 5 | 葉和え | 和種なばな | 30 | | しそ | 0.5 | | 鶏卵 | 50 | |
| | | 人参 皮剥 | 10 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | 淡口醤油 | 1 | | 湯葉 干し | 1 | | 減塩正油パック | 5 | | 淡口醤油 | 5 | |
| | | 菜種油 | 2 | | 上白糖 | 1 | | 上白糖 | 1 | | 鶏ガラスープ | 0.2 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | | | | みりん風調味料 | 2.5 | |
| | | 減塩しょうゆ(| 5 | | 煮干しだし | 15 | | | | | 食塩 | 0.3 | | | | | 大根梅 | 大根 皮剥 | 40 | | 煮干しだし | 30 |
| | | 上白糖 | 1 | | | | ひきわり納豆 | 挽きわり納豆 | 40 | | 片栗粉 | 1 | 野菜炒め煮 | キャベツ | 50 | 肉和え | 人参 皮剥 | 5 | | | | |
| | | 煮干しだし | 15 | 卵豆腐 | 鶏卵 | 20 | り納豆 | 葱 | 2 | チンゲ | チンゲンサイ | 50 | | ピーマン | 10 | | 梅干し(調味漬 | 3 | 二色浸し | もやし | 40 | |
| | さつま芋煮 | さつま芋 | 60 | | 煮干しだし | 40 | | 減塩正油パック | 5 | チンゲ | チンゲンサイ | 50 | | 人参 皮剥 | 10 | | 上白糖 | 1 | | ピーマン | 10 | |
| | | 減塩しょうゆ(| 5 | | 食塩 | 0.2 | | | | ん菜の | 人参 皮剥 | 10 | | 菜種油 | 1 | | | | | 減塩しょうゆ(| 5 | |
| | | 上白糖 | 1 | | 生姜 | 2 | ゴマ和え | 和種なばな | 40 | 和え物 | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 減塩しょうゆ(| 5 | のり佃煮 | 減塩あまのり佃 | 8 | | 削り節 | 0.5 | |
| | | 煮干しだし | 10 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | ごま | 4 | | 上白糖 | 1 | | 上白糖 | 1 | | | | | | | |
| | | 小葱 | 3 | | 上白糖 | 1 | | 減塩しょうゆ(| 5 | 浅漬け | きゅうり(皮な | 20 | 大豆と | だいず水煮缶詰 | 15 | みそ汁 | 白菜 | 30 | | 胡瓜の酢物 | きゅうり | 50 |
| | | | | | 片栗粉 | 0.2 | | 上白糖 | 0.5 | | 食塩 | 0.1 | 昆布の | 刻み昆布 | 0.5 | | なす | 10 | | 上白糖 | 3 | |
| | | | | | しそ | 0.5 | | | | みそ汁 | チンゲンサイ | 20 | 煮物 | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 葱 | 5 | | 食塩 | 0.3 | |
| | おかか | チンゲンサイ | 40 | | 大根 葉 | 20 | | じゃが芋 | 40 | みそ汁 | 大根 皮剥 | 20 | | 上白糖 | 0.5 | | 淡色辛みそ | 10 | | いりごま | 0.5 | |
| | 和え | 濃口醤油 | 2.5 | みそ汁 | 木綿豆腐 | 40 | | 淡色辛みそ | 10 | | 大根 葉 | 10 | | 上白糖 | 0.5 | | 煮干しだし | 150 | | | | |
| | | 上白糖 | 0.5 | | 淡色辛みそ | 10 | | 煮干しだし | 150 | | 淡色辛みそ | 10 | みそ汁 | 棒麩 | 1 | | | | | | | |
| | | 削り節 | 0.3 | | 煮干しだし | 150 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | 煮干しだし | 150 | | 葱 | 5 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | みそ汁 | 大根 皮剥 | 30 | |
| | みそ汁 | 玉葱 | 30 | | | | | | | ジョア | ジョア・ストロ | 125 | | 淡色辛みそ | 10 | | | | | 貝割大根・芽 | 5 | |
| | | 淡色辛みそ | 10 | 漬物 | なす(皮なし) | 20 | | | | | | | | 煮干しだし | 150 | | | | | 淡色辛みそ | 10 | |
| | | 煮干しだし | 150 | | 食塩 | 0.1 | | | | | | | | | | | | | | 煮干しだし | 150 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 180 | 果物 | バナナ | 100 | | | | | | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | | | ジョア | ジョア・プレー | 125 | |
| | | | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 五目う | うどん ゆで | 220 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 7分粥 | 精白米 | 50 | |
| | チキンピカタ | 若鶏もも 皮な | 40 | 魚の香味焼き | あかうお・70g | 70 | 煮魚 | まごがれい・40 | 40 | どん | 蒸しかまぼこ | 20 | 回鍋肉 | 若鶏もも 皮な | 30 | 和風豆 | 木綿豆腐 | 40 | 蒸し鶏 | 若鶏もも 皮な | 30 | |
| | | 食塩 | 0.2 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | 生姜 | 3 | | 鶏卵 | 25 | | キャベツ | 70 | 腐ハン | 鶏ひき肉 | 30 | 肉あん | 食塩 | 0.15 | |
| | | 白こしょう | 0.01 | | 合成清酒 | 2.5 | | 減塩しょうゆ(| 10 | | ほうれん草(ゆ | 20 | | ピーマン | 10 | バーグ | 玉葱 | 40 | かけ | 生姜 | 2 | |
| | | 薄力粉 1等 | 3 | | みりん風調味料 | 2.5 | | 上白糖 | 2 | | さやえんどう(| 4 | | 葱 | 5 | | 鶏卵 | 3 | | 玉葱 | 40 | |
| | | 鶏卵 | 5 | | 生姜 | 1 | | 合成清酒 | 1.5 | | かつお・昆布だ | 150 | | 菜種油 | 2 | | なが芋 | 5 | | ピーマン | 10 | |
| | | 調合油 | 1 | | サニーレタス | 8 | | みりん風調味料 | 1.5 | | 濃口醤油 | 10 | | 減塩みそ | 8 | | 片栗粉 | 3 | | 菜種油 | 1 | |
| | | ケチャップ | 5 | | | | | 人参 皮剥 | 20 | | みりん風調味料 | 2.5 | | 上白糖 | 1 | | 減塩みそ | 5 | | 減塩しょうゆ(| 5 | |
| | | ブロッコリー | 20 | 炒め物 | キャベツ | 30 | | スナックえんど | 10 | | | | | 鶏ガラスープ | 0.5 | | 白こしょう | 0.01 | | 煮干しだし | 30 | |
| | | サニーレタス | 8 | | 玉葱 | 20 | | | | 木の葉 | じゃが芋 | 50 | | | | | 菜種油 | 2 | | 上白糖 | 1 | |
| | 野菜炒め | チンゲンサイ | 50 | | 人参 皮剥 | 10 | お浸し | ほうれん草 | 50 | 焼き | 合挽肉 | 5 | 南瓜の | かぼちゃ | 60 | 煮物 | 大根 皮剥 | 30 | | 片栗粉 | 1 | |
| | | 黄ピーマン | 10 | | ピーマン | 8 | | 減塩正油パック | 5 | | 玉葱 | 40 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | しそ | 1 | | | | |
| | | かき油 | 5 | | 調合油 | 1 | | きゅうり | 40 | | 食塩 | 0.3 | | 上白糖 | 1 | | 減塩正油パック | 5 | 桜ポテト | じゃが芋 | 50 | |
| | | 合成清酒 | 1 | | 食塩 | 0.3 | 梅肉和え | しそ | 0.3 | | 無塩バター | 3 | | 煮干しだし | 15 | | | | | たらこ | 6 | |
| | お浸し | 白菜 | 50 | | 白こしょう | 0.01 | | 梅干し(調味漬 | 3 | | キャベツ | 25 | | ほうれ | ほうれん草 | 40 | ポトフ | 若鶏もも 皮な | 20 | | 食塩 | 0.1 |
| | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | 野菜サ | 鶏ガラスープ | 0.5 | | 削り節 | 0.2 | | ソースパック | 5 | | ん草の | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | じゃが芋 | 60 | | 白こしょう | 0.01 |
| | | かつおだし | 1 | ラダ | カリフラワー | 30 | | | | ピーナ | 白菜 | 60 | | あえ物 | | | | コンソメ | 0.5 | | グリーンピース | 5 |
| | | | | | きゅうり | 15 | はんぺ | はんぺん | 20 | ツ和え | ピーナッツバター | 5 | | | | | | 食塩 | 0.5 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | パセリ(粉 | 0.5 | 煮物 | 大根 皮剥 | 50 | |

7分

献立表(週間)

| | 2月15日(木) | 2月16日(金) | 2月17日(土) | 2月18日(日) | 2月19日(月) | 2月20日(火) | 2月21日(水) |
|-----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 栄養価 | エネルギー 1347 kcal 蛋白質 50.6 g | エネルギー 1351 kcal 蛋白質 56.8 g | エネルギー 1360 kcal 蛋白質 56.2 g | エネルギー 1314 kcal 蛋白質 53.7 g | エネルギー 1308 kcal 蛋白質 56.1 g | エネルギー 1333 kcal 蛋白質 54.7 g | エネルギー 1347 kcal 蛋白質 53.5 g |
| | 脂質 34.1 g 炭水化 205.5 g | 脂質 28.9 g 炭水化 212.8 g | 脂質 37.9 g 炭水化 198.5 g | 脂質 28.5 g 炭水化 206.5 g | 脂質 35.4 g 炭水化 189.0 g | 脂質 31.5 g 炭水化 201.9 g | 脂質 24.8 g 炭水化 224.7 g |
| | 塩分 7.2 g | 塩分 7.6 g | 塩分 7.6 g | 塩分 7.9 g | 塩分 7.7 g | 塩分 6.9 g | 塩分 7.6 g |

7分

献立表(週間)

| | 2月22日(木) | | 2月23日(金) | | 2月24日(土) | | 2月25日(日) | | 2月26日(月) | | 2月27日(火) | | 2月28日(水) | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------|-----------|----------|---------|----------|-----------|----------|---------|----------|-----------|----------|---------|----------|-----------|-----|---------|-------|-----------|-----|---------|-------|-----------|-----|---------|-------|-----------|-----|---------|
| 夕 | | | | | | | | | | | | | 昆布だし | 75 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | かつおだし | 75 | | | | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | エネルギー | 1337 kcal | 蛋白質 | 55.5 g | エネルギー | 1388 kcal | 蛋白質 | 54.8 g | エネルギー | 1307 kcal | 蛋白質 | 53.2 g | エネルギー | 1372 kcal | 蛋白質 | 54.5 g | エネルギー | 1326 kcal | 蛋白質 | 52.0 g | エネルギー | 1394 kcal | 蛋白質 | 52.5 g | エネルギー | 1365 kcal | 蛋白質 | 54.7 g |
| | 脂質 | 34.4 g | 炭水化 | 200.4 g | 脂質 | 32.0 g | 炭水化 | 216.0 g | 脂質 | 35.7 g | 炭水化 | 189.6 g | 脂質 | 29.8 g | 炭水化 | 215.7 g | 脂質 | 36.4 g | 炭水化 | 192.5 g | 脂質 | 34.6 g | 炭水化 | 212.7 g | 脂質 | 34.6 g | 炭水化 | 203.1 g |
| | 塩分 | 7.8 g | | | 塩分 | 7.9 g | | | 塩分 | 7.3 g | | | 塩分 | 7.2 g | | | 塩分 | 7.5 g | | | 塩分 | 7.8 g | | | 塩分 | 7.9 g | | |