

献立表(週間)

幼児後期(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	ラダ			冷奴	木綿豆腐 50 かつお節 0.5		食塩 0.1 食用色素(紅) 0.01		サニーレタス 4		煮干しだし 7.5	野菜サ ラダ	きゅうり 10 きょうな 5 ミニトマト 15	イカの 酢みそ 20 和え 4	するめいか 15 葱(ゆで) 20 淡色辛みそ 4	
	春雨炒 め	緑豆春雨 4 木綿豆腐 15 にら 5 ごま油 0.5 中華味 0.15 食塩 0.1 白こしょう 0.01		小葱 1 減塩正油パック 5		鶏卵 5 菜種油 0.5 尾付きえび 20 焼きのり 0.25		わかめ 0.25 スープ 1 葱 2.5 中華味 0.25 食塩 0.2 白こしょう 0.01		長いも 25 の酢の物 5 上白糖 1.5 食塩 0.1		なが芋 25 きゅうり 5 穀物酢 2.5 上白糖 1.5 食塩 0.1				
	果物	キウイフルーツ 20	果物	バナナ 50		鶏の照 り焼き	若鶏もも 皮な 20 減塩しょうゆ(1.25 みりん風調味料 1.25 菜種油 0.5 ミニトマト 15 ブロッコリー 40 マヨネーズパッ 10	果物	キウイフルーツ 40		みそ汁 1 葱 2.5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	スープ	小松菜 15 木綿豆腐 15 コンソメ 0.25 食塩 0.25 白こしょう 0.01	野菜サ ラダ	卵豆腐 20 鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2	
				大根煮	大根 皮剥 30 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 5 削り節 0.25 さやえんどう 4											
				菜の花 和え	和種なばな 20 焼き竹輪 5 減塩しょうゆ(2.5											
				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 6 上白糖 1.25 水 10 食用色素(紅) 0.01 さらしあん 2.5 上白糖 2.5 食塩 0.1 食用色素(紅) 0.01											
夕	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60
	焼き魚	あかうお・40g 40 大根 皮剥 20 しそ 1 減塩正油パック 5	チキン ソテー	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 パセリ 1.5	魚のお ろしあ ん	まだら・60g(60 合成清酒 0.5 薄力粉 1等 1 ごま油 1 大根 皮剥 25 小松菜 5 人参 皮剥 5 上白糖 0.5 濃口醤油 2.5 合成清酒 0.5	魚粕づ け焼	まだら・40g 40 食塩 0.2 酒かす 1.5 みりん風調味料 1.25 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5		鶏肉ケ チャッ ブ煮	若鶏もも 皮な 40 玉葱 20 人参 皮剥 5 食塩 0.1 ケチャップ 7.5 ウスターソース 2.5 クリーム(植物 2.5 グリーンアスパ 7.5 黄ピーマン 5	魚フラ イ	ほっけ・60g(60 食塩 0.3 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 4 レモン 8 サラダ菜 6 ソースパック 5	揚げ鶏 ネギソ ース	若鶏もも 皮な 60 濃口醤油 1.25 合成清酒 1.25 鶏卵 1.5 薄力粉 1等 2.5 菜種油 4 いりごま 0.5 葱 5 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	
	中華炒 め	ベビーホタテ 20 玉葱 15 人参 皮剥 5 ぶなしめじ 7.5 ピーマン 2.5	サラダ	ミニトマト 30 キャベツ ゆで 30				かにあ んかけ	かぶ 皮剥 25 人参 皮剥 7.5							

献立表(週間)

幼児後期(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 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60
	焼き魚	さけ・40g(骨) 40 食塩 0.2 しそ 0.5	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 50 ほうれん草 5 人参 皮剥 5 玉葱 20 濃口醤油 1.25 上白糖 0.5 みりん風調味料 0.5 煮干しだし 15	鶏ささ身 30 み味の味噌焼 1 みりん風調味料 0.5 濃口醤油 0.25 ブロッコリー 20 マヨネーズ 10	ささ身 30 合成清酒 0.5 淡色辛みそ 1 みりん風調味料 0.5 濃口醤油 0.25 ブロッコリー 20 マヨネーズ 10	オイスターソ ース炒め 豚ひき肉 10 キャベツ 25 人参 皮剥 5 ピーマン 5 かき油 1.5 白こしょう 0.01	豚ひき肉 10 キャベツ 25 人参 皮剥 5 ピーマン 5 かき油 1.5 白こしょう 0.01	生揚げ 40 もやし 15 しのソテー 5 ピーマン 5 菜種油 1 中華味 0.25 濃口醤油 1.25 上白糖 0.5	生揚げ 40 もやし 15 しのソテー 5 ピーマン 5 菜種油 1 中華味 0.25 濃口醤油 1.25 上白糖 0.5	スクラ ンブル エッグ 鶏卵 25 牛乳 5 無塩バター 0.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	スクラ ンブル エッグ 鶏卵 25 牛乳 5 無塩バター 0.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	白菜の スープ 煮 木綿豆腐 12.5 かにかま 5 さやえんどう 2.5 コンソメ 0.5 食塩 0.25 片栗粉 0.5	白菜の スープ 煮 木綿豆腐 12.5 かにかま 5 さやえんどう 2.5 コンソメ 0.5 食塩 0.25 片栗粉 0.5
	切干大根煮	切干し大根 3 焼き竹輪 2.5 人参 皮剥 5 乾椎茸 0.25 さやいんげん(濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 5	塩たらこ 10 しそ 0.5	大豆の五目煮 だいず水煮缶詰 5 人参 皮剥 5 れんこん ゆで 10 板こんにゃく 5 真昆布 0.5 濃口醤油 1.25 上白糖 0.5 片栗粉 0.5	だいず水煮缶詰 5 人参 皮剥 5 れんこん ゆで 10 板こんにゃく 5 真昆布 0.5 濃口醤油 1.25 上白糖 0.5 片栗粉 0.5	ブロッコリー 20 玉葱 5 かにかま 2.5 マヨネーズパッ 10	ブロッコリー 20 玉葱 5 かにかま 2.5 マヨネーズパッ 10	煮物 焼き竹輪 5 たけのこ 水煮 20 濃口醤油 1.25 上白糖 0.25	煮物 焼き竹輪 5 たけのこ 水煮 20 濃口醤油 1.25 上白糖 0.25	きんぴら 20 人参 皮剥 5 グリんピース(2.5 菜種油 0.5 濃口醤油 1.25 上白糖 0.5 いりごま 0.25	きんぴら 20 人参 皮剥 5 グリんピース(2.5 菜種油 0.5 濃口醤油 1.25 上白糖 0.5 いりごま 0.25	ごぼう 20 人参 皮剥 5 焼き魚 5 ほうけ・20g(20 食塩 0.1 しそ 0.5	ごぼう 20 人参 皮剥 5 焼き魚 5 ほうけ・20g(20 食塩 0.1 しそ 0.5	
	みそ汁	白菜 15 ぶなしめじ 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	白 菜 25 いりごま 0.5 濃口醤油 1.25 上白糖 0.25	味付けのり 1	味付けのり 1	みそ汁 木綿豆腐 15 小松菜 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁 木綿豆腐 15 小松菜 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁 カットわかめ 0.25 えのき茸 10 小葱 1 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁 カットわかめ 0.25 えのき茸 10 小葱 1 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁 の酢物 20 穀物酢 2.5 上白糖 1.5 濃口醤油 1	みそ汁 の酢物 20 穀物酢 2.5 上白糖 1.5 濃口醤油 1	みそ汁 もやし 10 玉葱 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁 もやし 10 玉葱 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	
	ふりかけ	F e+Z nふり 3	みそ汁	味付けのり 1	味付けのり 1	みそ汁 キャベツ 10 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁 キャベツ 10 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁 キャベツ 10 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁 キャベツ 10 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁 キャベツ 10 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁 キャベツ 10 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁 キャベツ 10 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁 キャベツ 10 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75	みそ汁 キャベツ 10 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 5 煮干しだし 75
	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 60	米飯	精白米 60	米飯	精白米 60	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 160 若鶏もも 皮な 20 食塩 0.5	米飯	精白米 60	ハンバ ーガー	バンズパン50g 50 合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 4 キャベツ 20 サラダ菜 1.5	米飯	精白米 60
	肉鍋	豚ももスライス 40 玉葱 20 たけのこ 水煮 20 人参 皮剥 10 しらたき 15 葱 7.5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 みりん風調味料 1.25	チキン カレー 若鶏もも 皮な 30 玉葱 20 人参 皮剥 8 有塩バター 1.5 薄力粉 1等 1.5 牛乳 5 キッズカレー(7.5 ケチャップ 0.5 ウスターソース 2.5 ワイン(白) 1	魚塩麴 焼 40 塩こうじ 2 合成清酒 2 赤ピーマン(ゆ しそ 0.5	あかうお・40g 40 塩こうじ 2 合成清酒 2 赤ピーマン(ゆ しそ 0.5	鶏塩そうめん 若鶏もも 皮な 20 食塩 0.5 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱 5	鶏塩そうめん 若鶏もも 皮な 20 食塩 0.5 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱 5	鶏塩そうめん 若鶏もも 皮な 20 食塩 0.5 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱 5	豚肉ご ま焼き 豚ももスライス 40 無塩バター 1.3 濃口醤油 3.3 みりん風調味料 1.7 いりごま 1.3 調合油 0.7 ブロッコリー 10 カリフラワー 10	豚ももスライス 40 無塩バター 1.3 濃口醤油 3.3 みりん風調味料 1.7 いりごま 1.3 調合油 0.7 ブロッコリー 10 カリフラワー 10	ハンバ ーガー バンズパン50g 50 合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 4 キャベツ 20 サラダ菜 1.5	米飯	精白米 60	
	サラダ	もやし 15 きゅうり 5 かにかま 2.5 カットわかめ 0.25 マヨネーズ 5	サラダ キャベツ 15 ミニトマト 15 ブロッコリー 20 鶏卵 12.5 穀物酢 2.5 調合油 1.5 濃口醤油 1.25 白こしょう 0.01	ビーフ ソテー ピーマン 4 菜種油 0.5 食塩 0.15	ビーフ ソテー ピーマン 4 菜種油 0.5 食塩 0.15	魚パン 粉焼き 20 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 3 菜種油 1 キャベツ 10 人参 皮剥 2.5 ソースパック 5	魚パン 粉焼き 20 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 3 菜種油 1 キャベツ 10 人参 皮剥 2.5 ソースパック 5	魚パン 粉焼き 20 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 3 菜種油 1 キャベツ 10 人参 皮剥 2.5 ソースパック 5	大根の 煮物 大根 皮剥 25 人参 皮剥 5 さやいんげん(5 濃口醤油 1.25 上白糖 0.5 かつお・昆布だ 10	大根の 煮物 大根 皮剥 25 人参 皮剥 5 さやいんげん(5 濃口醤油 1.25 上白糖 0.5 かつお・昆布だ 10	ハンバ ーガー バンズパン50g 50 合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 4 キャベツ 20 サラダ菜 1.5	米飯	精白米 60	
	長芋のオイスター	なが芋 30 大根 葉 5	清汁	白菜 10	清汁	白菜 10	スイー ト さつま芋(ゆで 25 無塩バター 3 上白糖 5 牛乳 10	スイー ト さつま芋(ゆで 25 無塩バター 3 上白糖 5 牛乳 10	春雨サ ラダ 緑豆春雨 3 きゅうり 10 人参 皮剥 2.5	春雨サ ラダ 緑豆春雨 3 きゅうり 10 人参 皮剥 2.5	野菜サ ラダ レタス 15 きゅうり 7.5 ミニトマト 7.5	米飯	精白米 60	

献立表(週間)

幼児後期(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)																															
昼	炒め	無塩バター	1.5	スープ	緑豆春雨	2.5	小松菜	10	果物	パインアップル	40	マヨネーズ	5	鶏卵	25	生椎茸	5																												
		合成清酒	1		ピーマン	5	かつお・昆布だ	75	かつお・昆布だ	75	クリーム(乳・)	15	穀物酢	2.5	小葱	1																													
	かき油	1	ホールカーネル		5	淡口醤油	2.5	淡口醤油	2.5	上白糖	3	みそ汁	じゃが芋	20	調合油	1.5	淡口醤油	2.5																											
	食塩	0.1	鶏ガラスープ		0.25	食塩	0.1	食塩	0.1				貝割大根・芽	2.5	食塩	0.1	食塩	0.1																											
みそ汁	ほうれん草	10	中華味	0.25	果物	りんご	30				淡色辛みそ	5	白こしょう	0.01																															
	油揚げ	2.5	食塩	0.25							煮干しだし	75																																	
果物	ネーブル	30	ぶどう 缶詰	30	果物				果物	バナナ	50	野菜ジュース	きになる野菜(125	果物	パレンシアオレ	30																												
																		果物	キウイフルーツ	50	ハートクッキー	薄力粉 1等	6																						
タ	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60																											
		えびと野菜のフリッター	40	煮魚	まごがれい・60	60	カツ卵とじ	豚角肉(肩ロース)	30	すき焼き	豚ももスライス	50	魚西京焼	そい 40g(骨)	40	照焼魚	まだら・60g(60	鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮なし	30																								
タ	えびと野菜のフリッター	尾なしえび	15	筍の酢味噌かけ	生姜	1	薄力粉 1等	食塩	0.15	葱	焼き豆腐	30	みりん風調味料	淡色辛みそ	3.3	大根 皮剥	濃口醤油	2.5	みりん風調味料	濃口醤油	2.5	みりん風調味料	みりん風調味料	1.3	合成清酒	合成清酒	0.5	大根 皮剥	しそ	1	醤油パック	5	醤油パック	5	じゃが芋	20	マンポテト	じゃが芋	20	ベーコン	ベーコン	5			
		食塩	0.1		減塩しょうゆ(3.75		白こしょう	0.01		白菜	20		上白糖	0.3		上白糖	0.5		みりん風調味料	1.7		上白糖	0.5		みりん風調味料	1.3		合成清酒	0.5		大根 皮剥		40		しそ		1	醤油パック		5	醤油パック	5	さつま芋	20
タ	南瓜のコンソメ煮	薄力粉 1等	4	野菜サラダ	合成清酒	1.25	鶏卵	薄力粉 1等	1.5	里芋田楽	葱	7.5	みりん風調味料	みりん風調味料	1.25	合成清酒	合成清酒	1.25	合成清酒	合成清酒	1.25	里芋	里芋	40	なが芋	なが芋	20	もやし	もやし	30	きゅうり	きゅうり	2.5	人参 皮剥	人参 皮剥	2.5	ごま油	ごま油	0.5	湯葉と小松菜のお浸し	湯葉	5	湯葉	湯葉	5
		片栗粉	1		減塩みそ	2.5		上白糖	0.5		みりん風調味料	1.25		煮干しだし	15		みりん風調味料	1.25		合成清酒	1.25		合皮	0.1		白こしょう	0.01		もやし	30		きゅうり	2.5		人参 皮剥	2.5		ごま油	0.5		湯葉と小松菜のお浸し	湯葉		5	湯葉
タ	ピーナツ和え	片栗粉	1	野菜サラダ	鶏卵	25	焼き茄子	鶏卵	25	胡瓜	生椎茸	5	和え物	きゅうり	20	茶碗蒸し	くり 甘露煮	3	八杯汁	木綿豆腐	15	干椎茸	干椎茸	5	スープ	カットわかめ	0.5	湯葉と小松菜のお浸し	湯葉	5	湯葉	湯葉	5	湯葉	湯葉	5	湯葉	湯葉	5						
		菜種油	5		小松菜	25		玉葱	10		濃口醤油	1.25		上白糖	0.5		みりん風調味料	1.25		合成清酒	1.25		合皮	0.1		白こしょう	0.01		もやし	30		きゅうり	2.5		人参 皮剥	2.5		ごま油	0.5	湯葉と小松菜のお浸し	湯葉	5	湯葉	5	湯葉
タ	ピーナツ和え	サニーレタス	2.5	野菜サラダ	たけのこ ゆで	20	野菜サラダ	なす	30	ひょうたん	濃口醤油	3.75	ひょうたん	きゅうり	12.5	ひょうたん	はつかだいこん	2.5	ひょうたん	レタス	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10			
		レモン	5		減塩みそ	2.5		上白糖	1.5		みりん風調味料	1.25		煮干しだし	15		鶏卵	25		里芋田楽	里芋		40	なが芋		20	もやし		30	きゅうり		2.5	人参 皮剥		2.5	ごま油		0.5	湯葉と小松菜のお浸し		湯葉	5	湯葉	5	湯葉
タ	ピーナツ和え	ケチャップパツ	8	野菜サラダ	カットわかめ	0.25	野菜サラダ	削り節	0.1	ひょうたん	上白糖	0.5	ひょうたん	みりん風調味料	1.25	ひょうたん	合成清酒	1.25	ひょうたん	合皮	0.1	ひょうたん	白こしょう	0.01	ひょうたん	白こしょう	0.01	ひょうたん	白こしょう	0.01	ひょうたん	白こしょう	0.01	ひょうたん	白こしょう	0.01	ひょうたん	白こしょう	0.01						
		ケチャップパツ	8		減塩みそ	2.5		上白糖	1.5		みりん風調味料	1.25		煮干しだし	15		鶏卵	25		里芋田楽	里芋		40	なが芋		20	もやし		30	きゅうり		2.5	人参 皮剥		2.5	ごま油		0.5	湯葉と小松菜のお浸し	湯葉	5	湯葉	5	湯葉	5
タ	ピーナツ和え	コンソメ	0.25	野菜サラダ	鶏卵	25	野菜サラダ	鶏卵	25	ひょうたん	生椎茸	5	ひょうたん	きゅうり	12.5	ひょうたん	はつかだいこん	2.5	ひょうたん	レタス	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10						
		食塩	0.1		減塩みそ	2.5		上白糖	1.5		みりん風調味料	1.25		煮干しだし	15		鶏卵	25		里芋田楽	里芋		40	なが芋		20	もやし		30	きゅうり		2.5	人参 皮剥		2.5	ごま油		0.5	湯葉と小松菜のお浸し	湯葉	5	湯葉	5	湯葉	5
タ	ピーナツ和え	コンソメ	0.25	野菜サラダ	鶏卵	25	野菜サラダ	鶏卵	25	ひょうたん	生椎茸	5	ひょうたん	きゅうり	12.5	ひょうたん	はつかだいこん	2.5	ひょうたん	レタス	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10						
		食塩	0.1		減塩みそ	2.5		上白糖	1.5		みりん風調味料	1.25		煮干しだし	15		鶏卵	25		里芋田楽	里芋		40	なが芋		20	もやし		30	きゅうり		2.5	人参 皮剥		2.5	ごま油		0.5	湯葉と小松菜のお浸し	湯葉	5	湯葉	5	湯葉	5
タ	ピーナツ和え	コンソメ	0.25	野菜サラダ	鶏卵	25	野菜サラダ	鶏卵	25	ひょうたん	生椎茸	5	ひょうたん	きゅうり	12.5	ひょうたん	はつかだいこん	2.5	ひょうたん	レタス	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10						
		食塩	0.1		減塩みそ	2.5		上白糖	1.5		みりん風調味料	1.25		煮干しだし	15		鶏卵	25		里芋田楽	里芋		40	なが芋		20	もやし		30	きゅうり		2.5	人参 皮剥		2.5	ごま油		0.5	湯葉と小松菜のお浸し	湯葉	5	湯葉	5	湯葉	5
タ	ピーナツ和え	コンソメ	0.25	野菜サラダ	鶏卵	25	野菜サラダ	鶏卵	25	ひょうたん	生椎茸	5	ひょうたん	きゅうり	12.5	ひょうたん	はつかだいこん	2.5	ひょうたん	レタス	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10						
		食塩	0.1		減塩みそ	2.5		上白糖	1.5		みりん風調味料	1.25		煮干しだし	15		鶏卵	25		里芋田楽	里芋		40	なが芋		20	もやし		30	きゅうり		2.5	人参 皮剥		2.5	ごま油		0.5	湯葉と小松菜のお浸し	湯葉	5	湯葉	5	湯葉	5
タ	ピーナツ和え	コンソメ	0.25	野菜サラダ	鶏卵	25	野菜サラダ	鶏卵	25	ひょうたん	生椎茸	5	ひょうたん	きゅうり	12.5	ひょうたん	はつかだいこん	2.5	ひょうたん	レタス	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10						
		食塩	0.1		減塩みそ	2.5		上白糖	1.5		みりん風調味料	1.25		煮干しだし	15		鶏卵	25		里芋田楽	里芋		40	なが芋		20	もやし		30	きゅうり		2.5	人参 皮剥		2.5	ごま油		0.5	湯葉と小松菜のお浸し	湯葉	5	湯葉	5	湯葉	5
タ	ピーナツ和え	コンソメ	0.25	野菜サラダ	鶏卵	25	野菜サラダ	鶏卵	25	ひょうたん	生椎茸	5	ひょうたん	きゅうり	12.5	ひょうたん	はつかだいこん	2.5	ひょうたん	レタス	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10						
		食塩	0.1		減塩みそ	2.5		上白糖	1.5		みりん風調味料	1.25		煮干しだし	15		鶏卵	25		里芋田楽	里芋		40	なが芋		20	もやし		30	きゅうり		2.5	人参 皮剥		2.5	ごま油		0.5	湯葉と小松菜のお浸し	湯葉	5	湯葉	5	湯葉	5
タ	ピーナツ和え	コンソメ	0.25	野菜サラダ	鶏卵	25	野菜サラダ	鶏卵	25	ひょうたん	生椎茸	5	ひょうたん	きゅうり	12.5	ひょうたん	はつかだいこん	2.5	ひょうたん	レタス	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10						
		食塩	0.1		減塩みそ	2.5		上白糖	1.5		みりん風調味料	1.25		煮干しだし	15		鶏卵	25		里芋田楽	里芋		40	なが芋		20	もやし		30	きゅうり		2.5	人参 皮剥		2.5	ごま油		0.5	湯葉と小松菜のお浸し	湯葉	5	湯葉	5	湯葉	5
タ	ピーナツ和え	コンソメ	0.25	野菜サラダ	鶏卵	25	野菜サラダ	鶏卵	25	ひょうたん	生椎茸	5	ひょうたん	きゅうり	12.5	ひょうたん	はつかだいこん	2.5	ひょうたん	レタス	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10						
		食塩	0.1		減塩みそ	2.5		上白糖	1.5		みりん風調味料	1.25		煮干しだし	15		鶏卵	25		里芋田楽	里芋		40	なが芋		20	もやし		30	きゅうり		2.5	人参 皮剥		2.5	ごま油		0.5	湯葉と小松菜のお浸し	湯葉	5	湯葉	5	湯葉	5
タ	ピーナツ和え	コンソメ	0.25	野菜サラダ	鶏卵	25	野菜サラダ	鶏卵	25	ひょうたん	生椎茸	5	ひょうたん	きゅうり	12.5	ひょうたん	はつかだいこん	2.5	ひょうたん	レタス	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10						
		食塩	0.1		減塩みそ	2.5		上白糖	1.5		みりん風調味料	1.25		煮干しだし	15		鶏卵	25		里芋田楽	里芋		40	なが芋		20	もやし		30	きゅうり		2.5	人参 皮剥		2.5	ごま油		0.5	湯葉と小松菜のお浸し	湯葉	5	湯葉	5	湯葉	5
タ	ピーナツ和え	コンソメ	0.25	野菜サラダ	鶏卵	25	野菜サラダ	鶏卵	25	ひょうたん	生椎茸	5	ひょうたん	きゅうり	12.5	ひょうたん	はつかだいこん	2.5	ひょうたん	レタス	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10	ひょうたん	マヨネーズ	10						
		食塩	0.1		減塩みそ	2.5		上白糖	1.5		みりん風調味料	1.25		煮干しだし	15		鶏卵	25		里芋田楽	里芋		40	なが芋		20	もやし		30	きゅうり		2.5	人参 皮剥		2.5	ごま油		0.5	湯葉と小松菜のお浸し	湯葉	5	湯葉	5	湯葉	5
タ	ピーナツ和え	コンソメ	0.25	野菜サラダ	鶏卵	25	野菜																																						

献立表(週間)

幼児後期(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)	
15			ジュース	野菜と果物(デ) 100										
栄養価	エネルギー 1309 kcal	蛋白質 53.2 g	エネルギー 1316 kcal	蛋白質 48.9 g	エネルギー 1317 kcal	蛋白質 48.1 g	エネルギー 1344 kcal	蛋白質 49.9 g	エネルギー 1283 kcal	蛋白質 49.5 g	エネルギー 1318 kcal	蛋白質 49.7 g	エネルギー 1330 kcal	蛋白質 45.2 g
	脂質 28.8 g	炭水化 202.5 g	脂質 30.1 g	炭水化 205.9 g	脂質 34.9 g	炭水化 196.7 g	脂質 30.3 g	炭水化 212.8 g	脂質 28.6 g	炭水化 202.0 g	脂質 33.5 g	炭水化 197.0 g	脂質 32.1 g	炭水化 208.1 g
	塩分 5.4 g		塩分 5.2 g		塩分 4.8 g		塩分 4.9 g		塩分 5.5 g		塩分 5.1 g		塩分 5.6 g	

幼児後期 (飯)

献立表(週間)

	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	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	
	卵豆腐	鶏卵	20	ツナと	鶏卵	25	しめじ	鶏卵	25	アスパ	グリーンアスパ	20	中華炒	ほうれん草	25	焼き魚	ほっけ・20g (20	野菜卵	キャベツ	40	
	あんか	煮干しだし	20	玉葱の	ライトツナ缶 (10	とニラ	ぶなしめじ	15	ラのソ	赤ピーマン	2.5	め	玉葱	20	食塩	0.1	とじ	人参 皮剥	5		
	け	淡口醤油	1.25	炒め物	玉葱	10	の卵と	にら	7.5	テー	有塩バター	0.5		人参 皮剥	5	大根 皮剥	40		さやいんげん (5		
		濃口醤油	1.25		赤ピーマン	2.5	じ	葱	5		食塩	0.15		菜種油	0.5	しそ	1		菜種油	1		
		上白糖	0.5		グリーンピース	1.5		濃口醤油	2.5		白こしょう	0.01		中華味	0.5	減塩正油パック	5		食塩	0.25		
		片栗粉	0.5		菜種油	0.5		上白糖	0.5		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ (1.25				白こしょう	0.01		
		貝割大根・芽	2.5		食塩	0.15		みりん風調味料	1.25	焼き魚	さば・40g (骨	40		上白糖	0.25	野菜ソ		キャベツ	鶏卵	12.5		
					白こしょう	0.01		煮干しだし	15		食塩	0.2	納豆	挽きわり納豆	20	テー	きょうな	5				
	ひじき	ひじき	2								しそ	1		減塩しょうゆ (2.5		菜種油	和え物	きゅうり	10		
	の炒め	人参 皮剥	5	人参と	もやし	25	チンゲ	はんぺん	5								食塩	0.15		ライトツナ缶 (5	
	煮	さつま揚げ	2.5	水菜の	きょうな	5	ン菜の	チンゲンサイ	20	かぶの	かぶ 皮剥	20		減塩しょうゆ (2.5		食塩	0.15		カットわかめ	0.5	
		グリーンピース	1.5	ナムル	人参 皮剥	5	炒め煮	人参 皮剥	5	レモン	ゆず (果皮)	1	きゅう	きゅうり	20		白こしょう	0.01		めんつゆ (スト	0.5	
		菜種油	0.5		濃口醤油	1.25		調合油	1	和え	レモン (果汁)	2.5	りの酢	人参 皮剥	2.5	梅肉和	白菜	20		マヨネーズパッ	10	
		減塩しょうゆ (1.25		穀物酢	2.5		濃口醤油	2.5		食塩	0.15	の物	穀物酢	2.5	え	梅干し (調味漬	2.5				
		上白糖	0.25		上白糖	1		上白糖	0.5		上白糖	1.5		上白糖	1.5		みりん風調味料	1.25	切り干	切干し大根	2	
					ごま油	0.5		ごま	0.5					淡口醤油	1.25				し大根	人参 皮剥	2.5	
	たいみ	たいみそ	8	のり佃	のり佃煮	10	味付け	味付けのり	1	みそ汁	ほうれん草	10		みそ汁	大根 葉	10	みそ汁	もやし	15	の炒め	菜種油	0.5
	そ			煮			のり				もやし	10		みそ汁	キャベツ	10		葱	2.5	煮	濃口醤油	2.5
											淡色辛みそ	5			キャベツ	10		淡色辛みそ	5		上白糖	0.5
	みそ汁	大根 葉	10	みそ汁	白菜	10	みそ汁	小松菜	15	ジョア	煮干しだし	75			淡色辛みそ	5		煮干しだし	75		煮干しだし	7.5
		棒麩	0.5		木綿豆腐	15		えのき茸	5	ジョア	ジョア・ストロ	125			煮干しだし	75						
		淡色辛みそ	5		淡色辛みそ	5		淡色辛みそ	5				牛乳									
		煮干しだし	75		煮干しだし	75		煮干しだし	75				牛乳	牛乳	180		牛乳	牛乳	180	みそ汁	玉葱	10
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180												さやえんどう	2.5
																					淡色辛みそ	5
																					煮干しだし	75
																					ジョア	
																					ジョア・プレー	125
昼	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	そば	そば ゆで	160	米飯	精白米	60	パン	胚芽ロール	24	米飯	精白米	60	
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	60	魚の香	まだら・40g (40	焼き魚	ほっけ・60g (60		鶏卵	25				パン	ホテルブレッド	40	米飯	精白米	60	
	リーム	白こしょう	0.01	草焼き	食塩	0.2		大根 皮剥	20		蒸しかまぼこ	10				魚バタ	まだら・40g (40		精白米	60	
	煮	人参 皮剥	7.5		白こしょう	0.01		しそ	0.5		ほうれん草	10	鶏肉の	若鶏もも 皮な	30	一焼き	食塩	0.2		精白米	60	
		玉葱	15		パン粉 (乾燥)	0.5		減塩正油パック	5		ほうれん草	10	おろし	片栗粉	0.5	スープ	ホタテ貝柱	30		精白米	60	
		マッシュルーム	10		タイム	0.1					葱	2.5	あんか	菜種油	0.5	煮	じゃが芋	30		精白米	60	
		有塩バター	2.5		パセリ	0.1	野菜ソ	キャベツ	25		かつお・昆布だ	150	け	玉葱	25		ブロッコリー	15		精白米	60	
		薄力粉 1等	2.5		有塩バター	1.5	テー	ピーマン	2.5		減塩しょうゆ (10		ぶなしめじ	10		キャベツ	10		精白米	60	
		牛乳	20		オリーブ油	1.5		人参 皮剥	2.5	揚げ出	みりん風調味料	2.5		もやし	10		人参 皮剥	10		精白米	60	
		クリーム (植物	4		サニーレタス	1.5		菜種油	0.5	し豆腐	木綿豆腐	25		大根 皮剥	25		コンソメ	0.25		精白米	60	
		コンソメ	0.25		レモン	5		食塩	0.15		片栗粉	1		濃口醤油	3.75		食塩	0.25		精白米	60	
		食塩	0.2		ソースパック	5		白こしょう	0.01		菜種油	3		上白糖	0.5		白こしょう	0.01		精白米	60	
		白こしょう	0.01								減塩しょうゆ (2.5		合成清酒	1.25		白こしょう	0.01		精白米	60	
		パセリ (粉	0.2	炊合せ	大根 皮剥	15	和え物	きゅうり	20		みりん風調味料	1.25		みりん風調味料	1.25	ピーマ	赤ピーマン	10		精白米	60	
					たけのこ 水煮	10		春雨	3		煮干しだし	0.5		かつお・昆布だ	15	ンソテ	黄ピーマン	10	酢の物	なが芋	30	
					生椎茸	2.5		かにかま	5		生姜	1.5		片栗粉	0.5	ー	ピーマン	10		精白米	60	
	大根サ	大根 皮剥	20		人参 皮剥	5		濃口醤油	1.25	ごま和	エリンギ	10		糸みつば	2.5		オリーブ油	0.5		精白米	60	
	ラダ	人参 皮剥	2.5		濃口醤油	2.5		上白糖	0.25	え	生椎茸	10		かぶ 皮剥	20		食塩	0.15		精白米	60	
		きゅうり	5		上白糖	0.5		ごま油	0.5		エリンギ	10	煮物	人参 皮剥	7.5	サラダ	白こしょう	0.01		精白米	60	
		マヨネーズ	5		上白糖	0.5					さやいんげん (10		マヨネーズ	5		レタス	30	味噌炒	チンゲンサイ	20	

幼児後期（飯）

献立表（週間）

	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 75				白こしょう 0.01				上白糖 1 さらしあん 5 上白糖 5 食塩 0.15
									スープ	カットわかめ 1 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.25 白こしょう 0.01				
15	ゼリー	青りんごゼリー 60	おやつ	オレンジゼリー 50	ジュース	野菜と果物(デ) 100	ゼリー	オレンジゼリー 50	ジュース	野菜と果物(グ) 100	ゼリー	野菜と果物のゼ 50	ゼリー	オレンジゼリー 50 クリーム(乳・ 10 麦茶 麦茶 100
			麦茶	麦茶 80										
栄養価	エネルギー 1292 kcal	蛋白質 54.4 g	エネルギー 1295 kcal	蛋白質 47.7 g	エネルギー 1257 kcal	蛋白質 47.8 g	エネルギー 1265 kcal	蛋白質 49.4 g	エネルギー 1348 kcal	蛋白質 51.4 g	エネルギー 1267 kcal	蛋白質 51.3 g	エネルギー 1316 kcal	蛋白質 45.3 g
	脂質 28.8 g	炭水化 195.6 g	脂質 32.6 g	炭水化 193.5 g	脂質 28.7 g	炭水化 194.0 g	脂質 28.0 g	炭水化 200.5 g	脂質 28.2 g	炭水化 220.2 g	脂質 30.5 g	炭水化 195.1 g	脂質 29.2 g	炭水化 212.0 g
	塩分 4.9 g		塩分 5.4 g		塩分 5.2 g		塩分 4.8 g		塩分 5.4 g		塩分 5.1 g		塩分 5.0 g	

献立表(週間)

幼児後期(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)	
朝	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60						
	炒り豆腐	木綿豆腐	30	大根煮物	大根 皮剥	20	炒煮	もやし	25						
		キャベツ	25		油揚げ	5		人参 皮剥	5						
		葱	5		人参 皮剥	4		菜種油	0.5						
		人参 皮剥	5		濃口醤油	1.25		濃口醤油	2.5						
		菜種油	0.5		上白糖	0.25		上白糖	0.5						
		濃口醤油	2.5		煮干しだし	7.5		ひきわり納豆	20						
		上白糖	0.25		さやえんどう	3		濃口醤油	2.5						
		煮干しだし	7.5	卵豆腐	鶏卵	20									
	さつま芋煮	さつま芋	30		煮干しだし	40	ゴマ和え	和種なばな	20						
		濃口醤油	2.5		食塩	0.05		ごま	2						
		上白糖	0.25		濃口醤油	1.25		濃口醤油	1.25						
		煮干しだし	5		上白糖	0.25		上白糖	0.25						
		小葱	3		片栗粉	0.2									
					しそ	0.5	みそ汁	チンゲンサイ	10						
	おかか	チンゲンサイ	20		大根 葉	10		じゃが芋	20						
	和え	減塩しょうゆ	1.25	みそ汁	ぶなしめじ	5		淡色辛みそ	5						
		上白糖	0.25		淡色辛みそ	5		煮干しだし	75						
		削り節	0.15		煮干しだし	75	牛乳	牛乳	180						
	みそ汁	もやし	10		パリッコ	5									
		玉葱	5	漬物	バナナ	50									
		淡色辛みそ	5	果物											
		煮干しだし	75												
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180									
昼	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60						
	チキンピカタ	若鶏もも 皮なし	60	魚の竜田揚げ	さば・30g(骨)	30	煮魚	まごがれい・60	60						
		食塩	0.3		減塩しょうゆ	2.5		生姜	3						
		白こしょう	0.01		合成清酒	1.25		減塩しょうゆ	5						
		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	1.25		上白糖	2						
		鶏卵	5		生姜	0.5		合成清酒	1.5						
		調合油	1		薄力粉 1等	1.5		みりん風調味料	1.5						
		ケチャップ	5		菜種油	3		人参 皮剥	20						
		ブロッコリー	10		サニーレタス	4		スナップえんど	10						
		サニーレタス	4		レモン	8	お浸し	ほうれん草	30						
		マヨネーズ	5	炒め物	キャベツ	15		減塩正油パック	5						
	野菜炒め	チンゲンサイ	25		玉葱	10	梅肉和え	きゅうり	20						
		ぶなしめじ	12.5		人参 皮剥	5		しそ	0.15						
		黄ピーマン	5		ピーマン	4		梅干し(調味漬)	0.5						
		菜種油	0.5		調合油	0.5		削り節	0.2						
		かき油	3		食塩	0.15									
		合成清酒	1		白こしょう	0.01									
	みそ汁	えのき茸	5		鶏ガラスープ	0.25	清汁	豆麴	0.5						
								はんぺん	10						

献立表(週間)

幼児後期(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)	
昼	白菜	20	野菜サ	カリフラワー	15	糸みつば	1.5							
	葱	2	ラダ	きゅうり	7.5	かつお・昆布だ	75							
	淡色辛みそ	5		トマト	15	淡口醤油	2							
	煮干しだし	75		カットわかめ	0.5	食塩	0.05							
	もずく	25		いりごま	0.25									
もずく	酢			穀物酢	5	果物	ぶどう	30						
	レモン(果汁)	1		調合油	1.5									
	穀物酢	2.5		濃口醤油	1.25									
	濃口醤油	1.25		白こしょう	0.01									
	上白糖	1.5												
果物	ネーブル	30	みそ汁	葱	3									
				里芋	10									
				油揚げ	2.5									
				淡色辛みそ	5									
				煮干しだし	75									
夕	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60	米飯	精白米	60					
	魚南蛮	そい 60g(骨)	60	豚の生	豚ロース(脂身)	30	ミート	豚ひき肉	20					
	漬け	玉葱	40	姜焼き	生姜	1.5	ローフ	パン粉(乾燥)	1					
		人参 皮剥	5		濃口醤油	1.25		牛乳	2.5					
		ピーマン	8		合成清酒	2.5		食塩	0.2					
		濃口醤油	5		菜種油	0.5		白こしょう	0.01					
		上白糖	1		人参 皮剥	3		玉葱	30					
	そぼろ	鶏ひき肉	10		キャベツ	15		人参 皮剥	2.5					
煮		じゃが芋	25	煮物	マヨネーズ	5		グリーンピース	1.5					
		さやいんげん(5		かぶ 皮剥	20		鶏卵	1.5					
		煮干しだし	15		人参 皮剥	7.5		ケチャップ	5					
		濃口醤油	1.25		さやいんげん(5		人参 皮剥	30					
		上白糖	0.25		濃口醤油	1.25		有塩バター	1					
	サラダ	キャベツ	20		上白糖	0.25		上白糖	0.25					
		人参 皮剥	2		煮干しだし	7.5		ブロッコリー	30					
		かつお缶詰(油	4	ブロッ	ブロッコリー	20	あちゃ	かぶ 皮剥	30					
		マヨネーズ	4	コリー	削り節	0.5	ら漬け	人参 皮剥	2.5					
		レモン(果汁)	0.75	のおか	濃口醤油	1.25		真昆布	0.3					
		濃口醤油	0.5	か和え				淡口醤油	1					
		白こしょう	0.01	中華風	緑豆春雨	2.5		上白糖	1.5					
	卵スー	鶏卵	7.5	スープ	きくらげ(乾)	0.5		穀物酢	2.5					
プ		玉葱	20		たけのこ 水煮	7.5		煮干しだし	1					
		赤ピーマン	2.5		人参 皮剥	5	蒸し鶏	ささ身	10					
		生椎茸	2.5		鶏卵	20	のサラ	レタス	20					
		コンソメ	0.3		中華味	0.25	ダ	トマト	10					
		食塩	0.4		食塩	0.4		海藻サラダ	1					
		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		ごま油	1					
								濃口醤油	1					
								穀物酢	2.5					
								上白糖	0.25					

幼児後期（飯）

献立表（週間）

		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						ソテー	白こしょう 0.01 玉葱 15 ほうれん草 10 菜種油 0.5 食塩 0.1 白こしょう 0.01								
15	ゼリー	青りんごゼリー	60	おやつ・パン	バターロール30	30	プリン	カスタードプリ	60						
				麦茶	麦茶	100									
栄養価	エネルギー	1323 kcal	蛋白質 53.2 g	エネルギー	1343 kcal	蛋白質 45.9 g	エネルギー	1320 kcal	蛋白質 49.3 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g	エネルギー	kcal	蛋白質 g
	脂質	28.2 g	炭水化 207.3 g	脂質	37.3 g	炭水化 196.4 g	脂質	29.9 g	炭水化 207.5 g	脂質	g	炭水化 g	脂質	g	炭水化 g
	塩分	5.6 g		塩分	4.8 g		塩分	4.8 g		塩分	g		塩分	g	