

献立表(週間)

妊産婦食

	1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)		1月6日(土)		1月7日(日)										
昼	味噌煮	食塩	0.1	みりん風調味料	2.5	さやえんどう (4	白菜	40	ラダ	きゅうり	15	んまヨ	マヨネーズ	5								
		くり 甘露煮	10	煮干しだし	15	減塩しょうゆ (5	減塩しょうゆ (2.5	かつおだし	1	トマト	30	ネーズ									
		蒸しかまぼこ	10	酢の物	かぶ 皮剥	40	上白糖	1	かつおだし	15	もずく	もずく	50	焼き	ピーナツ	さやいんげん (10						
		蒸しかまぼこ	10		きゅうり	10	春雨サ	緑豆春雨	6	酢	レモン (果汁)	2	いりごま	0.5	果物	ぶどう	白菜	50					
		にしん昆布巻	10		人参 皮剥	5	ラダ	きゅうり	20	もずく	穀物酢	5	穀物酢	5	果物		ピーナツ	5					
		きゅうり	20		穀物酢	5	マヨネーズ	10	減塩しょうゆ (2.5	減塩しょうゆ (2.5	白こしょう	0.01	デザー	黒ごまウエハー	減塩しょうゆ (2.5					
		食塩	0.2		上白糖	3	白こしょう	0.01	上白糖	3	上白糖	3	ト		ト		上白糖	0.5					
		生姜	0.2		食塩	0.2	白こしょう	0.01	上白糖	3	上白糖	3	ト		ト		上白糖	0.5					
		パインアップル	40		温野菜	スナックえんど	20	果物	パインアップル	75	果物	ネーブル	60	里芋田	さやえんどう	3	果物	パインアップル	60				
		キウイフルーツ	30		サラダ	カリフラワー	30	果物	パイナップル	75	果物	ネーブル	60	楽	里芋	40	果物	パイナップル	60				
						マヨネーズ	5	デザート	黒ごまウエハー	7	デザート	黒ごまウエハー	7		減塩みそ	7	デザート	チョコウエハー	7				
						みかん	100	ト			ト				上白糖	3	ト						
						デザート	7								チョコウエハー	7							
夕	赤飯	もち米	42	ちらし	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84					
		精白米	42	寿司	穀物酢	10	天ぷら	きす	20	魚南蛮	あじ・60g	60	豚の生	豚ロース (脂身	60	ミート	豚ひき肉	40					
		食用色素 (紅)	0.01		上白糖	6	かぼちゃ	20	漬け	食塩	0.3	姜焼き	生姜	3	ローフ	パン粉 (乾燥)	2	魚塩焼	そい 80g	80			
		甘納豆 金時	15		鶏卵	25	ししとうがらし	6		薄力粉 1等	2		減塩しょうゆ (5		牛乳	5	き	食塩	0.4			
		銀だら 西京焼 き	ぎんだら	50		食塩	0.1	生椎茸	10		菜種油	6		合成清酒	2.5		食塩	0.3		大根 皮剥	40		
			減塩みそ	5		上白糖	0.2	薄力粉 1等	15		玉葱	40		菜種油	1		白こしょう	0.01		減塩正油パック	5		
			みりん風調味料	3		菜種油	0.5	鶏卵	5		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5		玉葱	60					
			上白糖	2		かんびょう	1	食塩	0.2		ピーマン	8		キャベツ	20		人参 皮剥	5	生野菜	きょうな	10		
			調合油	2		かつお・昆布だ	10	菜種油	13		減塩しょうゆ (5		マヨネーズ	5		グリーンピース	3	サラダ	キャベツ	30		
			大根 皮剥	30		濃口醤油	1	おろし	大根 皮剥	50		穀物酢	5		鶏卵	3		鶏卵	3		ミニトマト	15	
			しょうが (甘酢	5		上白糖	1		レモン	8		上白糖	2	煮物	かぶ 皮剥	40		ケチャップ	5		穀物酢	5	
			しそ	1		尾なしえび	40		減塩正油パック	5		とうがらし 乾	0.1		人参 皮剥	15		人参 皮剥	30		調合油	3	
			お煮し め	若鶏もも 皮な	30		さやえんどう (5		でんぶ	1	そばろ	鶏ひき肉	10		減塩しょうゆ (5		無塩バター	1		減塩しょうゆ (2.5
				なが芋	20		でんぶ	1	青菜ソ	チンゲンサイ	60	煮	じゃが芋	50		上白糖	1		上白糖	0.5		白こしょう	0.01
たけのこ 水煮	20			菜の花	和種なばな	50	テー	ぶなしめじ	10		さやいんげん (10		煮干しだし	15		ブロッコリー	30	煮しめ	生椎茸	10		
人参 皮剥	10			お浸し	減塩しょうゆ (2.5		有塩バター	1		煮干しだし	15		煮干しだし	15		マヨネーズ	5		ホタテ貝柱	15		
さやいんげん (5				削り節	0.5		食塩	0.3		減塩しょうゆ (5	ブロッ	ブロッコリー	40	あちや	かぶ 皮剥	60		板こんにやく	30		
真昆布	1			白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		上白糖	1	コリー	削り節	0.5	ら漬け	人参 皮剥	5		真昆布	2			
減塩しょうゆ (5	南瓜の		西洋かぼちゃ	50				サラダ	キャベツ	50	のおか	減塩しょうゆ (2.5		真昆布	0.3		人参 皮剥	10			
上白糖	1	サラダ		きゅうり	15	胡瓜の	きゅうり	40		人参 皮剥	5	か和え	中華風	緑豆春雨	5		食塩	0.2		減塩しょうゆ (5		
合成清酒	2			玉葱	10	辛し和	ホワイトツナ缶	10		かつお缶詰 (油	10	スーブ	きくらげ (乾)	0.5		上白糖	3		上白糖	1			
かつおだし	30			穀物酢	5	え	減塩しょうゆ (2.5		マヨネーズ	8		たけのこ 水煮	15		穀物酢	5		煮干しだし	15			
和え物	きゅうり	40			調合油	3	粉辛子	0.2		レモン (果汁)	1.5		人参 皮剥	5		蒸し鶏	10	団子汁	鶏ひき肉	20			
	カットわかめ	0.5			食塩	0.2	茶碗蒸	くり 甘露煮	6		濃口醤油	1		鶏卵	20	のサラ	ささ身	10		木綿豆腐	40		
	マヨネーズ	10			粉わさび	0.02	し	ささ身	10		白こしょう	0.01		中華味	0.5	ダ	レタス	20		中力粉 2等	5		
	お吸い 物	手まり麩	10	清まし	生ふ	10		乾椎茸	0.3		白こしょう	0.01		鶏卵	20		トマト	20		脱脂粉乳	3		
		和種なばな	20	汁	糸みつば	5		ほうれん草	10	卵スー	鶏卵	15		食塩	0.8		海藻サラダ	1		大根 皮剥	20		
					かつお・昆布だ	150		鶏卵	30	ブ	玉葱	40		白こしょう	0.01		ごま油	1		人参 皮剥	10		

妊産婦食

献立表(週間)

	1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)		1月6日(土)		1月7日(日)	
夕	淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150		淡口醤油 7.5 食塩 0.2		かつお・昆布だ 90 淡口醤油 2.5 食塩 0.3 合成清酒 1 みりん風調味料 1		赤ピーマン 5 生椎茸 5 コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01		ゼリー 60		減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01		淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	
		ゼリー	ふる一つゼリー 60			ゼリー	ふる一つゼリー 60	ゼリー	ふる一つゼリー 60		みそ汁 玉葱 30 まいたけ 8 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		ゼリー	ふる一つゼリー 60
15	全粒粉 10 クッキー 10 ー 0.1 牛乳 6 無塩バター 4 上白糖 4 紅茶 2	薄力粉 1等 10 全粒粉 10 ベーキングパウ 0.1 牛乳 6 無塩バター 4 上白糖 4 紅茶 2	ヨーグ 60 ルトゼ 10 リー 1.5 水 10 クリーム(植物 10 上白糖 2 みかん缶詰(果 10 紅茶 2	ヨーグルト(無 60 上白糖 10 ゼラチン 1.5 水 10 クリーム(植物 10 上白糖 2 みかん缶詰(果 10 紅茶 2	マドレ 10 ーヌ 10 粉糖 10 ベーキングパウ 0.1 食塩 0.1 鶏卵 10 バニラエッセン 0.1 無塩バター 10 紅茶 2	薄力粉 1等 10 粉糖 10 ベーキングパウ 0.1 食塩 0.1 鶏卵 10 バニラエッセン 0.1 無塩バター 10 紅茶 2	黒糖蒸 30 シパン 12 黒砂糖 12 ベーキングパウ 0.1 食塩 0.1 水 30 紅茶 150	薄力粉 1等 30 黒砂糖 12 ベーキングパウ 0.1 食塩 0.1 水 30 紅茶 150	ホット 15 ケーキ 10 ー 5 有塩バター 1 メープルシロツ 3 紅茶 150	ホット 15 ケーキ 10 ー 5 有塩バター 1 メープルシロツ 3 紅茶 150	ホット 15 ケーキ 10 ー 5 有塩バター 1 メープルシロツ 3 紅茶 150	クッキ 10 ー 5 牛乳 3 紅茶 150	薄力粉 1等 10 全粒粉 10 ベーキングパウ 0.1 牛乳 6 無塩バター 4 上白糖 4 紅茶 150	薄力粉 1等 10 全粒粉 10 ベーキングパウ 0.1 牛乳 6 無塩バター 4 上白糖 4 紅茶 150
栄養価	2053 kcal 蛋白質 77.6 g 脂質 41.0 g 炭水化 341.0 g 塩分 7.6 g	2092 kcal 蛋白質 75.8 g 脂質 52.0 g 炭水化 322.0 g 塩分 7.7 g	2057 kcal 蛋白質 76.6 g 脂質 49.0 g 炭水化 318.8 g 塩分 7.3 g	2087 kcal 蛋白質 77.0 g 脂質 44.4 g 炭水化 336.2 g 塩分 7.7 g	2049 kcal 蛋白質 77.2 g 脂質 54.0 g 炭水化 303.8 g 塩分 7.1 g	1966 kcal 蛋白質 78.0 g 脂質 44.1 g 炭水化 308.9 g 塩分 7.8 g	2017 kcal 蛋白質 76.6 g 脂質 50.2 g 炭水化 307.5 g 塩分 7.9 g							

献立表(週間)

妊産婦食

		1月8日(月)		1月9日(火)		1月10日(水)		1月11日(木)		1月12日(金)		1月13日(土)		1月14日(日)							
昼		菜種油	1	コンソメ	0.5	減塩しょうゆ(2.5	果物	ネーブル	60	ソテー	ピーマン	10	野菜ス	きゅうり	30	減塩しょうゆ(5			
		減塩みそ	8	食塩	0.5	上白糖	0.5				キャベツ	30	ティッ	大根 皮剥	30	上白糖					
		上白糖	1	パセリ(粉)	0.5	削り節	0.5				菜種油	1	ク	セロリー	20	小葱	1				
	卵豆腐	鶏卵	20	イタリ	トマト	20	清汁	木綿豆腐	30	デザート	チョコウエハー	7	白こしょう	0.01	マヨネーズパッ	10	ゴマ和	小松菜 ゆで	50		
		かつお・昆布だ	20	アンサ	きゅうり	20		葱	2				卵豆腐	鶏卵	25	え	ごま	1			
		食塩	0.2	ラダ	玉葱	10		淡口醤油	5			果物	パインアップル	75	あんか	煮干しだし	25	減塩しょうゆ(2.5		
		小葱	5		穀物酢	5		食塩	0.2			デザート	黒ごまウエハー	7	け	減塩しょうゆ(2	上白糖	0.5		
	果物	りんご	60		オリーブ油	3		昆布だし	75			ト			生姜	2	減塩しょうゆ(2.5	果物	キウイフルーツ	40
	デザート	黒ごまウエハー	7		減塩しょうゆ(2.5		かつおだし	75						上白糖	1	上白糖		デザート	黒ごまウエハー	7
				果物	キウイフルーツ	40	果物	りんご	60						片栗粉	1	貝割大根・芽	5			
				ジュース	きになる野菜(125	デザート	黒ごまウエハー	7				果物	りんご	60						
				デザート	チョコウエハー	7							デザート	チョコウエハー	7						
夕	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	五目炊	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84
	えびフ	ブラックタイガ	60	焼き魚	まだら・60g(60	き込み	若鶏もも 皮な	10	照焼魚	そい 60g(骨	60	魚味噌	そい 80g	80	鶏つく	鶏ひき肉	30	マヨネ	ささ身	80
	ライ	白こしょう	0.01	チリソ	白こしょう	0.01	ご飯	生椎茸	10		減塩しょうゆ(5	漬け焼	減塩みそ	5	ね揚げ	玉葱	20	ーズ焼	食塩	0.3
		薄力粉 1等	6	ース	ケチャップ	10		人参 皮剥	3		上白糖	1	き	みりん風調味料	2.5	あんか	生椎茸	3		マヨネーズ	12
		鶏卵	5		穀物酢	2.5		ごぼう	5		みりん風調味料	2.5		上白糖	0.5	け	食塩	0.3		パセリ(粉)	0.1
		パン粉(乾燥)	10		減塩しょうゆ(2.5		油揚げ	2		合成清酒	1		大根 皮剥	40		鶏卵	3		サニーレタス	5
		菜種油	6		上白糖	2		減塩しょうゆ(5		大根 皮剥	50		しそ	0.5		パン粉(乾燥)	3			
		トマト	15		合成清酒	2.5		合成清酒	1		しそ	1		減塩正油パック	5		菜種油	5	大根の	大根 皮剥	60
		サラダ菜	5		ごま油	1		みりん風調味料	1		減塩正油パック	5		三杯酢	きゅうり	50	里芋	40	煮物	人参 皮剥	10
		ソースパック	5		にんにく	1	魚塩焼	さば・70g	70	きんぴ	大根 皮剥	40			生姜	2	ホタテ貝柱	30		さやいんげん(10
茶碗蒸	鶏卵	50		葱	20	き	食塩	0.3	ら風	人参 皮剥	10			穀物酢	5	人參 皮剥	20		減塩しょうゆ(5	
	煮干しだし	50		片栗粉	1		大根 皮剥	50		ごま油	1			上白糖	3		生椎茸	10		合成清酒	1
	かつおだし	50		サニーレタス	5		しそ	0.5		減塩しょうゆ(5			減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5		煮干しだし	15
	ささ身	8					減塩正油パック	5		上白糖	1			減塩しょうゆ(2.5		合成清酒	2.5		鶏卵	25
	ぎんなん ゆで	3	とびっ	大根 皮剥	50	筑前煮	若鶏もも 皮な	10	マカロ	煮干しだし	1	炒煮	大根 皮剥	40		みりん風調味料	2.5		ほうれ	しほり豆腐	30
	なると	8	こと野	人参 皮剥	5		里芋	40	ニサラ	いりごま	0.5		凍り豆腐	1		片栗粉	1		ん草の	いりごま	1
	糸みつば	2	菜の和	小葱	2		人参 皮剥	15	ダ				菜種油	1		生姜	1	白和え	減塩みそ	5	
	食塩	0.3	え物	減塩しょうゆ(2.5		さやいんげん(10		マカロニ 乾	4		減塩しょうゆ(2.5	大名和	白菜	70		上白糖	3	
	みりん風調味料	1		上白糖	1		菜種油	1		きゅうり	20		上白糖	0.5	え	削り節	0.5		板こんにやく	20	
もやし	もやし	50		とびっこ	5		減塩しょうゆ(5		ローズハム	8		煮干しだし	1		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5	
のナム	人参 皮剥	5	卵スー	鶏卵	15		上白糖	1		マヨネーズ	8					鶏卵	15		みりん風調味料	1	
ル	生姜	2	ブ	玉葱	20	サラダ	キャベツ	25	清汁	白こしょう	0.01	のっぺ	里芋	30		食塩	0.1		ほうれん草(ゆ	20	
	いりごま	0.5		葱	5		キャベツ	25				い汁	木綿豆腐	30		菜種油	0.5		人参 皮剥(ゆ	5	
	ごま油	2		中華味	0.5		ブロccoliリー	30		さやえんどう	5		人参 皮剥	10					お吸い	生ふ	6
	減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.5		ブロccoliリー	30		えのき茸	20		ごぼう	15	ブロッ	ブロccoliリー	60	お吸い	物	糸みつば	2
	上白糖	1		淡口醤油	2.5		ミニトマト	15		淡口醤油	5		小葱	2	コリー	穀物酢	5		淡口醤油	5	
	穀物酢	2.5		白こしょう	0.01		マヨネーズ	10		食塩	0.2		濃口醤油	5	サラダ	調合油	3		食塩	0.2	
							白こしょう	0.01		昆布だし	75		食塩	0.2		減塩しょうゆ(2.5				

妊産婦食

献立表(週間)

	1月8日(月)		1月9日(火)		1月10日(水)		1月11日(木)		1月12日(金)		1月13日(土)		1月14日(日)	
夕	ソテー	えのき茸 20 キャベツ 20 貝割大根・芽 5 無塩バター 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	杏仁フルーツ 60	杏仁フルーツ 60	ゼリー	ふる一つゼリー 60		かつおだし 75		煮干しだし 150		白こしょう 0.01		昆布だし 75 かつおだし 75
	ゼリー	ふる一つゼリー 60			ゼリー	ふる一つゼリー 60	おしるこ	やわらか福もち 20 あずき 全粒・ 10 上白糖 10 食塩 0.1	ゼリー	ふる一つゼリー 60	煮浸し	きょうな 50 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 2.5	ゼリー	ふる一つゼリー 60
15	ホットケーキ	ホットケーキ粉 15 鶏卵 5 牛乳 10 有塩バター 0.5 メープルシロップ 3	マドレーヌ	薄力粉 1等 10 粉糖 10 ベーキングパウ 0.1 食塩 0.1 鶏卵 10 バニラエッセン 0.1 無塩バター 10	野菜と果物のゼリー	野菜と果物(ピゼラチン寒天水 10 ホイップクリー 10 上白糖 2 もも缶(果肉) 10	黒糖蒸しパン	薄力粉 1等 30 黒砂糖 12 ベーキングパウ 0.1 食塩 0.1 水 30	ホットケーキ	ホットケーキ粉 15 牛乳 10 鶏卵 5 有塩バター 1 メープルシロップ 3	クッキー	薄力粉 1等 10 無塩バター 5 上白糖 5 牛乳 3	紅茶	薄力粉 1等 10 全粒粉 10 ベーキングパウ 0.1 牛乳 6 無塩バター 4 上白糖 4
	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150	紅茶	紅茶 浸出液 150
栄養価	1908 kcal	蛋白質 76.9 g	1957 kcal	蛋白質 75.8 g	1981 kcal	蛋白質 79.0 g	2027 kcal	蛋白質 75.6 g	2006 kcal	蛋白質 75.9 g	2050 kcal	蛋白質 76.6 g	2004 kcal	蛋白質 81.5 g
	脂質 39.1 g	炭水化 304.9 g	脂質 51.3 g	炭水化 287.7 g	脂質 44.3 g	炭水化 308.8 g	脂質 47.7 g	炭水化 314.1 g	脂質 48.2 g	炭水化 307.2 g	脂質 53.6 g	炭水化 306.5 g	脂質 46.0 g	炭水化 308.6 g
	塩分 7.7 g		塩分 7.9 g		塩分 7.7 g		塩分 7.6 g		塩分 7.8 g		塩分 7.3 g		塩分 7.9 g	

献立表(週間)

妊産婦食

	1月15日(月)			1月16日(火)			1月17日(水)			1月18日(木)			1月19日(金)			1月20日(土)			1月21日(日)					
朝	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	80	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84			
	野菜炒り卵	鶏卵 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	さつま揚げ 大根 皮剥 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん (濃口醤油 上白糖	20 50 10 0.5 10 2.5 1	鮭甘塩 焼き 人参と 小松菜 人参 皮剥 (ゆ ごま	秋鮭塩焼き (骨 しそ 小松菜 ゆで もやし ゆで 人参 皮剥 (ゆ ごま	20 1 40 10 15 1	きんぴら 人参 皮剥 ごま油 上白糖 いりごま	40 10 1 1 1	野菜ソテー 鶏卵 人参 皮剥 ごま油 パセリ	50 40 10 2.5 1	鶏肉照 焼き 人参 皮剥 上白糖 菜種油 パセリ	30 2.5 10 1.5 30 1	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ (濃口醤油 上白糖 ブロッコリー	30 2.5 1.5 30	五目ひじき 人参 皮剥 凍り豆腐 菜種油 減塩しょうゆ (上白糖 煮干しだし	6 10 1 1 5 1 10	豆腐そぼろ 鶏ひき肉 け 減塩しょうゆ (上白糖 合成清酒 さやいんげん (もやし 炒煮	100 20 1 2.5 1 1 10	木綿豆腐 鶏ひき肉 ごま油 減塩しょうゆ (上白糖 合成清酒 さやいんげん (もやし 炒煮	100 20 1 2.5 1 1 10	
	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ (上白糖	40 20 10 1 5 1	塩たらこ たらこ しそ 白菜のお浸し	10 1 1 60	ソテー キャベツ ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.5 0.01	野菜サラダ きょうな 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖 調合油 食塩 黒こしょう	20 10 5 5 0.5 3 0.2 0.01	卵焼き 鶏卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ	50 0.2 0.1 1 1	鶏肉照 焼き 人参 皮剥 上白糖 菜種油 パセリ	30 2.5 10 1.5 30 1	味付けのり 味付けのり	1	佃煮 減塩あまのり佃煮	8	白菜の生姜醤油 油 みそ汁 キャベツ ぶなしめじ 葱 みそ汁 淡色辛みそ 煮干しだし	60 3 2.5 20 20 10 5 10 150 150	白菜 生姜 減塩しょうゆ (みそ汁 チンゲンサイ 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	60 3 2.5 20 20 10 150			
	梅漬	梅干し (調味漬)	5	白菜のお浸し	濃口醤油 かつお節	2.5 0.5	野菜サラダ キャベツ ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.5 0.01	みそ汁 貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 2 10 150	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		
	みそ汁	ほうれん草 カットわかめ 淡色辛みそ 煮干しだし	20 0.5 10 150	みそ汁 木綿豆腐 カットわかめ 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 0.5 2 10 150	みそ汁 貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 2 10 150	みそ汁 キャベツ 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	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	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	84	ホットドック	ドッグパン40g フランクフルト	40 16.3	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	80	米飯	精白米	84	ソース	蒸し中華めん	150			
	煮魚	まごがれい・80 生姜 減塩しょうゆ (上白糖 合成清酒 里芋 小松菜	80 2 10 1 2.5 20 20	ケチャップ キャベツ 菜種油 食塩	5 30 1 0.1	チキン ロール 鶏ひき肉 食塩 白こしょう 鶏卵 玉葱 人参 皮剥 パン粉 (乾燥) 菜種油 ケチャップ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 食塩 白こしょう パン粉 (乾燥) パルメザンチー	60 0.3 0.01 5 20 10 3 1 5 10 10 10 0.2 0.01 1	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	50 100 20 3 9 2.5 2.5 0.01 5	魚の生 姜焼き さわら・60g 食塩 濃口醤油 合成清酒 生姜 サニーレタス レモン	60 0.3 5 5 3 3 10	魚みそ 煮 さば・60g 生姜 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	60 3 15 2 2.5 2.5 40 4	炒煮 小松菜 菜種油 濃口醤油 上白糖	50 1 2.5 0.5	煮物 ごぼう 生揚げ 人参 皮剥 減塩しょうゆ (上白糖 煮干しだし グリーンピース	30 40 10 5 1 15 3	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	30 60 15 20 10 5 0.3 0.01 3 10					
	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	グラタン 若鶏もも 皮なし 尾なしえび 玉葱 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 白こしょう パン粉 (乾燥) パルメザンチー	30 40 30 6 10 80 0.5 0.3 0.01 3 0.1	グリーン ンサラ ダ レタス	20 40 15 2.5 5 3	冷奴 木綿豆腐 かつお節 小葱 減塩正油パック	75 0.5 1 3 5	バナサ カットわかめ	0.5													

献立表(週間)

妊産婦食

	1月15日(月)			1月16日(火)			1月17日(水)			1月18日(木)			1月19日(金)			1月20日(土)			1月21日(日)					
昼	温野菜 サラダ	きゅうり	10	フレン	きょうな ゆで	40	きゅうり	40	きゅうり	40	春雨の	緑豆春雨	5	果物	バナナ	100	スパゲ	スパゲティ 乾	6	ンスー	緑豆春雨	2		
		人参 皮剥	5	チサラ	黄ピーマン	5	はつかだいこん	5	春雨の	木綿豆腐	30	中華風	木綿豆腐	30	デザー	ティサ	7	ティサ	きゅうり	20	果物	葱	5	
		穀物酢	5	ダ	トマト	20	穀物酢	5	中華風	にら	10	ソテー	にら	10	デザー	ラダ	7	ラダ	ローズハム	5	果物	穀物酢	5	
		上白糖	3		鶏卵	25	調合油	3	ソテー	ごま油	1	デザー	ごま油	1	ト	マヨネーズ	8	ト	マヨネーズ	8	果物	食塩	0.2	
		食塩	0.2		穀物酢	5	食塩	0.2	ソテー	食塩	0.2	ト	食塩	0.2	ト	白こしょう	0.01	ト	白こしょう	0.01	果物	上白糖	1	
					調合油	3	白こしょう	0.01	煮物	白こしょう	0.01	煮物	白こしょう	0.01	煮物	もずく	50	煮物	もずく	50	果物	ごま油	2	
					食塩	0.2	白こしょう	0.01	煮物	西洋かぼちゃ	40	煮物	西洋かぼちゃ	40	煮物	もずく	50	煮物	もずく	50	果物	生姜	3	
					白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	煮物	スナップえんど	20	煮物	スナップえんど	20	煮物	もずく	50	煮物	もずく	50	果物	生薑	3	
					スナップえんど	20	スナップえんど	20	煮物	生椎茸	10	煮物	生椎茸	10	煮物	もずく	50	煮物	もずく	50	果物	穀物酢	5	
					カリフラワー	30	カリフラワー	30	煮物	減塩しょうゆ (5	煮物	減塩しょうゆ (5	煮物	もずく	50	煮物	もずく	50	果物	食塩	0.2	
夕	果物	パレンシアオレ	70	マッシ	じゃが芋	40	マッシ	じゃが芋	40	マッシ	じゃが芋	40	果物	キウイフルーツ	40	果物	キウイフルーツ	40	果物	キウイフルーツ	40	果物	キウイフルーツ	40
		デザート	7	ジュース	無塩バター	3	ジュース	無塩バター	3	ジュース	無塩バター	3	デザート	黒ごまウエハー	7	デザート	黒ごまウエハー	7	デザート	黒ごまウエハー	7	デザート	黒ごまウエハー	7
		チョコウエハー	7	デザート	食塩	0.2	デザート	食塩	0.2	デザート	食塩	0.2	ト	黒ごまウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7
				果物	りんご	60	果物	りんご	60	果物	りんご	60	ト	黒ごまウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7
				ジュース	きになる野菜 (125	ジュース	きになる野菜 (125	ジュース	きになる野菜 (125	ト	黒ごまウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7
				デザート	黒ごまウエハー	7	デザート	黒ごまウエハー	7	デザート	黒ごまウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7
				果物	ぶどう	60	果物	ぶどう	60	果物	ぶどう	60	ト	黒ごまウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7
				デザート	チョコウエハー	7	デザート	チョコウエハー	7	デザート	チョコウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7
				果物	りんご	60	果物	りんご	60	果物	りんご	60	ト	黒ごまウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7
				デザート	チョコウエハー	7	デザート	チョコウエハー	7	デザート	チョコウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7	ト	黒ごまウエハー	7
夕	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	85	米飯	精白米	84	米飯	精白米	80	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84
		合挽肉	80	鶏の西	若鶏もも 皮な	80	おろし	まだら・80g	80	焼き魚	あかうお・80g	80	豚カツ	豚角肉(肩ロー	60	鶏肉の	若鶏もも 皮な	60	魚粕づ	まだら・100g	100			
		玉葱	40	京焼	減塩みそ	5	煮	生姜	3	焼き魚	大根 皮剥	40	豚カツ	食塩	0.3	鶏肉の	白こしょう	0.01	魚粕づ	食塩	0.5			
		鶏卵	3		みりん風調味料	2.5	煮	減塩しょうゆ (10	焼き魚	しそ	1	豚カツ	白こしょう	0.01	鶏肉の	あん	1	魚粕づ	酒かす	3			
		パン粉(乾燥)	1		上白糖	0.5	煮	上白糖	3	焼き魚	減塩正油パック	5	豚カツ	薄力粉 1等	5	鶏肉の	薄力粉 1等	2	魚粕づ	みりん風調味料	2.5			
		牛乳	3		大根 皮剥	40	煮	合成清酒	2.5	焼き魚	合成清酒	2.5	豚カツ	鶏卵	3	鶏肉の	ごま油	2	魚粕づ	大根 皮剥	40			
		食塩	0.3		しそ	0.5	煮	大根 皮剥	80	焼き魚	大根 皮剥	80	豚カツ	パン粉(乾燥)	8	鶏肉の	大根 皮剥	50	魚粕づ	しそ	0.5			
		白こしょう	0.01		醤油パック	5	煮	ほうれん草	30	焼き魚	ほうれん草	30	豚カツ	菜種油	10	鶏肉の	小松菜	10	魚粕づ	減塩正油パック	5			
		菜種油	3		醤油パック	5	煮	木綿豆腐	50	焼き魚	木綿豆腐	50	豚カツ	パセリ	1.5	鶏肉の	人参 皮剥	10	魚粕づ	かにあ	50			
		ケチャップ	5	里芋の	里芋	45	煮	鶏ひき肉	20	焼き魚	鶏ひき肉	20	豚カツ	レタス	5	鶏肉の	葱	5	魚粕づ	かにあ	50			
ウスターソース	5	煮物	減塩しょうゆ (2.5	煮	葱	10	焼き魚	葱	10	豚カツ	ソースパック	5	鶏肉の	生姜	1	魚粕づ	にかかけ	15					
キャベツ	25		上白糖	1	煮	玉葱	40	焼き魚	玉葱	40	豚カツ	ソースパック	5	鶏肉の	減塩しょうゆ (5	魚粕づ	にかかけ	5					
レッドキャベツ	5		さやいんげん (5	煮	菜種油	3	焼き魚	菜種油	3	豚カツ	ソースパック	5	鶏肉の	上白糖	1	魚粕づ	かにかま	5					
リヤン	バン	緑豆春雨	5	きのこ	生椎茸	10	にんにく	0.5	きんと	にんにく	0.5	生野菜	キャベツ	35	鶏肉の	みりん風調味料	2.5	魚粕づ	グリーンピース (3				
		もやし	30	の和え	えのき茸	10	生姜	5	きんと	生姜	5	サラダ	ミニトマト	15	鶏肉の	合成清酒	1	魚粕づ	食塩	0.2				
		しそ	1	物	ぶなしめじ	20	減塩しょうゆ (2.5	きんと	減塩しょうゆ (2.5	サラダ	鶏卵	25	鶏肉の	片栗粉	1	魚粕づ	かつお・昆布だ	20				
		ローズハム	10		エリンギ	10	淡色辛みそ	2	きんと	淡色辛みそ	2	サラダ	穀物酢	5	鶏肉の	片栗粉	1	魚粕づ	片栗粉	1				
		穀物酢	2.5		減塩しょうゆ (2.5	上白糖	1	きんと	上白糖	1	サラダ	調合油	3	鶏肉の	濃口醤油	2.5	魚粕づ	めかぶ	30				
		減塩しょうゆ (5		みりん風調味料	1	合成清酒	2.5	きんと	合成清酒	2.5	サラダ	白こしょう	0.01	鶏肉の	白こしょう	0.01	魚粕づ	の和え	2.5				
		上白糖	1		みりん風調味料	1	ごま油	1	きんと	ごま油	1	サラダ	ケチャップ	2	鶏肉の	ケチャップ	2	魚粕づ	上白糖	0.5				
		ごま油	0.5	ソテー	小松菜	30	片栗粉	1	きんと	片栗粉	1	サラダ	濃口醤油	2.5	鶏肉の	ケチャップ	2	魚粕づ	みりん風調味料	2.5				
		いりごま	1		人參 皮剥	10	とうがらし 乾	0.2	きんと	とうがらし 乾	0.2	煮物	葱	2	鶏肉の	アップ煮	10	魚粕づ	みりん風調味料	2.5				
					菜種油	1						煮物	淡口醤油	5	鶏肉の	アップ煮	10	魚粕づ	みりん風調味料	2.5				
			菜種油	1						煮物	食塩	0.2	鶏肉の	アップ煮	10	魚粕づ	みりん風調味料	2.5						

献立表(週間)

妊産婦食

	1月15日(月)			1月16日(火)			1月17日(水)			1月18日(木)			1月19日(金)			1月20日(土)			1月21日(日)														
夕	南瓜の サラダ	西洋かぼちゃ きゅうり 玉葱 マヨネーズ	50 15 10 10	ゼリー	食塩	0.2	ポテト サラダ	じゃが芋 きゅうり 人参 皮剥 ロースハム マヨネーズ	40 15 5 5 12	ゼリー	かつおだし 昆布だし	75 75	濃口醤油 上白糖 煮干しだし さやえんどう	2.5 0.5 15 5	カリフ ラワー 甘酢漬 け	カリフラワー 人参 皮剥 淡口醤油 穀物酢 上白糖 ゆず(果皮)	40 10 0.5 5 3 1	ゼリー	ふる一つゼリー	60	小葱 かつお・昆布だ 減塩しょうゆ(2 15 2.5											
	スープ	玉葱 貝割大根・芽 コンソメ 食塩 白こしょう	40 5 0.5 0.5 0.01				かき玉 汁	鶏卵 ぶなしめじ 切りみつば 淡口醤油 食塩 昆布だし かつおだし	20 10 2 5 0.2 75 75				みそ汁 大根 皮剥 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	なめこ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 3 10 150				ゼリー	ふる一つゼリー	60										
	ゼリー	ふる一つゼリー	60				ゼリー	ふる一つゼリー	60						デザート	ふる一つゼリー	60																
15	ホット ケーキ	ホットケーキ粉 鶏卵 牛乳 有塩バター メープルシロップ	15 5 10 0.5 3	マドレ ーヌ	薄力粉 1等 粉糖 ベーキングパウ 食塩 鶏卵 バニラエッセン 無塩バター	10 10 0.1 0.1 10 0.1 8	フレン チトー スト	食パン 市販品 牛乳 鶏卵 上白糖 メープルシロップ	30 10 5 1 6	黒糖蒸 しパン	薄力粉 1等 黒砂糖 ベーキングパウ 食塩 水	30 12 0.1 0.1 30	フレン チトー スト	食パン 市販品 牛乳 鶏卵 上白糖 メープルシロップ	30 10 5 1 6	クッキ ー	薄力粉 1等 無塩バター 上白糖 牛乳	10 5 5 3	全粒粉 クッキ ー	薄力粉 1等 全粒粉 ベーキングパウ 牛乳 無塩バター 上白糖	10 10 0.1 6 4 4	紅茶	紅茶 浸出液	150	紅茶	紅茶 浸出液	150	紅茶	紅茶 浸出液	150	紅茶	紅茶 浸出液	150
	紅茶	紅茶 浸出液	150	紅茶	紅茶 浸出液	150	紅茶	紅茶 浸出液	150	紅茶	紅茶 浸出液	150	紅茶	紅茶 浸出液	150	紅茶	紅茶 浸出液	150	紅茶	紅茶 浸出液	150	紅茶	紅茶 浸出液	150									
栄養 価	エネルギー 2055 kcal 蛋白質 77.7 g 脂質 53.1 g 炭水化 304.9 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1918 kcal 蛋白質 76.6 g 脂質 54.2 g 炭水化 274.6 g 塩分 7.9 g	エネルギー 2056 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 46.6 g 炭水化 320.4 g 塩分 7.9 g	エネルギー 2034 kcal 蛋白質 75.5 g 脂質 41.9 g 炭水化 329.7 g 塩分 7.6 g	エネルギー 2015 kcal 蛋白質 76.5 g 脂質 53.5 g 炭水化 297.4 g 塩分 7.9 g	エネルギー 2085 kcal 蛋白質 76.0 g 脂質 54.5 g 炭水化 316.0 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1921 kcal 蛋白質 77.3 g 脂質 46.4 g 炭水化 290.8 g 塩分 7.0 g																										

妊産婦食

献立表(週間)

	1月22日(月)		1月23日(火)		1月24日(水)		1月25日(木)		1月26日(金)		1月27日(土)		1月28日(日)															
夕	玉葱	10	デザー	ふる一つゼリー	60	人参 皮剥	5	卵とじ	鶏卵	30	ゼリー	ふる一つゼリー	60	濃口醤油	2.5	もやし	もやし	30										
	ホールカーネル	5	ト			マヨネーズ	8		えのき茸	10				白こしょう	0.01	のおか	さやえんどう	4										
	コンソメ	0.5				白こしょう	0.01		葱	10		みそ汁	かつとろろ昆布	1	かあえ	削り節	0.5											
	食塩	0.5				ミニトマト	15		かつおだし	5			葱	5	減塩しょうゆ(2.5												
	白こしょう	0.01				サラダ菜	5		減塩しょうゆ(2.5			淡色辛みそ	10	煮干しだし	150	ゼリー	ふる一つゼリー	60									
	ゼリー	ふる一つゼリー	60			みそ汁	かつとろろ昆布	1	みりん風調味料	2.5																		
						小葱	3	ゼリー	ふる一つゼリー	60		ゼリー	ふる一つゼリー	60														
						淡色辛みそ	10																					
						煮干しだし	150																					
						ゼリー	ふる一つゼリー	60																				
15	ホット	ホットケーキ粉	15	黒糖蒸	薄力粉 1等	30	フレン	食パン 市販品	30	黒糖蒸	薄力粉 1等	30	ヨーグ	ヨーグルト(無	60	クッキ	薄力粉 1等	10	全粒粉	薄力粉 1等	10							
	ケーキ	鶏卵	5	シパン	黒砂糖	12	チトー	牛乳	10	シパン	黒砂糖	12	ルトゼ	上白糖	10	ー	無塩バター	5	クッキ	全粒粉	10							
		牛乳	10		ベーキングパウ	0.1	スト	鶏卵	5		ベーキングパウ	0.1	リー	ゼラチン寒天	1.5		上白糖	5	ー	ベーキングパウ	0.1							
		有塩バター	0.5		食塩	0.1		上白糖	1		食塩	0.1		水	10		牛乳	3		牛乳	6							
		メープルシロツ	3		水	30		メープルシロツ	6		水	30		ホイップクリー	10	紅茶	紅茶 浸出液	150		無塩バター	4							
	紅茶	紅茶 茶	2	紅茶	紅茶 浸出液	150	紅茶	紅茶 浸出液	150	紅茶	紅茶 浸出液	150		上白糖	2				紅茶	紅茶 浸出液	150							
														みかん缶詰(果	10					上白糖	4							
													紅茶	紅茶 浸出液	150					紅茶 浸出液	150							
栄養	エネルギー	2041 kcal	蛋白質	81.5 g	エネルギー	1939 kcal	蛋白質	77.9 g	エネルギー	2042 kcal	蛋白質	77.3 g	エネルギー	2094 kcal	蛋白質	75.0 g	エネルギー	1993 kcal	蛋白質	77.7 g	エネルギー	2060 kcal	蛋白質	84.6 g	エネルギー	2012 kcal	蛋白質	82.4 g
価	脂質	50.0 g	炭水化	310.8 g	脂質	47.6 g	炭水化	292.4 g	脂質	44.8 g	炭水化	325.9 g	脂質	44.0 g	炭水化	341.7 g	脂質	46.6 g	炭水化	307.6 g	脂質	53.3 g	炭水化	300.1 g	脂質	42.5 g	炭水化	314.4 g
	塩分	7.5 g			塩分	7.8 g			塩分	7.9 g			塩分	7.6 g			塩分	7.7 g			塩分	7.8 g			塩分	7.2 g		

献立表(週間)

妊産婦食

	1月29日(月)		1月30日(火)		1月31日(水)		2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)	
昼	人参 皮剥	5	穀物酢	5	あえ	するめいか	10							
	ロースハム	5	調合油	3		えのき茸(味付)	10							
	マヨネーズ	10	食塩	0.2										
	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	卵とじ	鶏卵	20							
芋マッ	じゃが芋	50	野菜ジ			人参 皮剥	10							
シュ	食塩	0.2	きになる野菜(125		生椎茸	10							
	無塩バター	3	ユース			小葱	5							
	牛乳	5	果物			菜種油	1							
	白こしょう	0.01	キウイフルーツ	50		食塩	0.2							
	パセリ	0.5				白こしょう	0.01							
果物	バナナ	100			果物	バレンシアオレ	75							
デザート	チョコウエハー	7			デザート	チョコウエハー	7							
夕	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84	米飯	精白米	84					
	魚西京	そい 60g	60	照焼魚	すずき・120g	120	酢豚	豚角肉(肩ロー	60					
	焼	減塩みそ	5		濃口醤油	5		減塩しょうゆ(1					
		上白糖	0.5		上白糖	1		生姜	1					
		みりん風調味料	2.5		みりん風調味料	2.5		片栗粉	3					
		大根 皮剥	40		合成清酒	1		菜種油	4					
		しそ	0.5		大根 皮剥	40		たけのこ 水煮	30					
		減塩正油パック	5		しそ	1		玉葱	30					
					減塩正油パック	5		人参 皮剥	20					
青菜ソ	チンゲンサイ	60						ピーマン	10					
テー	ぶなしめじ	10	さつま	さつま芋	45			乾椎茸	0.5					
	ソフトマーガリ	1	芋の甘	上白糖	5			菜種油	2					
	食塩	0.2	煮	食塩	0.1			減塩しょうゆ(7.5					
	白こしょう	0.01						上白糖	2					
			もやし	もやし	60			穀物酢	5					
長芋の	なが芋	40	のナム	きゅうり	5			片栗粉	1					
酢の物	きゅうり	10	ル	人参 皮剥	5									
	上白糖	3		ごま油	1	ジャー	じゃが芋	40						
	穀物酢	5		食塩	0.2	マンポ	ベーコン	10						
	淡口醤油	2.5		いりごま	0.3	テト	玉葱	20						
							無塩バター	2						
茶碗蒸	くり 甘露煮	6	八杯汁	木綿豆腐	30			食塩	0.2					
し	なると	10		乾椎茸	0.5			白こしょう	0.01					
	乾椎茸	0.3		生姜	5			パセリ	0.5					
	食塩	0.2		かつお・昆布だ	150									
	かつお・昆布だ	100		濃口醤油	5	湯葉と	湯葉	10						
	鶏卵	50		食塩	0.2	小松菜	小松菜 ゆで	50						
	合成清酒	1		片栗粉	1	のお浸	減塩しょうゆ(2.5						
	みりん風調味料	1				し	みりん風調味料	1						
	淡口醤油	2.5	ゼリー	ふる一つゼリー	60		削り節	0.2						
ゼリー	ふる一つゼリー	60				スープ	カットわかめ	0.5						
							玉葱	20						

献立表(週間)

妊産婦食

		1月29日(月)		1月30日(火)		1月31日(水)		2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4日(日)	
夕						葱	5								
						鶏ガラスープ	0.25								
						中華味	0.5								
						食塩	0.8								
						白こしょう	0.01								
						ゼリー	ふる一つゼリー	60							
15	ヨーグルトゼリー	ヨーグルト(無上白糖)	60 10	マドレーヌ	薄力粉 1等 粉糖	10 10	フレンチトースト	食パン 市販品 牛乳 鶏卵	30 10 5						
		ゼラチン寒天水	1.5 10		ベーキングパウ 食塩	0.1 0.1		上白糖	1						
		クリーム(植物上白糖)	10 2		鶏卵 バニラエッセン	10 0.1		メープルシロップ	6						
		みかん缶詰(果)	10		無塩バター	10	紅茶	紅茶 浸出液	150						
	紅茶	紅茶 浸出液	150	紅茶	紅茶 浸出液	150									
栄養価	エネルギー		2070 kcal	エネルギー		1973 kcal	エネルギー		2076 kcal	エネルギー			エネルギー		
	蛋白質		77.4 g	蛋白質		78.4 g	蛋白質		76.5 g	蛋白質		g	蛋白質		g
	脂質	51.7 g	炭水化	320.0 g	脂質	54.7 g	炭水化	282.8 g	脂質	50.6 g	炭水化	321.8 g	脂質	g	炭水化
塩分	7.3 g			塩分	7.8 g			塩分	7.9 g			塩分	g		