

献立表(週間)

エネ24飯

	3月1日(木)			3月2日(金)			3月3日(土)			3月4日(日)			3月5日(月)			3月6日(火)			3月7日(水)					
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			
	きんぴら	ごぼう 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ(マービー 液状) いりごま	40 10 1 5 1 1	野菜ソテー	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	50 20 10 1 0.3 0.01	野菜卵炒め	鶏卵 ほうれん草 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう	25 40 60 1 0.5 0.01	豆腐そぼろ	木綿豆腐 鶏ひき肉 ごま油 減塩しょうゆ(マービー 液状) 合成清酒 さやいんげん(100 20 1 2.5 1 10	焼き生揚げ	生揚げ 白こしょう 菜種油 ブロッコリー 減塩正油パック	105 0.01 1 30 5	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(マービー 液状) 煮干しだし	100 10 6 2.5 1 30	おからの炒り煮	おから(新製法) 焼き竹輪 ひじき 乾椎茸 人参 皮剥 葱 調合油	20 8 0.5 0.5 5 5 2			
	卵焼き	鶏卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ	25 0.1 0.1 0.5 1	鶏肉照り焼き	若鶏もも 皮な 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー	30 2.5 1.5 30	五目ひじき	ひじき 人参 皮剥 減塩しょうゆ(上白糖) 煮干しだし	6 10 5 1 10	炒煮	もやし ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状)	70 5 1 1	炒煮	焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状)	10 1 1	卵白寄せ	卵白 かつお・昆布だ 温泉卵のたれ	50 25 4	減塩しょうゆ(マービー 液状) 煮干しだし	5 1 15				
	野菜サラダ	きょうな カリフラワー 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖 調合油 食塩 黒こしょう	3 30 10 5 5 0.5 3 0.2 0.01	みそ汁	小松菜 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	佃煮	減塩あまのり佃煮 キャベツ ぶなしめじ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	8 30 10 5 10 150	白菜の生姜醤油	白菜 生姜 減塩しょうゆ(マービー 液状)	60 3 2.5	みそ汁	チンゲンサイ 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	漬物	なす しば漬	10	みそ汁	もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	減塩しょうゆ(マービー 液状) とうがらし 乾	5 1 0.5	
	みそ汁	キャベツ 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 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	牛乳	牛乳	180
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	ちらし寿司	精白米 穀物酢 マービー 粉末 食塩 真昆布 乾椎茸 かんぴょう	90 15 6 0.5 1 1 3	ソース焼きそば	蒸し中華めん 豚ももスライス キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 中濃ソース	180 40 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 10	米飯	精白米	90	パン	南瓜パン60g	120	米飯	精白米	90	焼き魚	そい 80g 食塩 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状) 合成清酒	80 0.4 0.01 10 10 20 10 1 5 2.5
	ハヤシライス	豚ももスライス 玉葱 マッシュルーム 菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ケチャップ 白こしょう グリーンピース	40 100 20 3 9 2.5 2.5 0.01 5	魚の生姜焼き	さわら・60g 濃口醤油 合成清酒 生姜 大根 皮剥 しそ	60 2.5 0.2 5 3 50 1	ちらし寿司	精白米 穀物酢 マービー 粉末 食塩 真昆布 乾椎茸 かんぴょう 人参 皮剥 煮干しだし マービー 粉末 濃口醤油 みりん風調味料	90 15 6 0.5 1 1 3 10 10 2 5 2.5	ソース焼きそば	蒸し中華めん 豚ももスライス キャベツ 人参 皮剥 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう かき油 中濃ソース	180 40 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 10	米飯	精白米	90	パン	南瓜パン60g	120	米飯	精白米	90	焼き魚	そい 80g 食塩 白こしょう 生椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マービー 液状) 合成清酒	80 0.4 0.01 10 10 20 10 1 5 2.5
	グリーンサラダ	レタス ブロッコリー トマト 減塩しょうゆ(穀物酢)	20 40 15 2.5 5	揚げ豆腐	木綿豆腐 片栗粉	75 5	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで) きゅうり マヨネーズ 白こしょう サニーレタス	70 10 10 0.01 8	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(野菜サ	40 25 15 5	千切り	大根 皮剥 きゅうり	30 20	イカの酢みそ	するめいか 葱(ゆで)	10 40						

献立表(週間)

エネ24飯

		3月1日(木)		3月2日(金)		3月3日(土)		3月4日(日)		3月5日(月)		3月6日(火)		3月7日(水)										
昼		調合油	3	菜種油	6	鶏卵	10			マービー 液状	1	ラダ	きょうな	10	和え	減塩みそ	8							
		白こしょう	0.01	かつお節	0.5	菜種油	1	バンサ	カットわかめ	0.5	煮干しだし	15		ミニトマト	15		マービー 液状	5						
	春雨の中華風ソテー	緑豆春雨	5	小葱	1	尾付きえび	20	ンスー	緑豆春雨	2				減塩しょうゆ(2.5		穀物酢	5						
		木綿豆腐	30	減塩正油パック	5	焼きのり	0.5		葱	5	長いもの酢の			穀物酢	5	野菜サ	ブロッコリー	60						
		にら	10	果物	バナナ	100	鶏の照り焼き			食塩	0.2	物		白こしょう	0.01	ラダ	人参 皮剥(ゆ)	5						
		ごま油	1				若鶏もも 皮なし	70		マービー 液状	1		かつお缶詰(油)	30			マヨネーズ	8						
		食塩	0.2				減塩しょうゆ(2.5		ごま油	2		食塩	0.3	ソテー	小松菜	30							
		白こしょう	0.01				みりん風調味料	2.5		果物	キウイフルーツ	40	磯和え	もやし ゆで	40		人参 皮剥	10	卵豆腐	鶏卵	20			
		中華味	0.3				菜種油	1						人参 皮剥	10		菜種油	1		煮干しだし	20			
	ヨーグルト	ヨーグルト(無)	100			ミニトマト	15							食塩	0.3		食塩	0.2		食塩	0.2			
		マービー 液状	3			ブロッコリー	40							白こしょう	0.01		食塩	0.2		小葱	2			
	果物	キウイフルーツ	40			土佐煮	たけのこ 水煮	60					果物	ネーブル	60	果物	バナナ	100	果物	パイナップル	75			
							減塩しょうゆ(5																
							かつおだし	5																
							かつお節	0.5																
							さやえんどう	4																
							菜の花	40																
							わさび	10																
							マヨ	5																
							粉わさび	0.5																
							お浸し	糸みつば	40															
					減塩しょうゆ(2.5																		
					削り節	0.2																		
			桜餅	道明寺粉	12.5																			
				上白糖	2.5																			
				水	20																			
				食用色素(紅)	0.01																			
				さらしあん	5																			
				上白糖	5																			
				食塩	0.2																			
				食用色素(紅)	0.01																			
				桜葉塩漬	1																			
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						
	焼き魚	あかうお・120	120	チキン	若鶏もも 皮なし	100	魚のお	まだら・60g	60	魚粕づ	まだら・120g	120	鶏肉ケ	若鶏もも 皮なし	100	焼き魚	ほっけ・100g	100	蒸し鶏	若鶏もも 皮なし	90			
		食塩	0.6	ソテー	食塩	0.4	ろしあん	白こしょう	0.01	け焼	食塩	0.2	チャッ	玉葱	40		食塩	0.5	ネギソ	減塩しょうゆ(2.5			
		大根 皮剥	40		白こしょう	0.01		合成清酒	1		酒かす	3	ブ煮	人参 皮剥	10		レモン	8	ース	合成清酒	2.5			
		しそ	1		菜種油	2		大根 皮剥	50		大根 皮剥	40		食塩	0.2		サラダ菜	6		いりごま	1			
		減塩正油パック	5		パセリ	1.5		小松菜	10		しそ	0.5		ケチャップ	15		減塩正油パック	5		葱	10			
	ホタテのオイスターソース	ベビーホタテ	40		レタス	5		人参 皮剥	10		減塩正油パック	5		ウスターソース	5					減塩しょうゆ(5			
		玉葱	30		マヨネーズ	5		葱	5					クリーム(植物)	5	おかか	ふき ゆで	40		マービー 液状	1			
		人参 皮剥	10	生野菜	キャベツ	35		生姜	1	かにあ	かぶ 皮剥	50		グリーンアスパ	15	煮	減塩しょうゆ(2.5		合成清酒	3			
	ソース	ぶなしめじ	15	サラダ	ミニトマト	15		減塩しょうゆ(5	んかけ	人参 皮剥	15		黄ピーマン	10		マービー 液状	2		ごま油	1			
								上白糖	1		かにかま	5					煮干しだし	15		さやいんげん(20			

献立表(週間)

エネ24飯

	3月1日(木)		3月2日(金)		3月3日(土)		3月4日(日)		3月5日(月)		3月6日(火)		3月7日(水)				
夕	ピーマン	5	鶏卵	25	みりん風調味料	2.5	グリーンピース (3	酢ばす	れんこん	30	削り節	0.5	炊き合	大根 皮剥	40	
	ごま油	1	穀物酢	5	合成清酒	1	食塩	0.2	赤ピーマン	10				わせ	人参 皮剥	15	
	中華味	0.5	調合油	3	片栗粉	1	かつお・昆布だ	20	食塩	0.3	チンゲ	チンゲンサイ	50		乾椎茸	1	
	かき油	3	濃口醤油	2.5	スパゲ	スパゲティ 乾	6	片栗粉	1	マービー 液状	3	ン菜ゴ	減塩しょうゆ (2.5	減塩しょうゆ (5	
	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	ッティ	きゅうり	20	めかぶ	めかぶわかめ	30	マ和え	マービー 液状	2	ごま	マービー 液状	1	
きんとん	さつま芋	50	ケチャップ	2	サラダ	ローズハム	5	の和え	減塩しょうゆ (2.5	温野菜	スナックえんど	30		煮干しだし	15	
	マービー 液状	3	煮物	里芋	40	マヨネーズ	10	物	マービー 液状	0.5	サラダ	人参 皮剥	8	酢みそ	むきあさり	10	
				生椎茸	10						ゴマド	カリフラワー	30	添え	カットわかめ	0.5	
清汁	カットわかめ	0.5	人參 皮剥	10	カリフ	カリフラワー	40	かき玉	鶏卵	20	レッシ	マヨネーズ	15		葱	40	
	えのき茸	5	濃口醤油	5	ラワー	人參 皮剥	10	汁	小葱	2	ング	マービー 液状	1		穀物酢	2.5	
	葱	2	上白糖	1	甘酢漬	淡口醤油	0.5		かつお・昆布だ	150		いりごま	1		減塩みそ	3	
	淡口醤油	5	煮干しだし	15	け	穀物酢	5		淡口醤油	5		スープ	ほうれん草	20	上白糖	3	
	食塩	0.2	さやえんどう	5		マービー 液状	3		食塩	0.2				ヨーグ	ヨーグルト (無	100	
	かつおだし	75				ゆず (果皮)	1		片栗粉	1		ヨーグ	ルト	ヨーグルト (無	100	マービー 液状	5
	昆布だし	75	みそ汁	大根 皮剥	20			ヨーグ				コンソメ	0.5		食塩	0.5	
				大根 葉	10			ルト	マービー 液状	10		食塩	0.5		白こしょう	0.01	
				淡色辛みそ	10												
				煮干しだし	150												
														みそ汁	カットろろ昆布	1	
															小葱	3	
															淡色辛みそ	10	
															煮干しだし	150	
														ヨーグ	ヨーグルト (無	100	
														ルト	マービー 液状	5	
栄養価	1913 kcal	蛋白質 79.2 g	1896 kcal	蛋白質 79.7 g	1910 kcal	蛋白質 76.1 g	1884 kcal	蛋白質 83.9 g	1913 kcal	蛋白質 82.7 g	1883 kcal	蛋白質 82.5 g	1890 kcal	蛋白質 79.7 g			
	脂質 40.5 g	炭水化 301.2 g	脂質 46.4 g	炭水化 280.4 g	脂質 41.4 g	炭水化 309.2 g	脂質 43.8 g	炭水化 282.9 g	脂質 46.6 g	炭水化 286.0 g	脂質 45.2 g	炭水化 282.9 g	脂質 43.0 g	炭水化 293.4 g			
	塩分 7.9 g		塩分 7.6 g		塩分 7.4 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.5 g		塩分 7.9 g				

献立表(週間)

エネ24飯

	3月8日(木)			3月9日(金)			3月10日(土)			3月11日(日)			3月12日(月)			3月13日(火)			3月14日(水)			
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	さけ・40g	40	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	100	鶏ささ身	ささ身	60	オイス	豚ひき肉	30	生揚げ	生揚げ	40	スクラ	卵白	50	白菜のスープ	白菜	70	
		食塩	0.2		ほうれん草	10	味の素	合成清酒	1	ターソ	キャベツ	50	ともや	もやし	30	ンブル	豆乳	10		木綿豆腐	25	
		しそ	0.5		人参 皮剥	10	噌焼き	淡色辛みそ	2	ース炒	人参 皮剥	10	しのソ	人参 皮剥	10	エッグ	食塩	0.2	煮	かにかま	10	
	切干大根煮	切干し大根	6		玉葱	40		マービー 液状	1	め	ピーマン	10	テー	ピーマン	10		パセリ	0.5		さやえんどう	5	
		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5		濃口醤油	1		ごま油	1		菜種油	2					コンソメ	0.5	
		乾椎茸	0.5		マービー 液状	1		ブロッコリー	40		かき油	3		中華味	0.5	きんぴら	ごぼう	40		食塩	0.5	
		さやいんげん(10		煮干しだし	30		マヨネーズ	5		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(2.5	らごぼろ	人参 皮剥	10		片栗粉	1	
		減塩しょうゆ(5	塩たらこ	たらこ	10	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰	10	ブロッコリー	ブロッコリー	40		マービー 液状	1		グリーンピース(5		焼き魚	ほっけ・40g	40
		マービー 液状	1		しそ	0.5		人参 皮剥	10	コリー	玉葱	10	煮物	焼き竹輪	10		菜種油	1		食塩	0.2	
		煮干しだし	15					れんこん ゆで	20	のサラ	かにかま	5		たけのこ 水煮	40		濃口醤油	2.5		しそ	0.5	
	みそ汁	白菜	30	ごま和え	白菜	50		板こんにやく	10	ダ	マヨネーズパッ	10		濃口醤油	2.5		マービー 液状	1				
		ぶなしめじ	10		いりごま	1		真昆布	1	あさり	むきあさり	15		マービー 液状	1		もずく	もずく	50	漬物	パリッコ	10
		淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ(2.5		濃口醤油	2.5	の佃煮	生姜	3	なすの漬物	なす	20		穀物酢	5	みそ汁	もやし	20	
		煮干しだし	150	みそ汁	マービー 液状	0.5		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.1		マービー 液状	3		玉葱	10	
					片栗粉	1		片栗粉	1		マービー 液状	2		ゆかり	0.3		減塩しょうゆ(2.5		淡色辛みそ	10	
	漬物	パリッコ	10		チンゲンサイ	20	味付けのり	味付けのり	1	みそ汁	木綿豆腐	30	みそ汁	カットわかめ	0.5	みそ汁	葉大根・葉、生	20		煮干しだし	150	
					なす	20		のり			小松菜	10		えのき茸	20		人参 皮剥	5	牛乳	牛乳	180	
	牛乳	牛乳	180		淡色辛みそ	10		みそ汁	みそ汁		淡色辛みそ	10		小葱	2		淡色辛みそ	10				
					煮干しだし	150		みそ汁	みそ汁		煮干しだし	150		淡色辛みそ	150		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	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	鶏塩そうめん	そうめん ゆで	250	米飯	精白米	90	ハンバーガー	バンズパン50g	50	米飯	精白米	90	
	肉鍋	豚ももスライス	60	チキンカレー	若鶏もも 皮な	60	魚塩麴	あかうお・60g	60	うめん	若鶏もも 皮な	40		合挽肉	80		玉葱	40	魚のト	さば・60g	60	
		玉葱	40		玉葱	50	焼き	塩こうじ	3		食塩	1	豚肉ごま焼き	生姜	4		人参 皮剥	8	マトソ	ケチャップ	5	
		たけのこ 水煮	40		人参 皮剥	20		合成清酒	3		鶏ガラスープ	0.15		無塩バター	2.7		鶏卵	5	ース煮	コンソメ	0.2	
		人参 皮剥	20		無塩バター	3		しょうが(甘酢	20		かつお・昆布だ	150		減塩しょうゆ(6.7		パン粉(乾燥)	5		上白糖	1	
		しらたき	30		薄力粉 1等	3		しそ	0.5		淡口醤油	0.5		いりごま	2.7		食塩	0.5		玉葱	20	
		葱	15		牛乳	10					小葱	5		調合油	1.3		白こしょう	0.01		トマト	30	
		濃口醤油	10		カレー粉	0.5	大根なます	大根 皮剥	50	魚パン	まだら・60g	60		ブロッコリー	20		菜種油	1		ケチャップ	5	
		マービー 液状	2		カレールウ	8		人参 皮剥	10	粉焼き	白こしょう	0.02		カリフラワー	20		ケチャップ	8		食塩	0.2	
		煮干しだし	30		ケチャップ	1		穀物酢	5		パン粉(乾燥)	6		キャベツ	20		キャベツ	20		白こしょう	0.01	
					ウスターソース	2.5		マービー 液状	3		菜種油	2	大根の煮物	大根 皮剥	50		サラダ菜	3		コンソメ	0.5	
	中華風サラダ	もやし	30		ワイン(白)	2		食塩	0.2		キャベツ	20		人参 皮剥	10		フライドポテト	40		ブロッコリー	40	
		きゅうり	10	サラダ	キャベツ	30		いりごま	0.5		ソースパック	5		さやいんげん(10	ポテト	フライ	2	さつま芋	さつま芋	50	
		かにかま	5		ミニトマト	15	ビーフソテ	ビーフン	5	スイートポテ	さつま芋(ゆで	50		減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.3	芋サラダ	玉葱	10	
		カットわかめ	0.5		ブロッコリー	20		玉葱	40		無塩バター	3		マービー 液状	1		白こしょう	0.01	ダ	きゅうり	15	
		減塩しょうゆ(2.5		鶏卵	25		ピーマン	8		マービー 液状	5	春雨サラダ	かつお・昆布だ	20					マヨネーズ	5	
		穀物酢	5		穀物酢	5		菜種油	3		牛乳	10		春雨	6	野菜サラダ	レタス	30		食塩	0.3	
		マービー 液状	3		調合油	3		食塩	0.3		牛乳	10		きゅうり	20		きゅうり	15		白こしょう	0.01	
		ごま油	1		減塩しょうゆ(2.5		黒こしょう	0.01		シナモン	0.3		人参 皮剥	5		ミニトマト	15				
		いりごま	0.5											人参 皮剥	5							

エネ24飯

献立表(週間)

	3月8日(木)	3月9日(金)	3月10日(土)	3月11日(日)	3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)
栄養 価	エネルギー - 1905 kcal 蛋白質 79.2 g	エネルギー - 1909 kcal 蛋白質 77.4 g	エネルギー - 1888 kcal 蛋白質 77.2 g	エネルギー - 1906 kcal 蛋白質 83.0 g	エネルギー - 1921 kcal 蛋白質 78.5 g	エネルギー - 1917 kcal 蛋白質 83.0 g	エネルギー - 1921 kcal 蛋白質 77.4 g
	脂質 41.1 g 炭水化 301.0 g	脂質 44.3 g 炭水化 294.4 g	脂質 45.8 g 炭水化 282.6 g	脂質 43.2 g 炭水化 287.2 g	脂質 44.9 g 炭水化 296.7 g	脂質 46.9 g 炭水化 288.1 g	脂質 44.5 g 炭水化 294.9 g
	塩分 7.8 g	塩分 7.3 g	塩分 7.7 g	塩分 7.3 g	塩分 7.6 g	塩分 7.8 g	塩分 7.5 g

献立表(週間)

エネ24飯

	3月15日(木)			3月16日(金)			3月17日(土)			3月18日(日)			3月19日(月)			3月20日(火)			3月21日(水)			
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	
	卵豆腐	鶏卵	20	ツナと	鶏卵	25	しめじ	鶏卵	20	アスパ	グリーンアスパ	40	中華炒	ほうれん草	50	焼き魚	ほっけ・50g	50	野菜卵	キャベツ	80	
	あんかけ	煮干しだし	20	玉葱の	ライトツナ缶	20	とニラ	ぶなしめじ	30	ラのソ	赤ピーマン	5	め	玉葱	40		大根 皮剥	40	とじ	人参 皮剥	10	
		淡口醤油	2.5	炒め物	玉葱	20	の卵と	にら	15	テー	無塩バター	1		人参 皮剥	10		しそ	1		さやいんげん	10	
		生姜	2		赤ピーマン	5	じ	葱	10		食塩	0.2		菜種油	1		減塩しょうゆ	2.5		菜種油	2	
		減塩しょうゆ	2.5		グリーンピース	3		減塩しょうゆ	5		白こしょう	0.01		中華味	0.5		減塩しょうゆ	2.5		食塩	0.5	
		マービー 液状	1		菜種油	2		マービー 液状	1		焼き魚	さば・40g	40		減塩しょうゆ	2.5	野菜ソ	キャベツ	60		白こしょう	0.01
		片栗粉	1		中華味	0.5		煮干しだし	30	焼き魚	食塩	0.2		マービー 液状	1	テー	きょうな	10		鶏卵	15	
		貝割大根・芽	5		食塩	0.3				焼き魚	食塩	0.2		納豆	納豆	40		菜種油	1			
					白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	40		しそ	1	納豆	葱	2		食塩	0.3	和え物	きゅうり	20	
	ひじき	ひじき	4		チンゲ	40	の菜の	チンゲンサイ	40					葱	2		白こしょう	0.01		ライトツナ缶	10	
	の炒め	人参 皮剥	10	人参と	もやし	50	炒め煮	人参 皮剥	10	かぶの	かぶ 皮剥	40		減塩正油パック	5					カットわかめ	0.5	
	煮	さつま揚げ	5	水菜の	きょうな	10		菜種油	3	レモン	ゆず(果皮)	1				梅肉和	白菜	40		めんつゆ(スト)	1	
		グリーンピース	3	ナムル	人参 皮剥	10		減塩しょうゆ	2.5	和え	レモン(果汁)	5	きゅう	きゅうり	40	え	梅干し(調味漬)	5		マヨネーズ	5	
		菜種油	1		減塩しょうゆ	2.5		マービー 液状	1		食塩	0.2	りの酢	人参 皮剥	5		マービー 液状	2.5				
		減塩しょうゆ	2.5		穀物酢	5		ごま	1		マービー 液状	3	の物	穀物酢	5				切り干	切干し大根	4	
		マービー 液状	1		マービー 液状	2				みそ汁	ほうれん草	20		マービー 液状	3	みそ汁	もやし	30	し大根	人参 皮剥	5	
					ごま油	1	味付け	味付けのり	1		もやし	20		減塩しょうゆ	2.5		葱	5	煮	菜種油	1	
	たいみ	たいみそ	8	のり佃	減塩あまのり佃	8				みそ汁	淡色辛みそ	10	みそ汁	大根 葉	20		淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ	5	
	そ			煮			みそ汁	小松菜	30		煮干しだし	150		キャベツ	20		煮干しだし	150		マービー 液状	1	
								えのき茸	10					淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	15	
	みそ汁	大根 葉	20	みそ汁	白菜	20		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150				みそ汁	玉葱	20	
		棒麩	1		木綿豆腐	30		煮干しだし	150					煮干しだし	150	牛乳	牛乳	180		さやえんどう	5	
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10								煮干しだし	150					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					煮干しだし	150	
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180														牛乳	牛乳	180
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	そば	そば ゆで	240	米飯	精白米	90	パン	胚芽ロール	48	米飯	精白米	90	
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	80	魚の香	まだら・120g	120	魚三五	ほっけ(三五八	120		鶏卵	12.5				ホテルブレッド	40	米飯	精白米	90		
	リーム	白こしょう	0.01	草焼き	食塩	0.5	八焼き	大根 皮剥	40		蒸しかまぼこ	10	鶏肉の	若鶏もも 皮な	90			魚バタ	まだら・80g	80		
	煮	人参 皮剥	15		白こしょう	0.01		しそ	1		ほうれん草	25	おろし	片栗粉	1	スープ	ホタテ貝柱	60	魚バタ	食塩	0.4	
		玉葱	30		パン粉(乾燥)	1		減塩正油パック	5		葱	5	あんか	菜種油	1	煮	じゃが芋	60	一焼き	白こしょう	0.01	
		マッシュルーム	20		タイム	0.1		野菜ソ	50		かつお・昆布だ	150	け	玉葱	50		ブロッコリー	30		無塩バター	3	
		無塩バター	5		パセリ	0.1		キャベツ	50		減塩しょうゆ	10		ぶなしめじ	20		キャベツ	20		もやし	30	
		薄力粉 1等	5		無塩バター	3	テー	ピーマン	5		みりん風調味料	2.5		もやし	20		人参 皮剥	20		ピーマン	5	
		牛乳	40		オリーブ油	3		人参 皮剥	5	揚げ出	木綿豆腐	75		人参 皮剥	5		コンソメ	0.5		菜種油	2	
		クリーム(植物	8		サニーレタス	3		菜種油	1	し豆腐	片栗粉	2.5		大根 皮剥	50		食塩	0.5		食塩	0.1	
		食塩	0.2		レモン	10		食塩	0.3		菜種油	6		減塩しょうゆ	7.5		食塩	0.5		食塩	0.1	
		白こしょう	0.01		ソースパック	5		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ	5		上白糖	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.03	
		パセリ(粉	0.2								減塩しょうゆ	5		合成清酒	2.5	ピーマ	赤ピーマン	20		醤油パック	5	
		コンソメ	0.5	炊合せ	大根 皮剥	30	和え物	きゅうり	20		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5	ンソテ	黄ピーマン	20	酢の物	なが芋	60	
					たけのこ 水煮	20		春雨	3		煮干しだし	1		かつお・昆布だ	30	ー	ピーマン	20		きゅうり	5	
	大根サ	大根 皮剥	40		生椎茸	5		かにかま	5		生姜	3		片栗粉	1		オリーブ油	1		マービー 液状	3	
	ラダ	人参 皮剥	5		人參 皮剥	10		減塩しょうゆ	2.5	ごま和	生椎茸	20		糸みつば	5		食塩	0.3		穀物酢	2.5	
		きゅうり	10		減塩しょうゆ	5		マービー 液状	0.5	え	エリンギ	20	煮物	かぶ 皮剥	40		白こしょう	0.01		食塩	0.3	
		穀物酢	5		マービー 液状	1		ごま油	0.5		さやいんげん	20		人參 皮剥	15	サラダ	レタス	30	味噌炒	チンゲンサイ	40	

献立表(週間)

エネ24飯

	3月15日(木)		3月16日(金)		3月17日(土)		3月18日(日)		3月19日(月)		3月20日(火)		3月21日(水)	
夕		煮干しだし 150				煮干しだし 150				マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01			ち	もち米 4 マービー 液状 1 さらしあん 5 マービー 液状 5 食塩 0.15
	ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー 液状) 100 5			ヨーグルト	ヨーグルト(無マービー 液状) 100 5				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	エネルギー 1895 kcal	蛋白質 81.7 g	エネルギー 1883 kcal	蛋白質 78.8 g	エネルギー 1889 kcal	蛋白質 80.2 g	エネルギー 1900 kcal	蛋白質 82.5 g	エネルギー 1908 kcal	蛋白質 77.9 g	エネルギー 1887 kcal	蛋白質 84.2 g	エネルギー 1895 kcal	蛋白質 75.5 g
	脂質 42.0 g	炭水化 291.6 g	脂質 45.4 g	炭水化 283.5 g	脂質 45.1 g	炭水化 284.6 g	脂質 48.0 g	炭水化 284.9 g	脂質 40.3 g	炭水化 305.5 g	脂質 46.9 g	炭水化 282.7 g	脂質 44.2 g	炭水化 294.5 g
	塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.7 g		塩分 7.9 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		塩分 7.5 g	

献立表(週間)

エネ24飯

	3月22日(木)			3月23日(金)			3月24日(土)			3月25日(日)			3月26日(月)			3月27日(火)			3月28日(水)							
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					
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 ブロッコリー カリフラワー	60 5 1 20 20	鶏ささ みの中 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	30 20 10 30 5 1	焼き魚	ほっけ開き 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 0.1 40 0.5 5	豆腐煮	焼き豆腐 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 煮干しだし	75 30 15 5 2 30	干草焼 き	鶏卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥	20 0.5 0.15 5 5 2.5	含め煮	はんぺん 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 煮干しだし さやえんどう	100 2.5 2 30 4	野菜ソ テー	小松菜 人参 皮剥 玉葱 白こしょう	50 10 20 2	小松菜 人参 皮剥 玉葱 白こしょう	50 10 20 0.01			
	もやし の炒煮	もやし 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(マ ービー 液状	50 10 5 1 2.5 0.5	減塩しょうゆ(白 こしょう 片栗粉 塩たらこ しそ	5 0.01 1 10 0.5	とろろ 芋	なが芋 煮干しだし 減塩しょうゆ(焼 きのり	60 5 2.5 0.2	ソテー	キャベツ 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	40 10 10 1 0.2 0.01	切干大 根の炒 煮	切干し大根 人参 皮剥 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 煮干しだし	6 10 5 2 5 15	磯和え	もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 0.3 2.5 5 1	ゴマ和 え	さやいんげん(キャ ベツ 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 ごま	20 30 2.5 0.5 1	さやいんげん(キャ ベツ 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 ごま	20 30 2.5 0.5 1				
	白菜の ゆかり 和え	白菜(ゆで) しそ(ゆで) 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	味付け のり	味付けのり	1	みそ汁	白菜 棒麩	30 1	みそ汁	白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	梅漬け	梅干し(調味漬)	5	みそ汁	大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 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	みそ汁	玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	漬物あ え	たくあん漬(干 きゅうり	5 30	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	松前漬	松前漬	15		
	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	牛乳	牛乳	180		
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	塩ラー メン	中華めん ゆで 豚もも 赤肉 菜種油 生姜 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 合成清酒 しなちく なると 鶏卵 小葱 鶏ガラスープ 食塩 白こしょう	220 30 1 2 2.5 1 2.5 10 10 25 3 2 0.3 0.01	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	帆立フ ライ	ホタテ貝 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 中濃ソース キャベツ サラダ菜 マヨネーズパッ	60 0.3 0.01 3 3 3 3 9 5 20 3 10	魚の葱 ソース	さけ・100g 片栗粉 菜種油 生姜 葱 減塩しょうゆ(穀 物酢 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー	100 5 8 3 20 5 5 0.5 1 40	さけ・100g 片栗粉 菜種油 生姜 葱 減塩しょうゆ(穀 物酢 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー	100 5 8 3 20 5 5 0.5 1 40
	豆腐海 鮮あん かけ	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	100 10 20 10 30 10 10 0.5 0.8 0.01 1	魚みそ 煮	さば・70g 生姜 大根 皮剥 人参 皮剥 減塩みそ 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 合成清酒 みりん風調味料	70 3 60 20 10 2.5 2 2.5 2.5	揚げ出 し豆腐	木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ(食 塩 煮干しだし 生姜 ししとうがらし 貝割大根・芽	75 5 8 5 0.1 30 3 5 3	塩ラー メン	中華めん ゆで 豚もも 赤肉 菜種油 生姜 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 合成清酒 しなちく なると 鶏卵 小葱 鶏ガラスープ 食塩 白こしょう	220 30 1 2 2.5 1 2.5 10 10 25 3 2 0.3 0.01	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	帆立フ ライ	ホタテ貝 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 中濃ソース キャベツ サラダ菜 マヨネーズパッ	60 0.3 0.01 3 3 3 3 9 5 20 3 10	魚の葱 ソース	さけ・100g 片栗粉 菜種油 生姜 葱 減塩しょうゆ(穀 物酢 レモン(果汁) とうがらし 乾 ごま油 ブロッコリー	100 5 8 3 20 5 5 0.5 1 40		
	豚肉と 大根の 煮物	豚並肉(肩・脂) 大根 皮剥 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	30 30 20 1 5 1 2.5 15 4	南瓜煮 物	西洋かぼちゃ 減塩しょうゆ(上 白糖 かつおだし こんにゃく やくの 炒め煮 つきこんにゃく さやえんどう 菜種油 減塩しょうゆ(上 白糖 かつおだし	60 2.5 1 15 40 5 2 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 減塩みそ マービー 液状 玉葱の マリネ オリーブ油	20 20 10 10 1 6 2 45 5 1	塩ラー メン	中華めん ゆで 豚もも 赤肉 菜種油 生姜 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 合成清酒 しなちく なると 鶏卵 小葱 鶏ガラスープ 食塩 白こしょう	220 30 1 2 2.5 1 2.5 10 10 25 3 2 0.3 0.01	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	ポトフ	若鶏もも 皮な じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 ブロッコリー コンソメ 食塩 白こしょう	30 60 60 15 20 0.5 0.3 0.01	豆腐あ んかけ	木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸 グリんピース 減塩しょうゆ(マ ービー 液状 片栗粉	50 10 5 3 0.3 3 5 1		

献立表(週間)

エネ24飯

	3月22日(木)			3月23日(金)			3月24日(土)			3月25日(日)			3月26日(月)			3月27日(火)			3月28日(水)					
昼	ゴマ和え	小松菜 ゆで 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 ごま 0.5	50 2.5 0.5 0.5	白菜のお浸し	白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	0.2 0.01 0.1	穀物酢 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ(粉) 0.1	なます	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 5 マービー 液状 3 食塩 0.2	50 5 5 3 0.2	果物盛り合わせ	キウイフルーツ 10 パイナップル 20	0.01	野菜サラダ	レタス 10 キャベツ 30 ミニトマト 30 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01	10 30 30 5 3 0.3 0.01	煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(2.5	50 2.5	煮干しだし 15				
	味噌炒め	さやいんげん(30 玉葱 30 人参 皮剥 10 無塩バター 3 減塩みそ 4	30 30 10 3 4	果物	バレンシアオレ 60 ソテー	20 20 1 0.2	さやえんどう 20 えのき茸 20 菜種油 1 食塩 0.2	焼き芋	さつま芋 60	60	果物	パイナップル 60	60	オニオンソテー	玉葱 20 赤ピーマン 10 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01	20 10 2 0.2 0.01	煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15	40 20 2.5 1 15	煮干しだし 15				
	果物	りんご 60	60				果物	キウイフルーツ 40	40					果物	キウイフルーツ 40	40	果物	キウイフルーツ 40	40					
夕	米飯	精白米 90	90	米飯	精白米 85	85	米飯	精白米 90	90	米飯	精白米 90	90	米飯	精白米 90	90	米飯	精白米 90	90	米飯	精白米 90	90			
	魚唐揚げ	そい 80g 片栗粉 6 菜種油 10 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	80 6 10 40 1 5	フライ	尾付きえび 40 生椎茸 10 ししとうがらし 5 食塩 0.2 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 8 菜種油 10 レモン 8 レタス 5 ソースパック 5	40 10 5 0.2 5 3 8 10 8 5 5	豚肉と野菜の旨煮	豚ももスライス 100 じゃが芋 30 ごぼう 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 しらたき 30 さやえんどう 5 菜種油 2 減塩しょうゆ(7.5 マービー 液状 2 合成清酒 2.5 煮干しだし 30	100 30 20 10 10 30 5 2 7.5 2 2.5 30	焼き魚	すずき・80g 80 食塩 0.4 白こしょう 0.01 ぶなしめじ 30 生椎茸 20 まいたけ 20 菜種油 2 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 2.5 小葱 3	80 0.4 0.01 30 20 20 2 2.5 2.5 3	チキンカツ	若鶏もも 皮なし 70 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 4 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 10 ブリーツレタス 5 ブロッコリー 30 ケチャップパック 8	70 0.2 0.01 4 3 3 10 5 30 8	魚塩焼き	ほっけ・100g 100 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	100 15 5 5	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 1 煮干しだし 15 グリーンピース(3	60 20 5 1 15 3	おろし	大根 皮剥 50 おろししょうが 5	50 5
	みそおでん	板こんにゃく 15 鶏卵 25 さやいんげん(20 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(2.5 淡色辛みそ 5 合成清酒 1 マービー 液状 1	15 25 20 15 2.5 5 1 1	生野菜	キャベツ 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 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	30 20 15 25 5 3 2.5 0.01	海藻サラダ	海藻サラダ 2 きゅうり 10 レタス 5 ミニトマト 15 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	2 10 5 15 2.5 5 3 0.01	おからの炒り煮	おから(新製法) 30 ひじき 0.5 乾椎茸 0.5 人参 皮剥 5 葱 5 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 マービー 液状 2 煮干しだし 15	30 0.5 0.5 5 5 3 2 15	わかめ酢正油	きゅうり 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 マービー 液状 3 減塩しょうゆ(2.5 生姜 1.5	40 0.5 5 3 2.5 1.5	酢の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 マービー 液状 1 食塩 0.2	40 20 2.5 1 0.2	とろろ和え	かつとろろ昆布 0.5 なが芋 40 小葱 1 減塩しょうゆ(2.5	0.5 40 1 2.5	浅漬け	きゅうり 15 キャベツ 15 人参 皮剥 5 刻み昆布 0.5 食塩 0.2	15 15 5 0.5 0.2
	もずくの酢物	もずく 50 生姜 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 3	50 2 5 2.5 3	鶏肉の煮物	若鶏もも 皮なし 20 かぶ 皮剥 30 人参 皮剥 10 さやえんどう 5 濃口醤油 5 上白糖 1 かつおだし 15	20 30 10 5 5 1 15	煮物	乾椎茸 0.5 えのき茸 20 ぶなしめじ 30 減塩しょうゆ(2.5 マービー 液状 0.5	0.5 20 30 2.5 0.5	サラダ	レタス 10 ミニトマト 20 ブロッコリー 30 マヨネーズパック 10	10 20 30 10	白和え	しぼり豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 8 マービー 液状 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	40 1.5 8 4 50 10	とろろ和え	かつとろろ昆布 0.5 なが芋 40 小葱 1 減塩しょうゆ(2.5	0.5 40 1 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	5 8 150 5 0.2			
	椀物	茶そば 20 葱 5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 75	20 5 0.5 5 0.2 75	みそ汁	木綿豆腐 20 カットわかめ 0.5 小葱 2	20 0.5 2	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	1 5 10 150	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	1 5 10 150	ヨーグ	ヨーグルト(無 100	100	ヨーグルト(無 100	100	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	5 8 150 5 0.2				

献立表(週間)

エネ24飯

	3月22日(木)		3月23日(金)		3月24日(土)		3月25日(日)		3月26日(月)		3月27日(火)		3月28日(水)	
夕			淡色辛みそ 煮干しだし	10 150	ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 マービー 液状	100 5			ルト	マービー 液状	5		
栄養価	エネルギー 1899 kcal	蛋白質 84.0 g	エネルギー 1894 kcal	蛋白質 77.0 g	エネルギー 1890 kcal	蛋白質 78.9 g	エネルギー 1913 kcal	蛋白質 82.2 g	エネルギー 1884 kcal	蛋白質 84.3 g	エネルギー 1904 kcal	蛋白質 76.3 g	エネルギー 1927 kcal	蛋白質 76.4 g
	脂質 45.9 g	炭水化 280.6 g	脂質 46.2 g	炭水化 284.0 g	脂質 44.8 g	炭水化 289.2 g	脂質 45.6 g	炭水化 287.0 g	脂質 46.2 g	炭水化 276.7 g	脂質 39.9 g	炭水化 301.6 g	脂質 46.3 g	炭水化 292.1 g
	塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 7.7 g		塩分 7.9 g		塩分 7.3 g		塩分 7.7 g		塩分 7.2 g	

献立表(週間)

エネ24飯

	3月29日(木)		3月30日(金)		3月31日(土)		4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)	
夕					ンと舞 まいたけ 10 茸ソテ 菜種油 1 — 食塩 0.2 白こしょう 0.01									
栄養価	1922 kcal	蛋白質 79.4 g	1907 kcal	蛋白質 76.7 g	1906 kcal	蛋白質 79.9 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g
	脂質 42.8 g	炭水化 297.5 g	脂質 44.7 g	炭水化 290.0 g	脂質 46.1 g	炭水化 288.9 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 7.9 g		塩分 7.0 g		塩分 6.9 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g	