

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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)							
朝	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80					
	おせち 盛合せ	味付け数の子(10) 削り節(0.2) 田作り(4) ペにぎけ 20g(20) 食塩(0.1) 北海道黒豆(10) ちよろぎ酢漬(3) ちよろぎ酢漬(3)	10 0.2 4 20 0.1 10 3 3	ダシ入 り卵焼き	鶏卵(50) 食塩(0.2) 上白糖(1) かつおだし(10) 菜種油(1) しそ(ゆで)(1) アスパラ酢漬(3)	50 0.2 1 10 1 1 3	五目煮	さつま揚げ(20) 大根 皮剥(ゆ)(50) 人参 皮剥(ゆ)(10) 乾椎茸(0.5) さやいんげん(10) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(1) 煮干しだし(20)	20 50 10 0.5 10 2.5 1 20	炒り豆 腐	木綿豆腐(25) キャベツ ゆで(50) 葱(ゆで)(10) 人参 皮剥(ゆ)(10) 菜種油(2) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1) 煮干しだし(15)	25 50 10 10 2 5 1 15	大根煮 物	大根 皮剥(ゆ)(20) 人参 皮剥(ゆ)(8) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(1) 煮干しだし(15) さやえんどう(3)	20 8 2.5 1 15 3	炒煮	もやし ゆで(30) 人参 皮剥(ゆ)(10) 菜種油(2) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1)	30 10 2 5 1	ひきわ り納豆	挽きわり納豆(20) 葱(ゆで)(2) 減塩しょうゆ(2.5)	20 2 2.5	野菜か にあん かけ	大根 皮剥(ゆ)(30) かにかま(6) グリーンピース(5) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(0.5) 片栗粉(1)	30 6 5 2.5 0.5 1		
	お浸し	白菜(ゆで)(60) 減塩しょうゆ(2.5) 削り節(0.5)	60 2.5 0.5	チンゲ ン菜の 炒め煮	チンゲンサイ(40) 玉葱 ゆで(20) 赤ピーマン(ゆ)(10) 菜種油(1) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1)	40 20 1 1 5 1	塩たら こ	たらこ(5) しそ(1)	5 1	さつま 芋煮	さつま芋(ゆで)(30) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(0.5) 煮干しだし(5) 小葱(ゆで)(3)	30 2.5 0.5 5 3	みそ汁	大根 葉(ゆで)(20) ぶなしめじ(10) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)	20 10 10 150	みそ汁	きょうな ゆで(10) じゃが芋 ゆで(10) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)	10 10 10 150	りんご ゼリー	りんご(濃縮還)(50) 水(20) 上白糖(5) ゼラチン寒天(1.5) 水(10)	50 20 5 1.5 10	みかん ゼリー	みかん(濃縮還)(50) 水(20) 上白糖(5) ゼラチン寒天(1.5) 水(10)	50 20 5 1.5 10		
	雑煮	やわらか福もち(10) 大根 皮剥(ゆ)(20) 人参 皮剥(ゆ)(10) 生椎茸(10) 減塩しょうゆ(7.5) かつお・昆布だ(150) 糸みつば ゆで(3)	10 20 10 10 7.5 150 3	梅和え	梅干し(調味漬)(2) みりん風調味料(2.5) きゅうり(ゆで)(40)	2 2.5 40	みそ汁	木綿豆腐(30) 小葱(ゆで)(2) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)	30 2 10 150	おかか 和え	チンゲンサイ(40) 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖(0.5) 削り節(0.3)	40 2.5 0.5 0.3	みそ汁	もやし ゆで(20) 玉葱 ゆで(10) 淡色辛みそ(10) 煮干しだし(150)	20 10 10 150	りんご ゼリー	りんご(濃縮還)(50) 水(20) 上白糖(5) ゼラチン寒天(1.5) 水(10)	50 20 5 1.5 10	みかん ゼリー	みかん(濃縮還)(50) 水(20) 上白糖(5) ゼラチン寒天(1.5) 水(10)	50 20 5 1.5 10					
	パイナ ップル ゼリー	パイナ(濃縮還)(50) 水(20) 上白糖(5) ゼラチン寒天(1.5) 水(10) クリーム(植物)(20) 上白糖(3)	50 20 5 1.5 10 20 3	ぶどう ゼリー	ぶどう(濃縮還)(50) 水(20) 上白糖(5) ゼラチン(1.5) 水(10)	50 20 5 1.5 10	りんご ゼリー	りんご(濃縮還)(50) 水(20) 上白糖(5) ゼラチン寒天(1.5) 水(10)	50 20 5 1.5 10	パイナ ップル ゼリー	パイナ(濃縮還)(50) 水(20) 上白糖(5) ゼラチン寒天(1.5) 水(10)	50 20 5 1.5 10	ぶどう ゼリー	ぶどう(濃縮還)(50) 水(20) 上白糖(5) ゼラチン寒天(1.5) 水(10)	50 20 5 1.5 10	りんご ゼリー	りんご(濃縮還)(50) 水(20) 上白糖(5) ゼラチン寒天(1.5) 水(10)	50 20 5 1.5 10	みかん ゼリー	みかん(濃縮還)(50) 水(20) 上白糖(5) ゼラチン寒天(1.5) 水(10)	50 20 5 1.5 10					
昼	米飯	ゆめごはん1/5(180)	180	米飯	ゆめごはん1/5(180)	180	バター ライス	ゆめごはん1/5(180) 無塩バター(8) ライス(8)	180 8 8	バター ライス	ゆめごはん1/5(180) 無塩バター(8) ライス(8)	180 8 8	米飯	ゆめごはん1/5(180)	180	米飯	ゆめごはん1/5(180)	180	魚の竜 田揚げ	さば・30g(30) 煮魚(20) 生姜(3) 葱(ゆで)(5) かつお・昆布だ(150) 減塩しょうゆ(7.5) みりん風調味料(2.5) 合成清酒(1.5) みりん風調味料(2.5) 低蛋白小麦粉(3) 菜種油(6) サニーレタス(8) レモン(8)	30 20 3 5 150 2.5 1.5 2.5 3 6 8 8	五目そ ば	げんたそば(乾)(80) 生椎茸 ゆで(10) さやえんどう(4) 葱(ゆで)(5) かつお・昆布だ(150) 減塩しょうゆ(7.5) みりん風調味料(2.5)	80 10 4 5 150 7.5 2.5		
	盛合せ 弁当	大根 皮剥(ゆ)(60) 板こんにやく(60) 人参 皮剥(ゆ)(20) 乾椎茸(1) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1) 合成清酒(2) かつおだし(30) さやえんどう(4) かぶ 皮剥(ゆ)(50) 人参 皮剥(ゆ)(8) 穀物酢(5) 上白糖(1) 食塩(0.2)	60 60 20 1 5 1 2 30 4 50 8 5 1 0.2	豚カツ	豚もも 脂身な(30) 食塩(0.1) 白こしょう(0.01) 薄力粉 1等(2.5) 鶏卵(1.5) パン粉(乾燥)(4) 菜種油(5) キャベツ ゆで(30) トマト(ゆで)(30) ソースパック(5) マヨネーズパッ(10)	30 0.1 0.01 2.5 1.5 4 5 30 30 5 10	魚のご ま照り 焼き	ぶり・20g(20) 減塩しょうゆ(5) 上白糖(1) みりん風調味料(2.5) いりごま(0.5) トマト(ゆで)(15) レモン(10) サラダ菜(ゆで)(5) マヨネーズパッ(10)	20 5 1 2.5 0.5 15 10 5 10	チキン ピカタ	若鶏もも 皮な(30) 食塩(0.1) 白こしょう(0.01) 低蛋白小麦粉(3) 鶏卵(5) 調合油(1) ケチャップ(5) ブロッコリー(20) マヨネーズ(15) サニーレタス(8)	30 0.1 0.01 3 5 1 5 20 15 8	炒め物	キャベツ ゆで(20) 玉葱 ゆで(20) 人参 皮剥(ゆ)(10) ピーマン(ゆで)(8)	20 20 10 8	煮魚	まごがれい・20(20) 生姜(3) 葱(ゆで)(5) 減塩しょうゆ(10) 上白糖(2) 合成清酒(1.5) みりん風調味料(1.5) 人参 皮剥(ゆ)(10) スナッパえんど(10)	20 3 5 10 2 1.5 1.5 10 10	お浸し	ほうれん草(ゆ)(30) 減塩しょうゆ(2.5)	30 2.5	梅肉和 え	きゅうり(ゆで)(20) しそ(0.3)	20 0.3	じゃが芋 ゆで(30) 玉葱 ゆで(20) 食塩(0.3) 白こしょう(0.01) 低蛋白小麦粉(5) 鶏卵(3) パン粉(乾燥)(6) 菜種油(15)	30 20 0.3 0.01 5 3 6 15

献立表(週間)

たんぱくコン4

		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	さつま芋(ゆで)	20	れんこん(ゆで)	10	ん煮物	人参(皮剥)	10	野菜炒	きょうな(ゆで)	20	調合油	3	梅干し(調味漬)	1	ケチャップ	5			
		無塩バター	5	人参(皮剥)	10		さやえんどう(ゆ)	4	め	えなしめじ	10	食塩	0.3	削り節	0.2	キャベツ(ゆで)	20			
		上白糖	2.5	減塩しょうゆ(ゆ)	5		減塩しょうゆ(ゆ)	5		黄ピーマン(ゆ)	5	白こしょう	0.01			マヨネーズ	15			
		食塩	0.1	上白糖	1		上白糖	1		菜種油	1	鶏ガラスープ	0.5	はんぺん	20					
		くり(甘露煮)	5	みりん風調味料	2.5		かつおだし	15		かき油	5	野菜サ		んマヨ	10	ピーナツ	10			
		蒸しかまぼこ	5	煮干しだし	15	春雨サ	緑豆春雨	6		合成清酒	1	ラダ	カリフラワー	30	ネーズ	5	ツ和え	5		
		蒸しかまぼこ	5			春雨サ	きゅうり(ゆで)	20	お浸し	えのき茸	10		きゅうり(ゆで)	15	焼き		白菜(ゆで)	30		
		にしん昆布巻	10	酢の物	かぶ(皮剥)	40	ラダ	きゅうり(ゆで)	20		白菜(ゆで)	40	トマト(ゆで)	30			ピーナツ	5		
		きゅうり(ゆで)	20		きゅうり(ゆで)	10		人参(皮剥)	5		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	カットわかめ	0.5	果物	もも缶(果肉)	40	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	
		食塩	0.2		人参(皮剥)	5		マヨネーズ	10		かつおだし	1	いりごま	0.5			上白糖	0.5		
		生姜	0.2		穀物酢	5		白こしょう	0.01				マヨネーズパッ	10	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58	果物	パインアップル	40
		もも缶(果肉)	20		上白糖	3	果物	パイナップル	40	もずく	もずく	50	里芋田	さやえんどう(ゆ)	3					
みかん缶詰(果)	20		食塩	0.2	果物	クリーム(植物)	20	酢	レモン(果汁)	2	楽	里芋(ゆで)	20							
味噌煮	デザート	大根(葉)	20	温野菜	スナックエンド	20						減塩みそ	7							
		じゃが芋(ゆで)	20	サラダ	カリフラワー	30							上白糖	3						
		減塩みそ	5		マヨネーズ	5														
		煮干しだし	15	果物	みかん缶詰(果)	40			果物	みかん缶詰(果)	40									
		エネブリンマン	40		クリーム(植物)	20				クリーム(植物)	15									
					マービー(液状)	5					マービー(液状)	3								
					デザート	エネブリンいち	40													
		夕	米飯	ゆめごはん1/5	180	ちらし	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	バター	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180
銀だら	20			寿司	穀物酢	10	天ぷら	きす	10	魚南蛮	あじ・20g	20	ライス	無塩バター	8	揚げ魚	そい 30g	30		
西京焼き	5				上白糖	6		かぼちゃ	20	漬け	食塩	0.1		食塩	0.2		食塩	0.2		
	3				食塩	0.5		ししとうがらし	6		低蛋白小麦粉	1		白こしょう	0.01		片栗粉	2		
	2				かんぴょう	1		生椎茸	10		菜種油	3	豚の生	豚ロース(脂身)	30	ミート	菜種油	5		
	3				かつお・昆布だ	10		薄力粉 1等	15		玉葱(ゆで)	40	姜焼き	生姜	3	ローフ	しそ	0.5		
	10				濃口醤油	1		鶏卵	5		人参(皮剥)	5		減塩しょうゆ(ゆ)	5		牛乳	5		
	5				上白糖	1		菜種油	13		ピーマン(ゆで)	8		合成清酒	2.5		大根(皮剥)	40		
	1				さやえんどう(ゆ)	5		大根(皮剥)	50		減塩しょうゆ(ゆ)	5		菜種油	1		減塩正油パック	5		
	10				でんぶ	1	おろし	レモン	8		穀物酢	5		人参(皮剥)	5		白こしょう	0.01		
	20			菜の花	和種なばな(ゆ)	50		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5		上白糖	2		キャベツ(ゆで)	20		玉葱(ゆで)	30		
	20			お浸し	減塩しょうゆ(ゆ)	0.5		削り節	0.5		ごま油	1		マヨネーズ	15		人参(皮剥)	5		
	10		青菜ソ	60	青菜ソ	チンゲンサイ	60		とうがらし(乾)	0.1			3		グリーンピース(ゆ)	3				
	5	南瓜の	西洋かぼちゃ(ゆ)	25	テー	ぶなしめじ	10	そぼろ	鶏ひき肉	10	煮物	なが芋(水煮)	40		鶏卵	3				
	5	サラダ	きゅうり(ゆで)	15		無塩バター	0	煮	じゃが芋(ゆで)	40		人参(皮剥)	15		ケチャップ	5				
	1		玉葱(ゆで)	10		食塩	0.3		さやいんげん(ゆ)	10		さやいんげん(ゆ)	10		人参(皮剥)	30				
	2		穀物酢	5		白こしょう	0.01		煮干しだし	15		減塩しょうゆ(ゆ)	5		無塩バター	1				
	30		調合油	3		胡瓜の	きゅうり(ゆで)	40	減塩しょうゆ(ゆ)	5		上白糖	1		上白糖	0.5				
	40		食塩	0.2	胡瓜の	ホワイトツナ缶	10		上白糖	1		煮干しだし	15		ブロッコリー	20				
	0.5	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58	え	減塩しょうゆ(ゆ)	2.5	サラダ	キャベツ(ゆで)	50	ブロッ	ブロッコリー	40	あちゃ	マヨネーズ	10				
	12					粉辛子	0.2		人参(皮剥)	5	コリー	削り節	0.5	ら漬け	かぶ(皮剥)	30				
									マヨネーズ	10	のおか	減塩しょうゆ(ゆ)	5		人参(皮剥)	5				
											か和え			真昆布	0.3	団子の	鶏ひき肉	20		
														食塩	0.2	煮物	木綿豆腐	40		

献立表(週間)

たんぱくコン4

		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	蓋物	手まり麩	10			デザート	エネプリンいち	40		レモン(果汁)	1.5		上白糖	3	中力粉 2等	5					
		和種なばな ゆ	20							白こしょう	0.01	中華風	穀物酢	5	脱脂粉乳	3					
		減塩しょうゆ(ゆ)	2.5						ソテー	玉葱 ゆで	40	きくらげ(乾)	0.5	大根 皮付(ゆ)	20						
		かつお・昆布だ	30							赤ピーマン(ゆ)	5	たけのこ 水煮	15	人参 皮剥(ゆ)	10						
	デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン)	58							生椎茸	5	人参 皮剥(ゆ)	5	減塩しょうゆ(ゆ)	5						
										菜種油	3	穀物酢	5	上白糖	1						
										食塩	0.3	食塩	0.2	のサラ	20						
										白こしょう	0.01	上白糖	3	ダ	1						
									デザート	粉飴M-ス(ラ・フラン)	58	ごま油	1	海藻サラダ	1						
												減塩しょうゆ(ゆ)	5	ごま油	1						
												白こしょう	0.01	減塩しょうゆ(ゆ)	5						
												オニオンと舞茸ソテー		穀物酢	5						
												玉葱 ゆで	20	上白糖	1						
												まいたけ	5	白こしょう	0.01						
												菜種油	3	エネプリンかぼ	40						
												食塩	0.3	デザート							
												白こしょう	0.01	エネプリンマン	40						
												デザート									
栄養価	エネルギー	1950 kcal	蛋白質 35.4 g	エネルギー	1900 kcal	蛋白質 35.9 g	エネルギー	1855 kcal	蛋白質 34.1 g	エネルギー	1876 kcal	蛋白質 34.4 g	エネルギー	1828 kcal	蛋白質 35.4 g	エネルギー	1839 kcal	蛋白質 34.5 g	エネルギー	1848 kcal	蛋白質 35.8 g
	脂質	61.0 g	炭水化 318.8 g	脂質	61.0 g	炭水化 303.2 g	脂質	62.6 g	炭水化 287.4 g	脂質	61.6 g	炭水化 298.1 g	脂質	61.0 g	炭水化 281.3 g	脂質	60.5 g	炭水化 287.9 g	脂質	60.9 g	炭水化 289.2 g
	塩分	5.0 g		塩分	4.8 g		塩分	5.0 g		塩分	5.9 g		塩分	5.8 g		塩分	5.8 g		塩分	5.6 g	

たんぱくコン4

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)										
昼	果物	減塩みそ	8	マッシュルーム	5	食塩	0.1	味噌漬	0.5	漬物	5	減塩しょうゆ(5	煮物	40								
		上白糖	1	コンソメ	0.5	白こしょう	0.01	し	40	白菜	40	上白糖	1	じゃが芋	ゆで	20							
		りんご	缶詰	40	パセリ(粉)	0.5	グリーンピース	5	葱	3	長いも	20	野菜ス	30	玉葱	ゆで	20						
		クリーム(植物)	15	イタリア	トマト(ゆで)	20	煮物	干しずいき	2	減塩みそ	3	サラダ	しそ	0.3	大根	皮剥(ゆ	30						
		マービー	液状	3	アンサ	きゅうり(ゆで)	20	えんどう	ゆで	3	上白糖	0.3	ク	穀物酢	5	セロリー	(ゆで	20					
		デザ	ー	粉飴ムス(ラ・フ	58	ラダ	玉葱	ゆで	10	果物	みかん缶詰(果	40	マヨネーズパッ	10	マヨネーズパッ	10	小葱	(ゆで)	1				
		ト					穀物酢	5		クリーム(植物	10												
							オリーブ油	3		マービー	液状	3											
							減塩しょうゆ(2.5															
							白こしょう	0.01															
夕	バター	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	五目炊	ゆめごはん1/5	180	米飯	ゆめごはん1/5	180	バター	ゆめごはん1/5	180	バター	ゆめごはん1/5	180					
		ライス	8	揚げ魚	まだら・30g	30	き込み	若鶏もも	皮な	10	照焼魚	ぶり・30g	30	ライス	無塩バター	8	ライス	無塩バター	8				
		食塩	0.2	チリソ	食塩	0.2	ご飯	生椎茸	10	魚味噌	減塩しょうゆ(5	食塩	0.3	食塩	0.3	食塩	0.3					
		白こしょう	0.01	ース	白こしょう	0.01		人参	皮剥(ゆ	3	漬け揚	上白糖	1	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01						
		えびフ	ブラックタイガ	20	低蛋白小麦粉	3	油揚げ	ごぼう	ゆで	5	げ	みりん風調味料	2.5	みりん風調味料	2.5	みりん風調味料	2.5	みりん風調味料	2.5				
		ライ	かぼちゃ(ゆで)	20	菜種油	6	減塩しょうゆ(5	油揚げ	2	みりん風調味料	2.5	上白糖	0.5	鶏つく	鶏ひき肉	20	マヨネ	ささ身	30			
			白こしょう	0.01	ケチャップ	5	合成清酒	1	減塩しょうゆ(5	合成清酒	1	ね揚げ	4	ね揚げ	玉葱	ゆで	20	ーズ焼	食塩	0.1		
			低蛋白小麦粉	6	穀物酢	2.5	みりん風調味料	1	みりん風調味料	1	大根	皮剥(ゆ	50	菜種油	5	あなか	生椎茸	ゆで	3	黒こしょう	0.01		
			鶏卵	5	減塩しょうゆ(5	グリーンピース	3	みりん風調味料	1	しそ	1	大根	皮剥(ゆ	40	食塩	0.3	食塩	0.3	マヨネーズ	5		
			パン粉(乾燥)	10	上白糖	2			減塩正油パック	5	減塩正油パック	5	しそ(ゆで)	0.5	鶏卵	3	鶏卵	3	パセリ(粉)	0.1			
茶	碗蒸	鶏卵	25	ラー油	0.5	筑前煮	乾椎茸	0.5	きんぴ	大根	皮剥(ゆ	40	パン粉(乾燥)	3	パン粉(乾燥)	3	菜種油	6	大根の	大根	皮剥(ゆ	30	
		煮干しだし	25	葱(ゆで)	20	ら風	里芋	ゆで	20	ら風	人参	皮剥(ゆ	10	菜種油	6	里芋	ゆで	30	煮物	人参	皮剥(ゆ	10	
		かつおだし	25	片栗粉	1	さば・30g	30	きんぴ	大根	皮剥(ゆ	40	三杯酢	きゅうり(ゆで	30	大根の	大根	皮剥(ゆ	30					
		ぎんなん	ゆで	3	サニーレタス	5	しそ	0.5	ら風	ごま油	1	三杯酢	生姜	2	煮物	人参	皮剥(ゆ	20	大根の	人参	皮剥(ゆ	10	
		なると	8	トウバンジャン	0.5	減塩正油パック	5	しそ	0.5	三杯酢	ごま油	1	三杯酢	穀物酢	5	煮物	人参	皮剥(ゆ	20	大根の	人参	皮剥(ゆ	10
		糸みつば	ゆで	2	とびっ	大根	皮剥(ゆ	30	減塩正油パック	5	三杯酢	減塩しょうゆ(5	三杯酢	上白糖	3	煮物	人参	皮剥(ゆ	10			
		食塩	0.15	こと野	小葱(ゆで)	2	筑前煮	乾椎茸	0.5	三杯酢	煮干しだし	15	三杯酢	上白糖	3	煮物	人参	皮剥(ゆ	10				
		みりん風調味料	0.5	え物	減塩しょうゆ(5	サラダ	キャベツ	ゆで	40	三杯酢	いりごま	0.5	三杯酢	減塩しょうゆ(2.5	煮物	人参	皮剥(ゆ	10			
		もやし	ゆで	50	上白糖	1	網さや	ブロccoli	15	マカロ	マカロニ	乾	4	炒煮	凍り豆腐	1	煮物	人参	皮剥(ゆ	10			
		のナム	人參	皮剥(ゆ	5	とびっこ	5	とえの	トマト(ゆで)	20	ニサラ	きゅうり(ゆで	20	炒煮	菜種油	1	煮物	穀物酢	5	煮物	人参	皮剥(ゆ	10
ル	生姜	2	とびっこ	5	マヨネーズ	10	マヨネーズ	10	ダ	ローズハム	8	炒煮	減塩しょうゆ(2.5	煮物	生椎茸	ゆで	10					
	いりごま	0.5	卵とじ	鶏卵	25	白こしょう	0.01	マヨネーズ	マヨネーズ	15	炒煮	上白糖	0.5	煮物	減塩しょうゆ(2.5	煮物	生椎茸	ゆで	10			
	ごま油	2	卵とじ	玉葱	ゆで	20	白こしょう	0.01	マヨネーズ	白こしょう	0.01	炒煮	上白糖	0.5	煮物	減塩しょうゆ(2.5	煮物	生椎茸	ゆで	10		

献立表(週間)

たんぱくコン4

	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	減塩しょうゆ(5	葱(ゆで)	5	デザート	エネプリンかぼ	40	おしる	やわらか福もち	20	減塩しょうゆ(5	みりん風調味料	2.5
	上白糖	1	食塩	0.5	ト			こ	あずき 全粒・	10	上白糖	0.5		
	穀物酢	2.5	白こしょう	0.01					煮干しだし	5	デザート	エネプリンかぼ	40	
	炒り煮		杏仁フ	杏仁フルーツ	60				上白糖	10	ト			
	えのき茸	50	ルーツ						食塩	0.1	デザート	エネプリンいち	40	
	貝割大根・芽	5						デザート	エネプリンマン	40	ト			
	減塩しょうゆ(2.5	デザート	エネプリンいち	40			ト						
	上白糖	0.5	ト											
	デザート	エネプリンマン	40											
	ト													
栄養価	1911 kcal	蛋白質 36.0 g	1894 kcal	蛋白質 35.4 g	1865 kcal	蛋白質 35.0 g	1864 kcal	蛋白質 35.6 g	1847 kcal	蛋白質 35.9 g	1919 kcal	蛋白質 34.4 g	1945 kcal	蛋白質 36.0 g
	脂質 62.9 g	炭水化 303.0 g	脂質 70.8 g	炭水化 276.3 g	脂質 60.4 g	炭水化 296.7 g	脂質 61.5 g	炭水化 292.2 g	脂質 62.3 g	炭水化 283.2 g	脂質 66.9 g	炭水化 294.7 g	脂質 61.9 g	炭水化 309.8 g
	塩分 5.2 g		塩分 5.8 g		塩分 5.5 g		塩分 5.3 g		塩分 5.9 g		塩分 5.5 g		塩分 5.5 g	

たんぱくコン4

献立表(週間)

	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		みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15		パン粉(乾燥) 3 パルメザンチー 0.1		菜種油 1	ンサラ 20 ダ 15	ブロッコリー 20 トマト(ゆで) 15 マヨネーズ 15		かつお節 0.5 減塩正油パック 5		上白糖 1 煮干しだし 15 グリーンピース 3		白こしょう 0.01 サニーレタス 8	
	酢の物	かぶ 皮剥(ゆ 30 きゅうり(ゆで 10 人参 皮剥(ゆ 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	フレン 3 チサラ 5 ダ 10 マヨネーズ 15	きょうな ゆで 20 黄ピーマン(ゆ 5 トマト(ゆで) 10 マヨネーズ 15	サラダ 10 レタス(ゆで) 20 きゅうり(ゆで) 5 はつかだいこん 5 マヨネーズパック 10	春雨の 5 中華風 10 ソテー 10	緑豆春雨 5 玉葱 ゆで 40 にら 葉・ゆで 10 ごま油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 中華味 0.3	果物	西洋なし(缶詰 40 クリーム(植物 15 マービー 液状 3	果物	もずく 50 酢 3 生姜 3 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 3	もずく 50 生姜 3 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 3	果物	カットわかめ 0.5 緑豆春雨 2 葱(ゆで) 5 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 1 ごま油 2	
	温野菜 サラダ	スナップえんど 20 カリフラワー 30 マヨネーズ 10	フレン 60 チポテ 3 ト 0.2	フライドポテト 60 菜種油 3 食塩 0.2	西洋かぼちゃ(20 スナップえんど 10 生椎茸 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5 煮干しだし 15	果物	みかん缶詰(果 40 クリーム(植物 20 マービー 液状 5				果物	パイナップル 40 クリーム(植物 15 マービー 液状 5		もも缶(果肉) 40 クリーム(植物 15 マービー 液状 3	
	果物	りんご 缶詰 40 クリーム(植物 10 マービー 液状 3	果物	りんご 缶詰 40	チンゲ 10 ンサイ 10 のソテ 1 ー 0.2 白こしょう 0.01	果物	ぶどう 缶詰 60 クリーム(植物 20 マービー 液状 5				デザート	エネプリンマン 40			
夕	米飯	ゆめごはん1/5 180	米飯	ゆめごはん1/5 180	バター 8 ライス 0.2	米飯	ゆめごはん1/5 180	米飯	ゆめごはん1/5 180	米飯	ゆめごはん1/5 180	バター 8 ライス 0.3	バター 8 ライス 0.3	バター 8 ライス 0.3	
	メンチ カツ	合挽肉 40 玉葱 ゆで 20 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 5 菜種油 12 ケチャップ 5 ウスターソース 2.5 キャベツ ゆで 25 レッドキャベツ 5 マヨネーズ 10	鶏肉の 30 唐揚げ 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 5 ブロccoli 20 減塩正油パック 5	若鶏もも 皮な 30 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 5 ブロccoli 20 減塩正油パック 5	おろし 30 煮 1 片栗粉 1 菜種油 4 生姜 3 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 大根 皮剥(ゆ 30 ほうれん草(ゆ 30	揚げ魚 40 あかうお・40g 40 食塩 0.2 片栗粉 2 菜種油 4 大根 皮剥(ゆ 40 しそ(ゆで) 1 減塩正油パック 5	オイス 30 ターソ 10 ース 15 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01	豚カツ 20 豚角肉(肩ロー 20 食塩 0.1 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 4 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 5 菜種油 6 パセリ 1.5 ブロccoli 20 マヨネーズ 15 ソースパック 5	豚カツ 20 豚角肉(肩ロー 20 食塩 0.1 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 4 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 5 菜種油 6 パセリ 1.5 ブロccoli 20 マヨネーズ 15 ソースパック 5	鶏肉の 40 おろし 0.01 あん 1 低蛋白小麦粉 2 菜種油 5 大根 皮剥(ゆ 50 小松菜 ゆで 10 人参 皮剥(ゆ 10 葱(ゆで) 5 生姜 1 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 片栗粉 1	鶏肉の 40 おろし 0.01 あん 1 低蛋白小麦粉 2 菜種油 5 大根 皮剥(ゆ 50 小松菜 ゆで 10 人参 皮剥(ゆ 10 葱(ゆで) 5 生姜 1 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 片栗粉 1	魚フラ 40 イ 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 2 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 菜種油 6 ブロccoli 30 ミニトマト(ゆ 15 ソースパック 5	魚フラ 40 イ 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 2 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 菜種油 6 ブロccoli 30 ミニトマト(ゆ 15 ソースパック 5	かぶ 皮剥(ゆ 50 人参 皮剥(ゆ 15 かにかま 5 グリーンピース(3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 20 片栗粉 1	かぶ 皮剥(ゆ 50 人参 皮剥(ゆ 15 かにかま 5 グリーンピース(3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 20 片栗粉 1
	リヤン パン	緑豆春雨 5 もやし ゆで 15 しそ 1 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 ごま油 0.5	きのこ 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 10 エリンギ 10 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1	麻婆豆 25 腐 10 葱 10 菜種油 3 にんにく 0.5 生姜 5 減塩しょうゆ(2.5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 ごま油 1	きんと 50 ん 3 海藻サ 1 ラダ 15 葱 10 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 2.5	さつま芋(ゆで 50 上白糖 3 カットわかめ 1 えのき茸 15 葱 10 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 2.5	煮物	里芋 ゆで 40 生椎茸 10 人参 皮剥(ゆ 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 えんどう ゆで 5	煮物	里芋 ゆで 40 生椎茸 10 人参 皮剥(ゆ 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 えんどう ゆで 5	ケチャ 30 ップ煮 20 人参 皮剥(ゆ 10 めかぶ 1	ケチャ 30 ップ煮 20 人参 皮剥(ゆ 10 めかぶ 1	めかぶ 30 の和え 2.5	めかぶ 30 の和え 2.5	

たんぱくコン4

献立表(週間)

	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		いりごま 1	デザート	エネブリンいち 40		片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2		上白糖 1	大根の味噌煮	大根 皮剥(ゆ) 60 大根 葉(ゆ) 20 減塩みそ 8 上白糖 2 煮干しだし 5		ケチャップ 10 グリーンピース 3	物	上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5
	南瓜のサラダ	西洋かぼちゃ(ゆ) 30 きゅうり(ゆ) 15 玉葱(ゆ) 10 マヨネーズ 10			ポテトサラダ	じゃが芋(ゆ) 20 きゅうり(ゆ) 15 人参 皮剥(ゆ) 5 マヨネーズ 12 粒入りマスター 1 白こしょう 0.01	デザート	エネブリンいち 40			カリフラワー 40 人参 皮剥(ゆ) 10 甘酢漬 0.5 粉飴M-ス(ラ・フラン) 58	ソテー	キャベツ(ゆ) 40 小葱(ゆ) 2 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	
	ソテー	玉葱(ゆ) 20 貝割大根・芽 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01			煮物	ぶなしめじ(ゆ) 30 切りみつば(ゆ) 2 減塩しょうゆ(ゆ) 5 昆布だし 15 かつおだし 15			デザート		粉飴M-ス(ラ・フラン) 58	デザート	エネブリンかぼ 40	
	エネブリン	エネブリンいち 40			デザート	エネブリンマン 40								
栄養価	1893 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 64.8 g 炭水化 288.7 g 塩分 5.7 g	1741 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 71.8 g 炭水化 237.4 g 塩分 5.8 g	1810 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 62.2 g 炭水化 279.4 g 塩分 5.2 g	1860 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 60.9 g 炭水化 295.5 g 塩分 5.6 g	1855 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 62.3 g 炭水化 288.8 g 塩分 5.6 g	1949 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 61.8 g 炭水化 315.2 g 塩分 5.6 g	1784 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 60.4 g 炭水化 274.8 g 塩分 5.8 g							

たんぱくコン4

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)		
昼	ぶなしめじ 10 ピーマン(ゆで) 5		パン粉(乾燥) 0.5 パルメザンチー 0.5 パセリ(粉) 0.2		減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5		マヨネーズパッ 10		ケチャップ 1 ウスターソース 2.5 ワイン(白) 2 クリーム(植物) 20		ます 1 人参 皮剥(ゆ) 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 いりごま 0.5		キャベツ(ゆで) 20 トマト(ゆで) 20 ブロッコリー 10 鶏卵 25 マヨネーズパッ 10		人参 皮剥(ゆ) 10 さつまいも(ゆで) 30 無塩バター 3 上白糖 5 牛乳 10 シナモン 0.3
	じゃがバター 50 食塩 0.3 無塩バター 3 パセリ(粉) 0.1		千切り 大根 皮剥(ゆ) 30 野菜サ キゅうり(ゆで) 20 ラダ キょうな(ゆで) 10 トマト(ゆで) 20		酢みそ 葱(ゆで) 40 和え 減塩みそ 8 上白糖 5 穀物酢 5		煮物 里芋(ゆで) 20 ふき(ゆで) 20 人参 皮剥(ゆ) 10 えんどう(ゆで) 3 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 15		サラダ キャベツ(ゆで) 20 トマト(ゆで) 20 ブロッコリー 10 鶏卵 25 マヨネーズパッ 10		スイー トポテ ト 5 ビーフ ソテー 10 玉葱(ゆで) 40 ピーマン(ゆで) 8 菜種油 3 食塩 0.3 黒こしょう 0.01		果物 パインアップル 40 クリーム(乳・) 15 上白糖 3		
	梅肉和え 40 しそ 0.1 梅干し(調味漬) 3 削り節 0.2		減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01		野菜サ ブロッコリー 20 ラダ 人参 皮剥(ゆ) 5 マヨネーズ 15		ピーナ ツ和え 5 キャベツ(ゆで) 30 ピーマン(ゆで) 5 ピーナッツバター 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5		ソテー 緑豆春雨 5 ピーマン(ゆで) 10 ホールカーネル 10 菜種油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01		二色浸 し 白菜(ゆで) 30 小松菜(ゆで) 30 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1		果物 エネプリンマン 40		
	菜の花ソテー 30 菜種油 1 食塩 0.2		ソテー 小松菜(ゆで) 30 人参 皮剥(ゆ) 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01		卵豆腐 鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱(ゆで) 2		ほうれ ん草の もやし(ゆで) 20 味噌炒 菜種油 1 め 減塩みそ 5 とうがらし 乾 0.05		果物 ぶどう 缶詰 40		果物 もも缶(果肉) 40 クリーム(植物) 10 マービー 液状 3		果物		
	果物 みかん缶詰(果) 40 クリーム(植物) 10 上白糖 1		果物 もも缶(果肉) 40 クリーム(植物) 15 マービー 液状 3		果物 パインアップル 40 クリーム(植物) 15 マービー 液状 3		果物 みかん缶詰(果) 40 クリーム(植物) 20 マービー 液状 5		果物		果物		デザート エネプリンいち 40		
夕	バターライス 180 無塩バター 8 食塩 0.3 白こしょう 0.01		米飯 180 ゆめごはん1/5 180 魚フライ 20 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5		米飯 180 ゆめごはん1/5 180 揚げ鶏 40 ネギソ 減塩しょうゆ(2.5 肉鍋 合成清酒 2.5 鶏卵 3 低蛋白小麦粉 5 菜種油 8 いりごま 1 葱(ゆで) 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 3 ごま油 1 さやいんげん(20		ゆめごはん1/5 180 ゆめごはん1/5 180 煮魚 20 豚ももスライス 20 玉葱(ゆで) 20 たけのこ(水煮) 20 人参 皮剥(ゆ) 10 しらたき 30 葱(ゆで) 10 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 煮干しだし 30 みりん風調味料 2.5 ごま酢 30 和え 30 きゅうり(ゆで) 10 カットわかめ 0.5 野菜サ 5 ラダ 5 上白糖 3 ごま油 1		米飯 180 ゆめごはん1/5 180 煮魚 20 まごがれい・20 20 カツ卵 とじ 2 生姜 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1.5 合成清酒 2.5 人参 皮剥(ゆ) 15 小松菜(ゆで) 20 たけのこ(ゆで) 30 カットわかめ 0.5 減塩みそ 5 上白糖 3 穀物酢 5		米飯 180 ゆめごはん1/5 180 すき焼き 10 焼き豆腐 15 白菜(ゆで) 60 葱(ゆで) 15 しらたき 3 人参 皮剥(ゆ) 8 生椎茸 10 菜種油 5 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 鶏卵 12.5 グリーンピース(3		米飯 180 ゆめごはん1/5 180 すき焼き 10 焼き豆腐 15 白菜(ゆで) 60 葱(ゆで) 15 しらたき 3 人参 皮剥(ゆ) 8 生椎茸 10 菜種油 5 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5 里芋田 60 楽 里芋(ゆで) 60 さやえんどう(6 減塩みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5		
	鶏肉ケチャップ煮 20 玉葱(ゆで) 20 人参 皮剥(ゆ) 10 食塩 0.2 ケチャップ 10 ウスターソース 5 クリーム(植物) 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン(ゆ) 10		鶏卵 3 パン粉(乾燥) 8 菜種油 8 サラダ菜(ゆで) 6 マヨネーズパッ 10 ふき(ゆで) 40 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5 煮干しだし 15 削り節 0.5		炊き合 わせ 大根 皮剥(ゆ) 20 人参 皮剥(ゆ) 15 乾椎茸 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1		ごま酢 30 和え 30 きゅうり(ゆで) 10 カットわかめ 0.5 野菜サ 5 ラダ 5 上白糖 3 ごま油 1		果物		果物		果物		
	酢ばす 30 れんこん(ゆで) 10 赤ピーマン(ゆ) 10 食塩 0.2 上白糖 3 穀物酢 5		チンゲンサイ 50 チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 ごま 1		炊き合 わせ 大根 皮剥(ゆ) 20 人参 皮剥(ゆ) 15 乾椎茸 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1		ごま酢 30 和え 30 きゅうり(ゆで) 10 カットわかめ 0.5 野菜サ 5 ラダ 5 上白糖 3 ごま油 1		果物		果物		果物		

たんぱくコン4

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	温野菜	スナップえんど	30	酢みそ	むきあさり	10	煮干しだし	15	いりごま	0.5	煮物	じゃが芋	ゆで	30	野菜サ	きゅうり(ゆで)	25	胡瓜の	きゅうり(ゆで)	40			
	サラダ	人参 皮剥(ゆ)	8	添え	カットわかめ	0.5	えんどう ゆで	4	すり長	なが芋(ゆで)	30	煮物	玉葱 ゆで	20	ラダ	はつかだいこん	5	辛し和	減塩しょうゆ(2.5			
	ゴマド	カリフラワー	20		葱(ゆで)	40	ポテト	じゃが芋 ゆで	30	芋	減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(2.5		トマト(ゆで)	20	え	粉辛子	0.2		
	レッシ	マヨネーズ	15		穀物酢	2.5	サラダ	きゅうり(ゆで)	10		焼きのり	0.2		上白糖	0.5		マヨネーズ	15					
	ング	上白糖	1		減塩みそ	3		人参 皮剥(ゆ)	5		煮物	白菜(ゆで)	30		かつお・昆布だ	20	煮物	西洋かぼちゃ(50	もやし	もやし ゆで	30	
		いりごま	1		上白糖	3		マヨネーズ	8		煮物	えのき茸	10	デザート	エネプリンマン	40		減塩しょうゆ(2.5	かあえ	えんどう ゆで	4	
	ソテー	ほうれん草(ゆ)	10	デザート	エネプリンマン	40		食塩	0.2		葱(ゆで)	10	ト					上白糖	1		削り節	0.5	
		玉葱 ゆで	20					白こしょう	0.01		かつおだし	5						煮干しだし	10		減塩しょうゆ(2.5	
		ホールカーネル	10					トマト(ゆで)	20		減塩しょうゆ(2.5									デザート	エネプリンいち	40
		菜種油	1					サラダ菜	5		みりん風調味料	2.5									ト		
		食塩	0.2					とろろ	かつとろろ昆布	1													
		白こしょう	0.01					和え	きゅうり(ゆで)	20	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58										
	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58						減塩しょうゆ(5	ト												
	ト							デザート	粉飴ムス(ラ・フラン)	58													
栄養価	1890 kcal	蛋白質 35.2 g		1713 kcal	蛋白質 35.8 g		1903 kcal	蛋白質 36.0 g		1908 kcal	蛋白質 35.5 g		1837 kcal	蛋白質 34.6 g		1898 kcal	蛋白質 35.2 g		1872 kcal	蛋白質 35.5 g			
	脂質 63.6 g	炭水化 296.7 g		脂質 73.5 g	炭水化 225.5 g		脂質 62.0 g	炭水化 299.5 g		脂質 60.9 g	炭水化 307.0 g		脂質 62.9 g	炭水化 280.9 g		脂質 66.0 g	炭水化 290.2 g		脂質 73.7 g	炭水化 262.6 g			
	塩分 5.8 g			塩分 5.1 g			塩分 5.6 g		塩分 4.8 g				塩分 5.7 g		塩分 5.2 g		塩分 5.1 g		塩分 5.1 g				

たんぱくコン4

献立表(週間)

	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					酢の物	カットわかめ 0.5 玉葱 ゆで 20 葱 (ゆで) 5 穀物酢 5 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 3								
					デザート	粉飴ムス (ラ・フラン 58								
栄養価	1855 kcal	蛋白質 35.0 g	1869 kcal	蛋白質 35.0 g	1904 kcal	蛋白質 33.5 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g	kcal	蛋白質 g
	脂質 62.6 g	炭水化 289.5 g	脂質 60.3 g	炭水化 295.8 g	脂質 62.6 g	炭水化 302.3 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 5.2 g		塩分 5.0 g		塩分 5.6 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g		塩分 g	