

## エネ24飯

## 献立表(週間)

	4月1日(日)			4月2日(月)			4月3日(火)			4月4日(水)			4月5日(木)			4月6日(金)			4月7日(土)																									
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																							
	豆腐のかにかけ	木綿豆腐 かにかま さやえんどう 生姜 淡口醤油 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉	50 10 5 2 1 0.2 0.3 1	塩たらこ湯 葉和え	たらこ しそ 和種なばな 湯葉 干し 減塩しょうゆ (	10 0.5 30 1 2.5	鮭缶おろし 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ (	50 50 0.5 2.5	野菜卵 とじ 鶏卵 みりん風調味料 煮干しだし	キャベツ 人参 皮剥 鶏卵 みりん風調味料 煮干しだし	50 5 25 2.5 30	小松菜 の炒煮	小松菜 赤ピーマン 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ (	40 20 5 1 2.5	焼き魚 あじ・40g 食塩 しそ いんげ んソテ	40 0.2 1 1 40 10 1	切り干し大根 人参 皮剥 の煮物 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	6 10 1 5 1 10	豆腐のかにかけ	木綿豆腐 かにかま さやえんどう 生姜 淡口醤油 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉	50 10 5 2 1 0.2 0.3 1	塩たらこ湯 葉和え	たらこ しそ 和種なばな 湯葉 干し 減塩しょうゆ (	10 0.5 30 1 2.5	鮭缶おろし 大根 皮剥 しそ 減塩しょうゆ (	50 50 0.5 2.5	野菜卵 とじ 鶏卵 みりん風調味料 煮干しだし	キャベツ 人参 皮剥 鶏卵 みりん風調味料 煮干しだし	50 5 25 2.5 30	小松菜 の炒煮	小松菜 赤ピーマン 油揚げ 菜種油 減塩しょうゆ (	40 20 5 1 2.5	焼き魚 あじ・40g 食塩 しそ いんげ んソテ	40 0.2 1 1 40 10 1	切り干し大根 人参 皮剥 の煮物 菜種油 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	6 10 1 5 1 10								
	チンゲンの和え物	チンゲンサイ 人参 皮剥 減塩しょうゆ (	50 10 2.5	野菜炒め煮	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (	50 10 1 1 5	根梅肉 和え 生椎茸 梅干し(調味漬) マービー 液状	5 5 5 3 1	二色浸し もやし ピーマン 減塩しょうゆ (	40 10 10 5	茹で卵 鶏卵 塩パック0.3g パセリ(粉)	25 0.3 0.2	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 のゴマ 醤油和え	20 30 2.5 0.5 0.5	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ (	20 30 2.5	みそ汁 小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	サラダ レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢 オリーブ油 食塩 白こしょう	30 5 5 5 3 0.3 0.01	チンゲンの和え物	チンゲンサイ 人参 皮剥 減塩しょうゆ (	50 10 2.5	野菜炒め煮	キャベツ ピーマン 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (	50 10 1 1 5	根梅肉 和え 生椎茸 梅干し(調味漬) マービー 液状	5 5 5 3 1	二色浸し もやし ピーマン 減塩しょうゆ (	40 10 10 5	茹で卵 鶏卵 塩パック0.3g パセリ(粉)	25 0.3 0.2	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 のゴマ 醤油和え	20 30 2.5 0.5 0.5	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ (	20 30 2.5	みそ汁 小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	サラダ レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢 オリーブ油 食塩 白こしょう	30 5 5 5 3 0.3 0.01
	浅漬け	きゅうり 食塩	20 0.1	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰 刻み昆布 減塩しょうゆ (	50 1.5 7.5	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	味付けのり	味付けのり	1	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 10 10 150	みそ汁 玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 10 150	浅漬け	きゅうり 食塩	20 0.1	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰 刻み昆布 減塩しょうゆ (	50 1.5 7.5	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	味付けのり	味付けのり	1	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 10 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	牛乳	牛乳	180																				
昼	五目うどん	うどん ゆで 尾なしえび 鶏卵 ほうれん草(ゆ) さやえんどう(葱) かつお・昆布だ 濃口醤油 みりん風調味料	260 20 25 20 4 5 150 10 2.5	米飯 回鍋肉	精白米 豚ばら キャベツ ピーマン 葱 菜種油 減塩みそ マービー 液状 トウバンジャン 鶏ガラスープ	90 30 70 10 15 2 8 1 1 0.5	パン：オレンジロール ジロール 和風豆腐 腐ハンバーグ 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 減塩みそ 白こしょう 菜種油 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	120 40 30 40 3 5 3 5 0.01 2 30 1 5	米飯 蒸し豚肉あんかけ	精白米 豚ももスライス 食塩 生姜 玉葱 ピーマン 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ (	90 70 0.3 2 40 10 0.3 0.5 5 30	米飯 ザンギ	精白米 若鶏もも 皮なし 生姜 減塩しょうゆ (	90 100 3 5	赤飯 もち米 あずき 全粒・ 魚のフライ まだら・80g 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 調合油 サニーレタス レモン	45 45 8 5 0.01 6 7 5 10	米飯 焼き魚 さけ・100g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	90 0.45 40 0.5 5 3 8 10 10 15	五目うどん	うどん ゆで 尾なしえび 鶏卵 ほうれん草(ゆ) さやえんどう(葱) かつお・昆布だ 濃口醤油 みりん風調味料	260 20 25 20 4 5 150 10 2.5	米飯 回鍋肉	精白米 豚ばら キャベツ ピーマン 葱 菜種油 減塩みそ マービー 液状 トウバンジャン 鶏ガラスープ	90 30 70 10 15 2 8 1 1 0.5	パン：オレンジロール ジロール 和風豆腐 腐ハンバーグ 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 減塩みそ 白こしょう 菜種油 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	120 40 30 40 3 5 3 5 0.01 2 30 1 5	米飯 蒸し豚肉あんかけ	精白米 豚ももスライス 食塩 生姜 玉葱 ピーマン 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ (	90 70 0.3 2 40 10 0.3 0.5 5 30	米飯 ザンギ	精白米 若鶏もも 皮なし 生姜 減塩しょうゆ (	90 100 3 5	赤飯 もち米 あずき 全粒・ 魚のフライ まだら・80g 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 調合油 サニーレタス レモン	45 45 8 5 0.01 6 7 5 10	米飯 焼き魚 さけ・100g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	90 0.45 40 0.5 5 3 8 10 15								
	ポテトコロッケ	じゃが芋 合挽肉 玉葱 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ ソースパック	50 20 40 0.01 5 3 6 10 25 5	南瓜の煮物	かぼちゃ スナップえんど 減塩しょうゆ (	60 10 5	ポトフ 若鶏もも 皮なし ベーコン じゃが芋	40 5 90	米飯 じゃが芋 たらこ 食塩 白こしょう グリーンピース 煮干しだし	90 50 6 0.1 5 5	米飯 焼きかぼちゃ	精白米 大根 皮剥 はつかだいこん きゅうり 穀物酢 マービー 液状 食塩 西洋かぼちゃ 食塩 白こしょう	90 40 5 10 5 3 0.3 40 0.2 0.01	米飯 焼きかぼちゃ	精白米 大根 皮剥 はつかだいこん きゅうり 穀物酢 マービー 液状 人參 皮剥 穀物酢 食塩	45 45 8 5 0.01 6 7 5 10	米飯 焼き魚 さけ・100g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	90 0.45 40 0.5 5 3 8 10 10 15	ポテトコロッケ	じゃが芋 合挽肉 玉葱 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ ソースパック	50 20 40 0.01 5 3 6 10 25 5	南瓜の煮物	かぼちゃ スナップえんど 減塩しょうゆ (	60 10 5	ポトフ 若鶏もも 皮なし ベーコン じゃが芋	40 5 90	米飯 じゃが芋 たらこ 食塩 白こしょう グリーンピース 煮干しだし	90 50 6 0.1 5 5	米飯 焼きかぼちゃ	精白米 大根 皮剥 はつかだいこん きゅうり 穀物酢 マービー 液状 人參 皮剥 穀物酢 食塩	45 45 8 5 0.01 6 7 5 10	米飯 焼き魚 さけ・100g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	90 0.45 40 0.5 5 3 8 10 10 15											

## 献立表(週間)

## エネ24飯

	4月1日(日)			4月2日(月)			4月3日(火)			4月4日(水)			4月5日(木)			4月6日(金)			4月7日(土)															
昼	ピーナツ和え	白菜 ピーナツバター 減塩しょうゆ(2.5) マービー 液状	60 5 2.5 1	焼きなす 小葱 減塩しょうゆ(2.5)	40 2 2.5		マッシュルーム コンソメ 食塩 パセリ(粉)	5 0.5 0.2 0.5		さやえんどう 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 削り節	3 2.5 0.5 0.5		プロセスチーズ パセリ(粉) みそ汁 カットわかめ 白菜 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	5 0.1 0.5 0.5 40 3 10 150	菜の花 和種なばな と帆立 の炒め物 オリーブ油 かき油 減塩しょうゆ(2.5)	け 30 20 5 1 2 2.5	減塩しょうゆ(2.5) 生姜 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽	2 2 2.5 1 1 5																
	果物	パインアップル	60	果物 ネーブル	60	イタリ アンサ ラダ	トマト きゅうり 玉葱 穀物酢 オリーブ油 減塩しょうゆ(2.5) 白こしょう	20 20 10 5 3 2.5 0.01	湯豆腐 木綿豆腐 減塩正油パック 葱	25 5 2	果物 りんご	60	果物 ネーブル	60	生ふ 小葱 淡口醤油 食塩 昆布だし かつおだし	5 3 5 0.2 75 75	果物 りんご	60	すまし汁 いちご 大根 皮剥 食塩 しそ	5 3 5 0.1 0.1	りんご りんご	60												
夕	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	五目炊 き込み ご飯	精白米 若鶏もも 皮な 生椎茸 人参 皮剥 ごぼう 油揚げ 減塩しょうゆ(5.5) 合成清酒 みりん風調味料 グリンピース かつおだし	90 11 11 3 5 2 5.5 1 1 3 32	米飯	精白米	90	米飯	精白米	85	米飯	精白米	90	魚塩焼 き 筑前煮 サラダ	さば・80g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 若鶏もも 皮な 里芋 人参 皮剥 さやいんげん(10) 菜種油 減塩しょうゆ(5) 上白糖 キャベツ ブロッコリー ミニトマト	80 0.4 40 5 10 20 0.5 5 10 50 15 0.5 20 4 20 4 5 0.01 25 40 5 3 2 2.5 1	えびフ ライ 薄力粉 1等 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 トマト サラダ菜 ソースパック	80 0.01 6 5 10 6 15 5 5	蒸し魚 チリソ ース 穀物酢 減塩しょうゆ(2.5) マービー 液状 合成清酒 ごま油 にんにく 生姜 トウバンジャン ラー油 葱 片栗粉 サニーレタス 大根 皮剥 人参 皮剥 小葱 減塩しょうゆ(2.5) マービー 液状 とびっこ 鶏卵 玉葱 葱 中華味	60 0.01 10 2.5 2 2.5 2 1 1 1 0.5 0.5 2 5 2 1 5 15 20 5 0.5	照焼魚 ぶり・80g 減塩しょうゆ(5) 上白糖 みりん風調味料 合成清酒 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック ごぼう 人参 皮剥 しらたき ごま油 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし いりごま マカロ ニサラ ダ 清汁	80 5 1 2.5 1 50 1 5 40 10 20 1 5 15 0.5 4 20 4 5 0.3 0.01 5 20	豚ばら キャベツ ツ炒め ピーマン 生姜 減塩しょうゆ(5) 合成清酒 マービー 液状 片栗粉 鶏ガラスープ ごま油 白こしょう ブロッコリー 三杯酢 きゅうり 生姜 穀物酢 マービー 液状 減塩しょうゆ(2.5) 炒煮 大根 皮剥 凍り豆腐 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 煮干しだし	40 60 10 10 3 5 5 3 3 1 1 0.01 20 20 3 2 0.5 4 20 4 5 0.3 0.01 10 10 5 10	鶏つく ね揚げ あんか け 生椎茸 鶏卵 パン粉(乾燥) 菜種油 里芋 ホタテ貝柱 人参 皮剥 生椎茸 減塩しょうゆ(7.5) 合成清酒 みりん風調味料 片栗粉 生姜 穀物酢 大名和 え 白菜 削り節 減塩しょうゆ(2.5) 鶏卵 食塩 菜種油 ブロッ コリー サラダ	30 20 3 0.3 3 3 5 40 30 20 10 7.5 2.5 2.5 1 1 1 60 15 0.1 0.5 60 5 2.5

## エネ24飯

## 献立表(週間)

	4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)		4月5日(木)		4月6日(金)		4月7日(土)	
夕		煮干しだし 15		マービー 液状 1		食塩 0.5		マヨネーズ 8		淡口醤油 5	里芋の	里芋 30		白こしょう 0.01
	ヨーグルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5	お浸し	穀物酢 2.5		淡口醤油 2.5		白こしょう 0.01		食塩 0.2	煮物	木綿豆腐 30		
				白菜 50	ヨーグルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5	みそ汁	棒麩 1		昆布だし 75		人参 皮剥 10	煮浸し	きょうな 50
				減塩しょうゆ( 2.5 かつお・昆布だ 5			玉葱 30		かつおだし 75		ごぼう 15		減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 2.5	
			ヨーグルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5			ほうれん草 10				小葱 2			
							淡色辛みそ 10				減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10			
							煮干しだし 150				ヨーグルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5		
栄養価	1903 kcal	蛋白質 78.4 g	1903 kcal	蛋白質 77.0 g	1908 kcal	蛋白質 78.3 g	1890 kcal	蛋白質 80.7 g	1883 kcal	蛋白質 77.3 g	1927 kcal	蛋白質 76.9 g	1908 kcal	蛋白質 79.1 g
	脂質 46.1 g	炭水化 284.9 g	脂質 44.7 g	炭水化 292.2 g	脂質 46.0 g	炭水化 286.8 g	脂質 42.3 g	炭水化 288.4 g	脂質 46.2 g	炭水化 279.6 g	脂質 47.0 g	炭水化 292.1 g	脂質 44.7 g	炭水化 287.8 g
	塩分 7.9 g		塩分 7.1 g		塩分 7.9 g		塩分 7.9 g		塩分 7.9 g		塩分 7.1 g		塩分 7.0 g	

## 献立表(週間)

## エネ24飯

	4月8日(日)			4月9日(月)			4月10日(火)			4月11日(水)			4月12日(木)			4月13日(金)			4月14日(土)		
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
	豆腐の	木綿豆腐	50	野菜炒	鶏卵	25	五目煮	さつま揚げ	20	鮭甘塩	秋鮭塩焼き(骨	40	きんぴ	ごぼう	40	野菜ソ	キャベツ	50	野菜卵	鶏卵	25
	野菜あ	玉葱	30	り卵	かつおだし	2.5		大根 皮剥	50	焼き	しそ	1	ら	人参 皮剥	10	テー	玉葱	20	炒め	ほうれん草	40
	んかけ	人参 皮剥	5		キャベツ	20		人参 皮剥	10					ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60
		減塩しょうゆ(	5		グリーンアスパ	10		乾椎茸	0.5	人参と	小松菜 ゆで	40		減塩しょうゆ(	5		菜種油	1		菜種油	1
		上白糖	1		人参 皮剥	10		さやいんげん(	10	小松菜	もやし ゆで	10		マービー 液状	1		食塩	0.3		食塩	0.5
		合成清酒	1		食塩	0.5		減塩しょうゆ(	5	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
		みりん風調味料	1		マービー 液状	1		ル		ごま	1										
		片栗粉	1	チンゲ	チンゲンサイ	40		煮干しだし	20		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
		小葱	2	ン菜の	玉葱	20					穀物酢	2.5		食塩	0.1	焼き	濃口醤油	2.5	じき	人参 皮剥	10
				炒め煮	赤ピーマン	10	塩たら	たらこ	10		マービー 液状	2		上白糖	0.1		上白糖	1.5		減塩しょうゆ(	5
	きゅう	きゅうり	30		菜種油	1	こ	しそ	1		ごま油	0.5		菜種油	0.5		パセリ	1		上白糖	1
	りの梅	梅干し(調味漬	2		減塩しょうゆ(	5								みそ汁						煮干しだし	10
	肉和え	みりん風調味料	0.5		上白糖	1	白菜の	白菜	60	ソテー	キャベツ	60		パセリ		みそ汁	小松菜	20			
		上白糖	0.2		お浸し		お浸し	濃口醤油	2.5		ピーマン	10	野菜サ				もやし	20	佃煮	減塩あまのり佃	8
		梅漬			かつお節	0.5		かつお節	0.5		菜種油	1	ラダ				淡色辛みそ	10			
	ふりか	ふりかけ(瀬戸	2.5		白菜の		白菜				食塩	0.5		黄ピーマン	5		煮干しだし	150	みそ汁	キャベツ	30
	け			みそ汁	ほうれん草	20	みそ汁	木綿豆腐	30		白こしょう	0.01			穀物酢	5				ぶなしめじ	10
					カットわかめ	0.5		カットわかめ	0.5	みそ汁	貝割大根・芽	5		上白糖	0.5	味付け	味付けのり	1		葱	5
	みそ汁	さやえんどう	5		淡色辛みそ	10		小葱	2		いわのり	2		食塩	0.2	のり				淡色辛みそ	10
		ぶなしめじ	10		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		黒こしょう	0.01					煮干しだし	150
		白菜	20		煮干しだし	150		煮干しだし	150		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				牛乳	牛乳	180				みそ汁	キャベツ	30						180
	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	そば	そば ゆで	240	米飯	精白米	90	ロール	バターロール30	120	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90
		かつおだし	150				パン														
		昆布だし	150	煮魚	まこがれい・10	100				チキン	鶏ひき肉	60	ハヤシ	豚ももスライス	40	魚の生	さわら・60g	60	ガタタ	大根 皮剥	30
		減塩しょうゆ(	15		生姜	2	グラタ	若鶏もも 皮な	30	ロール	食塩	0.3	ライス	玉葱	100	姜焼き	食塩	0.3	ン	人参 皮剥	5
		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(	10	ン	尾なしえび	40		白こしょう	0.01		マッシュルーム	20		濃口醤油	5		むきエビ	20
		合成清酒	2.5		上白糖	1		玉葱	30		鶏卵	5		菜種油	3		合成清酒	5		するめいか	20
		上白糖	1		合成清酒	2.5		無塩バター	6		玉葱	20		ハヤシルウ	9		生姜	3		ベビーホタテ	20
		葱	5		里芋	20		薄力粉 1等	10		人参 皮剥	10		ウスターソース	2.5		大根 皮剥	50		あさり	10
					小松菜	20		牛乳 1000ml	80		パン粉(乾燥)	3		ケチャップ	2.5		しそ	1		木綿豆腐	60
	天ぷら	尾付きえび	20		コンソメ	0.5					菜種油	1		白こしょう	0.01					チンゲンサイ	20
		さつま芋	20	けんち	木綿豆腐	50		食塩	0.3		ケチャップ	5		グリーン	5	炒煮	小松菜	50		なると	5
		玉葱	30	ん煮	大根 皮剥	30		白こしょう	0.01		ピーマン	10		ピーマン	10		菜種油	1		葱	2
		人参 皮剥	5		人参 皮剥	10		パン粉(乾燥)	3		赤ピーマン	10	グリー	レタス	20		濃口醤油	2.5		菜種油	1
		薄力粉 1等	15		減塩しょうゆ(	5		パルメザンチー	0.1		黄ピーマン	10	ンサラ	ブロッコリー	40		上白糖	0.5		中華味	0.3
		鶏卵	5		上白糖	1					食塩	0.2	ダ	トマト	15					減塩しょうゆ(	2.5
		菜種油	15		みりん風調味料	2.5	フレン	きょうな ゆで	40		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(	2.5	揚げ豆	木綿豆腐	75		かき油	2.5
		減塩正油パック	5		煮干しだし	15	チサラ	黄ピーマン	5		菜種油	1		穀物酢	5	腐	片栗粉	5		合成清酒	2.5
							ダ	トマト	20					調合油	3		菜種油	6		みりん風調味料	2.5
	肉じゃ	じゃが芋	40	酢の物	かぶ 皮剥	40		穀物酢	5	サラダ	レタス	10		白こしょう	0.01		かつお節	0.5		片栗粉	2

献立表(週間)

エネ24飯

		4月8日(日)		4月9日(月)		4月10日(火)		4月11日(水)		4月12日(木)		4月13日(金)		4月14日(土)						
昼	が	若鶏むね皮なし	30	きゅうり	10	調合油	3	きゅうり	40	春雨の	緑豆春雨	5	小葱	1	炒め物	キャベツ	30			
		玉葱	20	人参 皮剥	5	食塩	0.3	はつかだいこん	5	中華風	木綿豆腐	30	醤油パック	5		玉葱	20			
		人参 皮剥	10	穀物酢	5	白こしょう	0.01	穀物酢	5	ソテー	にら	10	果物	バナナ		100	人参 皮剥	10		
		調合油	1	マービー 液状	3	マッシュ		調合油	3		ごま油	1					ピーマン	8		
		減塩しょうゆ	5	食塩	0.2	じゃが芋	40	食塩	0.2		食塩	0.2					調合油	1		
		上白糖	1			マッシュ		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01					鶏ガラスープ	0.2		
		小葱	1	温野菜		ト		食塩	0.3		西洋かぼちゃ	40					食塩	0.2		
	ゴマ和え	小松菜 ゆで	50	サラダ			煮物		いんげん ゆで	20	ヨーグ	ヨーグルト(無	100			白こしょう	0.01			
		ごま	1			果物	りんご	60	生椎茸	10	ルト	マービー 液状	3							
		減塩しょうゆ	2.5			ジュース	きになる野菜	125	減塩しょうゆ	5	果物	キウイフルーツ	40			野菜サ				
	果物	上白糖	0.5						上白糖	1						ラダ	きゅうり	30		
		キウイフルーツ	40						煮干しだし	15							カリフラワー	15		
																	トマト	30		
								スープ	玉葱	20					カットわかめ	0.5				
									チンゲンサイ	20					いりごま	0.5				
									コンソメ	0.5					穀物酢	5				
									食塩	0.5					調合油	3				
									白こしょう	0.01					減塩しょうゆ	2.5				
									果物	ぶどう	60				白こしょう	0.01				
															長ネギ					
															のポワ	葱	50			
															レ	オリーブ油	3			
																食塩	0.2			
																白こしょう	0.01			
																えだまめ(冷凍)	5			
															果物	ネーブル	60			
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		
	マヨネーズ焼き	ささ身	80	ハンバーグ	合挽肉	80	鶏の西	若鶏もも 皮なし	80	おろし	まだら・80g	80	焼き魚	あかうお・120	120	チキン	若鶏もも 皮なし	100		
		食塩	0.2		玉葱	40	京焼	淡色辛みそ	5	煮	生姜	3	食塩	0.6	ソテー	食塩	0.5	魚のお	まだら・100g	100
		黒こしょう	0.02		鶏卵	3		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ	7.5	大根 皮剥	40		白こしょう	0.01	ろしあ	白こしょう	0.01
		マヨネーズ	10		パン粉(乾燥)	1		マービー 液状	0.5		マービー 液状	3	しそ	1		菜種油	2	ん	合成清酒	1
		パセリ(粉)	0.1		牛乳	3		大根 皮剥	40		合成清酒	2.5	減塩正油パック	5		パセリ	1.5		大根 皮剥	50
		サニーレタス	5		食塩	0.5		しそ	0.5		大根 皮剥	80	ほうれん草	30		レタス	5		小松菜	10
					白こしょう	0.01						ほうれん草	30			マヨネーズ	5		人参 皮剥	10
	大根の煮物	大根 皮剥	60	ケチャップ	5	里芋の	里芋	45	麻婆豆	木綿豆腐	50	ホタテ	ベビーホタテ	40		葱	5		生姜	1
		人参 皮剥	10	ウスターソース	5	煮物	減塩しょうゆ	2.5	腐	鶏ひき肉	10	スター	人参 皮剥	10	生野菜	キャベツ	35		減塩しょうゆ	5
		さやいんげん	10	キャベツ	25		マービー 液状	1		玉葱	40	ソース	ぶなしめじ	15	サラダ	ミニトマト	15		上白糖	1
		減塩しょうゆ	5	レッドキャベツ	5		さやえんどう	5		葱	10		ピーマン	5		鶏卵	25		みりん風調味料	2.5
		合成清酒	1			きのこ	生椎茸	10		菜種油	3		ごま油	1		穀物酢	5		合成清酒	1
		煮干しだし	15	リヤン	緑豆春雨	5	の和え	えのき茸	10		にんにく	0.5	中華味	0.5		調合油	3		片栗粉	1
		鶏卵	25	バン	もやし	30	物	ぶなしめじ	20		生姜	5	かき油	3		濃口醤油	2.5			
	ほうれん草の白和え	しぼり豆腐	30		ローズハム	10		エリンギ	10		減塩しょうゆ	2.5		白こしょう	0.01		スパゲ	スパゲティ 乾	6	
		いりごま	1		穀物酢	2.5		減塩しょうゆ	2.5		減塩みそ	2	きんと	さつま芋	50	ッティ	きゅうり	20		
減塩みそ		2.5		減塩しょうゆ	5		みりん風調味料	1		マービー 液状	1	ん	マービー 液状	3	サラダ	ローズハム	5			
マービー 液状		3		上白糖	1					合成清酒	2.5					マヨネーズ	10			
				ごま油	0.5	ソテー	小松菜	30		ごま油	1	清汁	カットわかめ	0.5		カリフ	カリフラワー	40		

## エネ24飯

## 献立表(週間)

	4月8日(日)		4月9日(月)		4月10日(火)		4月11日(水)		4月12日(木)		4月13日(金)		4月14日(土)		
夕	減塩しょうゆ(	2.5	いりごま	1	人参 皮剥	10	片栗粉	1	えのき茸	5	濃口醤油	5	ラワー	人参 皮剥	10
	みりん風調味料	1			菜種油	1	とうがらし 乾	0.2	葱	2	上白糖	1	甘酢漬	減塩しょうゆ(	0.5
	ほうれん草(ゆ	20	南瓜の	西洋かぼちゃ	50	食塩	0.2		淡口醤油	5	煮干しだし	15	け	穀物酢	5
	人参 皮剥(ゆ	5	サラダ	きゅうり	15			ポテト	じゃが芋	40	さやえんどう	5		マービー 液状	3
				玉葱	10	ヨーグ	ヨーグルト(無	100	食塩	0.2	かつおだし	75		ゆず(果皮)	1
お吸い	生ふ	6		マヨネーズ	10	ルト	マービー 液状	5	かつおだし	75	昆布だし	75	大根の	大根 皮剥	60
物	糸みつば	2							人參 皮剥	5			味噌煮	大根 葉	20
	淡口醤油	5	スープ	玉葱	40				ローズハム	5				減塩みそ	8
	食塩	0.2		貝割大根・芽	5				マヨネーズ	10				上白糖	2
	昆布だし	75		コンソメ	0.5				白こしょう	0.01				煮干しだし	5
	かつおだし	75		食塩	0.5			卵とじ	鶏卵	20					
				白こしょう	0.01				ぶなしめじ	20					
									切りみつば	2				ヨーグ	ヨーグルト(無
									減塩しょうゆ(	5			ルト	マービー 液状	5
									食塩	0.2					
									昆布だし	15					
									かつおだし	15					
栄養価	1906 kcal	蛋白質 82.7 g	1898 kcal	蛋白質 76.5 g	1902 kcal	蛋白質 78.4 g	1917 kcal	蛋白質 81.2 g	1909 kcal	蛋白質 78.6 g	1912 kcal	蛋白質 79.8 g	1882 kcal	蛋白質 78.2 g	
	脂質 45.8 g	炭水化 283.8 g	脂質 44.3 g	炭水化 287.6 g	脂質 46.0 g	炭水化 287.7 g	脂質 45.6 g	炭水化 288.0 g	脂質 40.5 g	炭水化 300.5 g	脂質 46.2 g	炭水化 284.4 g	脂質 38.7 g	炭水化 301.8 g	
	塩分 7.9 g		塩分 7.7 g		塩分 7.8 g		塩分 7.5 g		塩分 7.9 g		塩分 7.2 g		塩分 7.8 g		

## 献立表(週間)

## エネ24飯

	4月15日(日)			4月16日(月)			4月17日(火)			4月18日(水)			4月19日(木)			4月20日(金)			4月21日(土)			
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	
	豆腐そぼろかけ	木綿豆腐	100	焼き生揚げ	生揚げ	105	白菜の軟らか煮	白菜	100	野菜ピリ辛め	キャベツ	70	焼き魚	さけ・40g	40	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	100	鶏ささみ	ささ身	60	
		鶏ひき肉	20		白こしょう	0.01		人参 皮剥	10		焼き竹輪	15		食塩	0.2		ほうれん草	10		みの味	合成清酒	1
		ごま油	1		菜種油	1		さやえんどう	6		ピーマン	10		しそ	0.5		人参 皮剥	10		噌焼き	淡色辛みそ	2
		減塩しょうゆ(マービー 液状)	2.5		ブロッコリー	30		減塩しょうゆ(マービー 液状)	2.5		黄ピーマン	10		玉葱	40		減塩しょうゆ(マービー 液状)	2.5		マービー 液状	1	
		マービー 液状	1		減塩正油パック	5		煮干しだし	30		人参 皮剥	10	切干大根煮	切干し大根	6		減塩しょうゆ(マービー 液状)	1		濃口醤油	1	
		合成清酒	1								ごま油	1		人参 皮剥	10		マービー 液状	1		ブロッコリー	40	
		さやいんげん(炒煮)	10	ほうれん草の炒煮	ほうれん草	50	卵白寄せ	卵白	50		濃口醤油	5		乾椎茸	0.5		煮干しだし	30		マヨネーズ	5	
		ピーマン	5		焼き竹輪	10		かつお・昆布だ温泉卵のたれ	25		合成清酒	1		さやいんげん(炒煮)	10	塩たらこ	たらこ	10	大豆の五目煮	だいず水煮缶詰	10	
		菜種油	1		菜種油	1			4		みりん風調味料	1		減塩しょうゆ(マービー 液状)	5		しそ	0.5		人参 皮剥	10	
		減塩しょうゆ(マービー 液状)	2.5		減塩しょうゆ(マービー 液状)	1	切り干し大根	切干し大根	6	おから	おから(新製法)	20		煮干しだし	15					れんこん ゆで	20	
		マービー 液状	1		みそ汁		の和え物	しそ	0.3	煮	ひじき	0.2	みそ汁	白菜	30	みそ汁	え			真昆布	1	
	白菜の生姜醤油	白菜	60		白菜	30		減塩しょうゆ(マービー 液状)	2.5		乾椎茸	0.3		ぶなしめじ	10		減塩しょうゆ(マービー 液状)	2.5		濃口醤油	2.5	
		生姜	3		棒麩	2					人参 皮剥	5		淡色辛みそ	10		マービー 液状	0.5		上白糖	1	
		減塩しょうゆ(マービー 液状)	2.5		淡色辛みそ	10	みそ汁	もやし	30		葱	5		煮干しだし	150					片栗粉	1	
					煮干しだし	150		小葱	2		調合油	2										
	みそ汁	チンゲンサイ	20	漬物	なす しば漬	10		淡色辛みそ	10		濃口醤油	3	漬物	パリッコ	10		みそ汁	チンゲンサイ	20		味付けのり	1
		大根 皮剥	20					煮干しだし	150		上白糖	1	牛乳	牛乳	180			なす	20		味のり	
		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180					みりん風調味料	1						淡色辛みそ	10			
		煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180		煮干しだし	10						煮干しだし	150			
	牛乳	牛乳	180							みそ汁	大根 葉	20										
											大根 皮剥	10										
											淡色辛みそ	10										
											煮干しだし	150										
											一夜漬	なす	30									
											け	刻み昆布	0.2									
											食塩	0.2										
											牛乳	牛乳	180									
昼	ソース焼きそば	蒸し中華めん	180	米飯	精白米	90	パン	南瓜パン60g	120	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	
		豚ももスライス	40																			
		キャベツ	60	蒸し魚	まだら・60g	60	マカロニ	マカロニ 乾	10	焼き魚	そい 80g	80	肉鍋	豚ももスライス	60	チキン	若鶏もも 皮な	60	魚塩麩	あかうお・60g	60	
		人参 皮剥	15	のあん	生姜	3	ニグラ	若鶏もも 皮な	40	ときのこ	食塩	0.4		玉葱	40	カレー	玉葱	50	焼き	塩こうじ	3	
		玉葱	20	かけ	食塩	0.3	タン	玉葱	20	コソテ	白こしょう	0.01		たけのこ 水煮	40		人参 皮剥	20		合成清酒	3	
		ピーマン	10		きくらげ(乾)	0.5		マッシュルーム	10	ー	生椎茸	10		人参 皮剥	20		無塩バター	3		しょうが(甘酢)	20	
		菜種油	5		ぶなしめじ	20		無塩バター	3		えのき茸	10		しらたき	30		薄力粉 1等	3		しそ	0.5	
		食塩	0.3		貝割大根・芽	10		薄力粉 1等	8		ぶなしめじ	20		葱	15		牛乳	10				
		白こしょう	0.01		濃口醤油	5		牛乳 1000ml	80		人参 皮剥	10		濃口醤油	10		カレー粉	0.5	大根な	大根 皮剥	50	
		かき油	3		マービー 液状	1		コンソメ	0.5		さやえんどう	5		マービー 液状	2		カレー粉	8	ます	人参 皮剥	10	
		中濃ソース	10		片栗粉	1		食塩	0.3		菜種油	1		煮干しだし	30		ケチャップ	1		穀物酢	5	
					煮干しだし	30		パン粉(乾燥)	0.5		減塩しょうゆ(マービー 液状)	5					ウスターソース	2.5		マービー 液状	3	
	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで)	70		大根 皮剥	40		パルメザンチー	0.5		マービー 液状	1	中華風	もやし	30		ワイン(白)	2		食塩	0.2	
		きゅうり	10	炊合せ				パセリ(粉)	0.2		合成清酒	2.5	サラダ	きゅうり	10					いりごま	0.5	
		マヨネーズ	10		鶏卵	25								かにかま	5	サラダ	キャベツ	30				





## 献立表(週間)

エネ24飯

		4月15日(日)		4月16日(月)		4月17日(火)		4月18日(水)		4月19日(木)		4月20日(金)		4月21日(土)							
夕	ルト	マービー	液状 10	食塩	0.5			とろろ	カットとろろ昆布 1	ヨーグ	食塩 0.5	マービー	液状 4	葱	5						
				白こしょう	0.01			和え	きゅうり 40	ルト	ヨーグルト(無 100	鶏卵	5	淡色辛みそ	10						
									減塩しょうゆ( 2.5		マービー	液状 5	ベーキングパウ	0.5	煮干しだし	150					
									穀物酢 2.5												
								ヨーグ	ヨーグルト(無 100												
								ルト	マービー 液状 5												
栄養価	エネルギー	1884 kcal	蛋白質 83.9 g	エネルギー	1913 kcal	蛋白質 82.7 g	エネルギー	1883 kcal	蛋白質 82.5 g	エネルギー	1902 kcal	蛋白質 79.3 g	エネルギー	1905 kcal	蛋白質 79.2 g	エネルギー	1912 kcal	蛋白質 75.3 g	エネルギー	1888 kcal	蛋白質 77.2 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	43.7 g	炭水化 293.9 g	脂質	41.1 g	炭水化 301.0 g	脂質	46.0 g	炭水化 292.8 g	脂質	45.8 g	炭水化 282.6 g
	塩分	7.7 g		塩分	7.8 g		塩分	7.5 g		塩分	7.1 g		塩分	7.8 g		塩分	7.4 g		塩分	7.7 g	



## 献立表(週間)

## エネ24飯

	4月22日(日)		4月23日(月)		4月24日(火)		4月25日(水)		4月26日(木)		4月27日(金)		4月28日(土)		
昼	牛乳	10	人参 皮剥	5	ミニトマト	15	ネーズ		調合油	3	合成清酒	2.5			
	シナモン	0.3	ロースハム	5	穀物酢	5	焼き		食塩	0.2	煮干しだし	15	酒蒸し	あさり	
	果物	パインアップル	75	マヨネーズ	10	食塩	0.2	果物	ぶどう	60	白こしょう	0.01	果物	合成清酒	
				じゃが芋	50	白こしょう	0.01		チンゲン菜の	お浸し	チンゲンサイ	50	キャベツ	40	
				食塩	0.2	野菜ジュース	125		減塩しょうゆ(	2.5	減塩しょうゆ(	2.5	ツサラダ	きゅうり	
				無塩バター	3	果物	キウイフルーツ	50	煮干しだし	2.5	煮干しだし	2.5	ダ	5	
				牛乳	5				筍の煮物	たけのこ	水煮	40	お浸し	3	
				白こしょう	0.01					さやえんどう	10	ほうれん草	40	小葱	
				パセリ	0.5					減塩しょうゆ(	2.5	減塩しょうゆ(	5	3	
				果物	バナナ	100				みりん風調味料	1	かつお・昆布だ	20	果物	
										果物	りんご	60	果物	パイナップル	
														75	
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
	すき焼き	豚ももスライス	50	魚西京焼	そい 80g	80	照焼魚	すずき・120g	120	ミート	豚ひき肉	40	焼魚	さけ・80g	80
		焼き豆腐	30		減塩みそ	6.7		減塩しょうゆ(	10	ローフ	パン粉(乾燥)	2		大根 皮剥	40
		白菜	40		マービー 液状	0.7		マービー 液状	2		牛乳	5		しそ	1
		葱	15		大根 皮剥	40		合成清酒	2		食塩	0.3		減塩正油パック	5
		しらたき	3		しそ	0.5		大根 皮剥	40		白こしょう	0.01		木綿豆腐	30
		人参 皮剥	8		減塩正油パック	5		しそ	1		玉葱	60	麻婆豆腐	腐	20
		生椎茸	10		チンゲンサイ	60		減塩正油パック	5		人参 皮剥	5	鶏ひき肉	20	鶏ひき肉
		菜種油	2	青菜ソテー	ぶなしめじ	10	さつま芋	90			グリーンピース	3	鶏卵	3	玉葱
		減塩しょうゆ(	10		ソフトマーガリ	1	マービー 液状	10			鶏卵	3	ケチャップ	5	葱
		上白糖	2		食塩	0.2	煮	食塩	0.2		ケチャップ	5	人参 皮剥	30	にんにく
		みりん風調味料	2.5		白こしょう	0.01	もやし	もやし	60		無塩バター	1	無塩バター	1	生姜
		合成清酒	2.5				もやし	60			マービー 液状	0.5	マービー 液状	0.5	減塩しょうゆ(
	里芋田楽	里芋	60	長芋の酢の物	なが芋	40	のナムル	きゅうり	5		ブロッコリー	30	マヨネーズ	10	しょうゆ(
		さやえんどう	6		きゅうり	10		人参 皮剥	5		マヨネーズ	10			減塩しょうゆ(
		淡色辛みそ	6		マービー 液状	3		ごま油	1		コンソメ煮	0.3			マービー 液状
		上白糖	1		穀物酢	5		食塩	0.2	コンソメ	0.3				とうがらし 乾
		みりん風調味料	2.5		淡口醤油	2.5		いりごま	0.3	メ煮	0.2				合成清酒
	胡瓜の辛し和え	きゅうり	40	茶碗蒸し	くり 甘露煮	6	八杯汁	木綿豆腐	30		かぶ 皮剥	60	鶏ガラスープ	0.25	中華味
		鶏卵	15		なると	10		乾椎茸	0.5		人参 皮剥	5	ごま油	1	ごま油
		菜種油	1		乾椎茸	0.3		生姜	5	蒸し鶏	ささ身	10	片栗粉	1	片栗粉
		濃口醤油	2.5		食塩	0.2		かつお・昆布だ	150	のサラダ	レタス	20	食塩	0.2	とうがらし 乾
		粉辛子	0.2		かつお・昆布だ	50		濃口醤油	5	ダ	トマト	20	穀物酢	5	とうがらし 乾
					鶏卵	25		食塩	0.2		海藻サラダ	1	マービー 液状	3	とうがらし 乾
	もやしのおかあえ	もやし	30		合成清酒	1		片栗粉	1		ごま油	1	しょうが(甘酢)	10	とうがらし 乾
		さやえんどう	4		淡口醤油	2.5		ヨーグルト(無)	100		減塩しょうゆ(	2.5			減塩しょうゆ(
		削り節	0.5				ヨーグルト	マービー 液状	5		穀物酢	5	みそ汁	キャベツ	30
		減塩しょうゆ(	2.5					マービー 液状	1		マービー 液状	1		葱	10
								白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		淡色辛みそ	10
										オニオ	玉葱	30		煮干しだし	150
														スープ	玉葱
														和え	なめこ
														おろし	きゅうり
														磯辺和え	濃口醤油
														わかめ	白菜
														の煮物	濃口醤油
														小葱	焼きのり
														片栗粉	1
														穀物酢	5
														小葱	5
														片栗粉	1
														穀物酢	5
														濃口醤油	2.5
														焼きのり	0.2
														カットわかめ	1
														人参 皮剥	5
														さやえんどう	5
														減塩しょうゆ(	2.5
														マービー 液状	0.5
														さやえんどう	5
														濃口醤油	2.5
														焼きのり	0.2
														みそ汁	10
														なす	20
														淡色辛みそ	10
														煮干しだし	150

## 献立表(週間)

エネ24飯

	4月22日(日)		4月23日(月)		4月24日(火)		4月25日(水)		4月26日(木)		4月27日(金)		4月28日(土)	
夕							ンと舞 まいたけ 10 茸ソテ 菜種油 1 ー 食塩 0.2 白こしょう 0.01	ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5			ヨーグ ルト	ヨーグルト(無 100 マービー 液状 5	
栄養 価	エネルギー 1906 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 43.2 g 炭水化 287.3 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1921 kcal 蛋白質 78.5 g 脂質 44.9 g 炭水化 297.1 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1917 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 46.9 g 炭水化 288.1 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1902 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 46.1 g 炭水化 286.7 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1895 kcal 蛋白質 81.7 g 脂質 42.0 g 炭水化 291.6 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1883 kcal 蛋白質 78.8 g 脂質 45.4 g 炭水化 283.5 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1889 kcal 蛋白質 80.2 g 脂質 45.1 g 炭水化 284.6 g 塩分 7.7 g							





## 献立表(週間)

エネ24飯

		4月29日(日)		4月30日(月)		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)	
夕				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	1912 kcal	蛋白質 80.2 g	エネルギー	1908 kcal 蛋白質 77.9 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	エネルギー	kcal 蛋白質 g
	脂質	47.0 g	炭水化 292.9 g	脂質	40.3 g 炭水化 305.6 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	脂質	g 炭水化 g
	塩分	7.2 g		塩分	7.9 g	塩分	g	塩分	g	塩分	g	塩分	g	塩分	g