

## 献立表(週間)

## 貧血食

	1月1日(火)			1月2日(水)			1月3日(木)			1月4日(金)			1月5日(土)			1月6日(日)			1月7日(月)																	
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(削り節だて巻田作りペにぎけ食塩北海道黒豆ちろぎ酢漬(ちろぎ酢漬(しそ	10 0.2 20 8 20 0.1 10 3 3 1	ダシ入り卵焼き	鶏卵食塩上白糖かつおだし菜種油しそ	50 0.2 1 10 1 1	五目煮	さつま揚げ大根皮剥人参皮剥乾椎茸ひじきさやいんげん(減塩しょうゆ(上白糖煮干しだし	20 50 10 0.5 3 10 2.5 1 20	ツナと冷凍全卵玉葱炒め物赤ピーマングリんピース菜種油中華味食塩白こしょう	25 20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80													
	お浸し	白菜減塩しょうゆ(削り節	60 2.5 0.2	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	たらこしそ白菜の白菜減塩しょうゆ(かつお節	10 1 60 2.5 0.5	人参と水菜のナムル	もやしきょうな人参皮剥減塩しょうゆ(穀物酢上白糖ごま油	50 10 10 2.5 5 2 1	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80												
	雑煮	やわらか福もち若鶏むね皮な大根皮剥人参皮剥生椎茸淡口醤油かつお・昆布だ糸みつば	20 10 20 10 10 7.5 150 3	みそ汁	キャベツほうれん草淡色辛みそ煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁	木綿豆腐小葱淡色辛みそ煮干しだし	30 2 10 150	みそ汁	白菜木綿豆腐淡色辛みそ煮干しだし	20 30 10 150	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80												
	Feのり佃煮	Feのり佃煮	8	Feのり佃煮	Feのり佃煮	8	Feのり佃煮	Feのり佃煮	8	Feのり佃煮	Feのり佃煮	8	Feのり佃煮	Feのり佃煮	8	Feのり佃煮	Feのり佃煮	8	Feのり佃煮	Feのり佃煮	8	Feのり佃煮	Feのり佃煮	8												
	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	80	米飯	精白米	80	炊き込み御飯	精白米むね皮なしごぼう人参皮剥油揚げ減塩しょうゆ(みりん風調味料	80 10 5 5 2 7.5 2.5	魚の香草焼き	まだら・80g食塩白こしょうパン粉(乾燥)タイムパセリ(粉無塩バターオリーブ油サニーレタスレモンソースパック	80 0.4 0.01 1 0.1 0.1 3 3 10 5	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	そば	そばゆで鶏卵ほうれん草葱かつお・昆布だめんみ	220 25 25 5 170 10	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80			
	盛合せ弁当	有頭えび凍り豆腐大根皮剥板こんにやく人参皮剥乾椎茸減塩しょうゆ(上白糖合成清酒かつおだしさやえんどう(かぶ皮剥人参皮剥穀物酢上白糖食塩さつま芋	40 4 60 60 20 1 5 1 2 30 4 50 8 5 3 0.2 40	豚カツ	豚もも脂身な食塩白こしょう薄力粉1等鶏卵パン粉(乾燥)菜種油キャベツレモントマトソースパック	50 0.3 0.01 5 5 8 10 30 5	魚のごま照り焼き	そい60g減塩しょうゆ(上白糖みりん風調味料いりごまトマトレモンサラダ菜れんこれんこん	60 60 5 1 2.5 0.5 15 10 5 40	炊合せ	大根皮剥たけのこ水煮生椎茸人参皮剥減塩しょうゆ(	30 20 5 10 5	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	和え物	きゅうり春雨かにかま減塩しょうゆ(上白糖	20 3 5 2.5 0.5	そば	そばゆで鶏卵ほうれん草葱かつお・昆布だめんみ	220 25 25 5 170 10	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80
				けんちん煮	木綿豆腐大根皮剥れんこん人参皮剥減塩しょうゆ(	25 30 20 10 5							米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	揚げ出し豆腐	揚げ出し豆腐片栗粉菜種油減塩しょうゆ(みりん風調味料生姜小葱	50 2 6 3 2 3 2	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	煮物	煮物大根皮剥人参皮剥	40 15	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80			

## 貧血食

## 献立表(週間)

		1月1日(火)		1月2日(水)		1月3日(木)		1月4日(金)		1月5日(土)		1月6日(日)		1月7日(月)										
昼	味噌煮	上白糖	5	上白糖	1	人参 皮剥	10	上白糖	1	ごま油	0.5	ごま和		生椎茸	20	さやいんげん(	15							
		食塩	0.1	みりん風調味料	2.5	さやえんどう(	4	合成清酒	2.5	酒蒸し		え		エリンギ	20	減塩しょうゆ(	5							
		くり 甘露煮	10	煮干しだし	15	淡口醤油	5	煮干しだし	15	酒蒸し		あさり	18	上白糖	1	煮干しだし	15							
		蒸しかまぼこ	5	酢の物	かぶ 皮剥	40	上白糖	1	かつおだし	15	キャベツ	40	合成清酒	5	さやいんげん(	20	お浸し	白菜(ゆで)	50					
		蒸しかまぼこ	5		きゅうり	10	春雨サ	6	キャベツ	40	食塩	0.1	小葱	3	いりごま	0.5		減塩しょうゆ(	2.5	白菜(ゆで)	50			
		にしん昆布巻	10		人参 皮剥	5	春雨サ	6	マヨネーズ	3	マヨネーズ	8	果物		減塩しょうゆ(	2.5		お浸し	白菜(ゆで)	50				
		きゅうり	20		穀物酢	5	ラダ	20	マヨネーズ	10	マヨネーズ	8	果物		上白糖	0.5		お浸し	白菜(ゆで)	50				
		食塩	0.2		上白糖	3	きゅうり	20	マヨネーズ	10	ケチャップ	2	果物		上白糖	0.5		お浸し	白菜(ゆで)	50				
		生姜	0.2		食塩	0.2	人参 皮剥	5	マヨネーズ	10	ケチャップ	2	果物		上白糖	0.5		お浸し	白菜(ゆで)	50				
		パインアップル	20		スナッフえんど	20	マヨネーズ	10	白こしょう	0.01	スイートコーン	5	果物		黒ごまウエハー	7		お浸し	白菜(ゆで)	50				
キウイフルーツ	20	カリフラワー	30		白こしょう	0.01	お浸し		スイートコーン	5	果物		黒ごまウエハー	7	お浸し	白菜(ゆで)		50						
味噌煮	大根 葉	20	マヨネーズ		5	パインアップル	75	ほうれん草	40	ス		黒ごまウエハー	7	黒ごまウエハー	7	バター		生椎茸	30					
	じゃが芋	20	デザート			果物		減塩しょうゆ(	5	ス		黒ごまウエハー	7	焼き	無塩バター	2		食塩	0.2					
	減塩みそ	5	ト		チョコウエハー	14	ぶどう	60	ス		黒ごまウエハー	7	焼き	無塩バター	2	さやえんどう	5							
	煮干しだし	15	みかん	100	ト		ぶどう	60	ス		黒ごまウエハー	7	焼き	無塩バター	2	さやえんどう	5							
ふりかけ	Fe+Znふり	3	鉄分補給デザート		ト		ぶどう	60	ス		黒ごまウエハー	7	焼き	無塩バター	2	さやえんどう	5							
	Fe+Znふり	3	鉄分補給デザート		ト		ぶどう	60	ス		黒ごまウエハー	7	焼き	無塩バター	2	さやえんどう	5							
夕	赤飯	もち米	40	ちらし	80	米飯	80	米飯	80	米飯	80	米飯	80	米飯	80	米飯	80	米飯	80					
		精白米	40	寿司	10	精白米	80	精白米	80	精白米	80	精白米	80	精白米	80	精白米	80	精白米	80					
		食用色素(紅)	0.01	上白糖	6	天ぷら	40	きす	40	豚生姜	90	肉団子	60	鶏ひき肉	60	チキン	若鶏もも 皮な	80	海鮮炒	するめいか	20			
		甘納豆 金時	15	食塩	0.5	かぼちゃ	20	焼き	20	減塩しょうゆ(	5	の甘酢	30	玉葱	30	ソテー	食塩	0.4	め	尾なしえび	20			
		銀だら 西京焼き	ぎんだら	50	鶏卵	25	ししとうがらし	6	生椎茸	10	合成清酒	2.5	けんこ	50	鶏卵	3	白こしょう	0.01	菜種油	2	若鶏むね皮なし	15		
			減塩みそ	5	上白糖	0.2	薄力粉 1等	15	薄力粉 1等	15	生姜	3	れんこん	50	食塩	0.1	薄力粉 1等	3	キャベツ	30	さやいんげん(	10		
			みりん風調味料	3	菜種油	0.5	鶏卵	5	鶏卵	5	菜種油	2	菜種油	2	れんこん	50	薄力粉 1等	3	トマト	15	玉葱	40		
			上白糖	2	かんぴょう	1	食塩	0.2	食塩	0.2	ブロッコリー	40	鶏卵	25	菜種油	8	マヨネーズパツ	10	きくらげ(乾)	1	人参 皮剥	10		
			大根 皮剥	30	かつお・昆布だ	10	菜種油	13	菜種油	13	鶏卵	25	減塩正油パック	5	人参 皮剥	20	とびっ	大根 皮剥	40	グリんピース	3			
			しょうが(甘酢)	5	濃口醤油	1	おろし	50	大根 皮剥	50	れんこん	50	れんこん	50	乾椎茸	1	こ和え	人参 皮剥	3	菜種油	3			
	しそ		1	上白糖	1	尾なしえび	60	レモン	8	れんこん	50	菜種油	1	菜種油	1	小松菜	5	減塩しょうゆ(	5	中華味	0.5			
	減塩正油パック		5	尾なしえび	60	さやえんどう(	5	減塩正油パック	5	れんこん	50	菜種油	1	減塩しょうゆ(	5	減塩しょうゆ(	2.5	上白糖	0.5	白こしょう	0.01			
	お煮しめ		若鶏もも 皮な	10	でんぶ	1	青菜ソ	60	チンゲンサイ	60	濃口醤油	2.5	上白糖	0.5	片栗粉	1	とびっこ	5	とびっ	大根 皮剥	40	二和え	人参 皮剥	3
			なが芋	20	菜の花	50	ブナしめじ	10	有塩バター	1	上白糖	0.5	とうがらし 乾	0.1	穀物酢	5	いかサ	するめいか	20	ラダ	きゅうり	20		
		たけのこ 水煮	20	和種なばな	50	有塩バター	1	食塩	0.3	おろし	40	大根 皮剥	40	小葱	5	ラダ	きゅうり	20	レタス	10				
		人参 皮剥	10	減塩しょうゆ(	2.5	削り節	0.5	食塩	0.3	おろし	40	なめこ	20	穀物酢	5	ラダ	レタス	10	玉葱	10				
		さやいんげん(	5	西洋かぼちゃ	50	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	和え	20	磯辺和	60	白菜	60	ラダ	濃口醤油	2.5	焼きのり	0.2	穀物酢	5		
		真昆布	1	煮物	2.5	胡瓜の	40	きゅうり	40	きゅうり	5	え	5	濃口醤油	2.5	焼きのり	0.2	焼きのり	0.2	玉葱	10			
		減塩しょうゆ(	5	煮物	2.5	辛し和	10	ホワイトツナ缶	10	穀物酢	5	わかめ	1	焼きのり	0.2	焼きのり	0.2	焼きのり	0.2	玉葱	10			
		上白糖	1	煮物	2.5	え	2.5	減塩しょうゆ(	2.5	淡口醤油	2.5	わかめ	1	焼きのり	0.2	焼きのり	0.2	玉葱	10					
合成清酒		2	煮物	2.5	え	2.5	粉辛子	0.2	スープ	40	わかめ	1	焼きのり	0.2	焼きのり	0.2	玉葱	10						
かつおだし		30	煮物	2.5	え	2.5	粉辛子	0.2	スープ	40	わかめ	1	焼きのり	0.2	焼きのり	0.2	玉葱	10						
和え物	きゅうり	20	清まし	10	生麩(梅)	10	すり 甘露煮	6	玉葱	40	わかめ	1	焼きのり	0.2	焼きのり	0.2	玉葱	10						
	カットわかめ	0.5	糸みつば	5	かつお・昆布だ	150	茶碗蒸	6	人参 皮剥	10	わかめ	1	焼きのり	0.2	焼きのり	0.2	玉葱	10						
	ひじき	5	かつお・昆布だ	150	茶碗蒸	6	すり 甘露煮	6	コンソメ	0.5	わかめ	1	焼きのり	0.2	焼きのり	0.2	玉葱	10						
	マヨネーズ	10	淡口醤油	7.5	し	10	ささ身	10	食塩	0.8	わかめ	1	焼きのり	0.2	焼きのり	0.2	玉葱	10						
		食塩	0.2	食塩	0.2	乾椎茸	0.3	白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	焼きのり	0.2	焼きのり	0.2	玉葱	10							

## 献立表(週間)

## 貧血食

	1月1日(火)		1月2日(水)		1月3日(木)		1月4日(金)		1月5日(土)		1月6日(日)		1月7日(月)	
夕	蓋物	手まり麩 10 和種なばな 20 減塩しょうゆ( 2.5 かつお・昆布だ 30	デザート ふる一つゼリー 60		ほうれん草 10 鶏卵 30 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	デザート ふる一つゼリー 60		みそ汁 さやいんげん( 10 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	上白糖 0.5		デザート ふる一つゼリー 60	デザート ふる一つゼリー 60	スープ えのき茸 10 エリンギ 10 いりごま 1 マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01	えのき茸 10 エリンギ 10 いりごま 1 マヨネーズ 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01
	Feウエハース	チョコウエハー 7			ふりかけ Fe+Znふり 3			デザート ト					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 1882 kcal 蛋白質 74.2 g 脂質 35.7 g 炭水化 316.6 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1865 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 41.3 g 炭水化 296.5 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1849 kcal 蛋白質 71.5 g 脂質 45.6 g 炭水化 283.9 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1898 kcal 蛋白質 75.9 g 脂質 52.7 g 炭水化 273.7 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1817 kcal 蛋白質 72.9 g 脂質 46.5 g 炭水化 270.8 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1873 kcal 蛋白質 74.1 g 脂質 49.9 g 炭水化 279.0 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1858 kcal 蛋白質 74.0 g 脂質 42.0 g 炭水化 295.4 g 塩分 7.2 g							





## 献立表(週間)

## 貧血食

	1月8日(火)		1月9日(水)		1月10日(木)		1月11日(金)		1月12日(土)		1月13日(日)		1月14日(月)		
夕	煮物	凍り豆腐 減塩しょうゆ( 2.5 煮干しだし 15	1	湯豆腐	切りみつば 5 木綿豆腐 25 減塩しょうゆ( 2.5	かつお・昆布だ 150		上白糖 15 食塩 0.1		減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5		マヨネーズパッ 10	エリンギ 30 にら 10	エリンギ 30 にら 10	
	Feふりかけ	Fe+Znふり	3	ゼリー	ふる一つゼリー 60	デザート ふる一つゼリー 60	デザート ふる一つゼリー 60	Feふりかけ	Fe+Znふり 3	みそ汁	カットわかめ 0.5 大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	デザート ふる一つゼリー 60	オリーブ油 1 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01	Fe+Znふり 3	
栄養価	1835 kcal	蛋白質 74.3 g		1828 kcal	蛋白質 76.3 g	1825 kcal	蛋白質 72.2 g	1886 kcal	蛋白質 74.0 g	1829 kcal	蛋白質 71.6 g	1897 kcal	蛋白質 74.2 g	1840 kcal	蛋白質 72.0 g
	脂質 52.7 g	炭水化 266.4 g		脂質 43.3 g	炭水化 277.1 g	脂質 47.3 g	炭水化 272.6 g	脂質 36.9 g	炭水化 311.8 g	脂質 44.0 g	炭水化 283.8 g	脂質 48.5 g	炭水化 285.7 g	脂質 45.8 g	炭水化 281.8 g
	塩分 7.9 g			塩分 7.3 g		塩分 7.7 g		塩分 7.7 g		塩分 7.1 g		塩分 7.7 g		塩分 7.1 g	

## 貧血食

## 献立表(週間)

	1月15日(火)			1月16日(水)			1月17日(木)			1月18日(金)			1月19日(土)			1月20日(日)			1月21日(月)			
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	
	含め煮	焼き豆腐	75	野菜ソ	小松菜	50	炒り豆	木綿豆腐	50	大根煮	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50	豆腐の	木綿豆腐	100	塩たら	たらこ	10	
		濃口醤油	2.5	テー	人参 皮剥	10	腐	キャベツ	50	物	油揚げ	10		人参 皮剥	10	あんか	かにかま	5	こと湯	しそ	0.5	
		上白糖	0.5		玉葱	20		葱	10		人参 皮剥	8		菜種油	1	け	さやえんどう	5	菜和え	和種なばな	30	
		みりん風調味料	1		菜種油	2		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ (	2.5		減塩しょうゆ (	5		生姜	2		湯葉 干し	1	
		煮干しだし	30		食塩	0.3		菜種油	2		上白糖	1		上白糖	1		淡口醤油	1		濃口醤油	2.5	
		さやえんどう	4		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ (	5		煮干しだし	15		煮干しだし	15		鶏ガラスープ	0.2				
	磯和え	もやし ゆで	40		温泉卵	50		上白糖	1		さやえんどう	3	納豆	挽きわり納豆	40		食塩	0.3	野菜炒	キャベツ	50	
		人参 皮剥	5		煮干しだし	15		煮干しだし	15					葱	2		片栗粉	1	め煮	ピーマン	10	
		焼きのり	0.3	ゴマ和	さやいんげん (	20	卵豆腐	冷凍全卵	20					減塩正油パック	5					人参 皮剥	10	
		減塩しょうゆ (	2.5	え	キャベツ	30	さつま	さつま芋 (皮な	60		煮干しだし	40				チンゲン	チンゲンサイ	50		菜種油	1	
					濃口醤油	2.5	芋煮	減塩しょうゆ (	5		食塩	0.2	ゴマ和	ブロッコリー	50	菜の炒	人参 皮剥	10		減塩しょうゆ (	5	
					上白糖	0.5		上白糖	1		生姜	2	え	濃口醤油	2.5	め物	いたやがい	20		上白糖	1	
	みそ汁	キャベツ	40		ごま	1		煮干しだし	10		減塩しょうゆ (	2.5		上白糖	0.5		ごま油	3				
		葱	5		みそ汁	大根 葉	5	小葱	3		上白糖	1		すり白ゴマ	1		食塩	0.2	大豆と	だいず水煮缶詰	20	
		淡色辛みそ	10		なす (皮なし)	20	おかか	小松菜	40		片栗粉	0.2		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01	昆布の	刻み昆布	5	
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	和え	減塩しょうゆ (	2.5		しそ	0.5	みそ汁	チンゲンサイ	20		煮物		煮物	減塩しょうゆ (	2.5	
	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		上白糖	0.5	みそ汁	大根 葉	20		じゃが芋	40	胡瓜の	きゅうり	30		上白糖	1	
					削り節	0.3		削り節	0.3		ぶなしめじ	10		淡色辛みそ	10	酢の物	穀物酢	3				
					みそ汁	もやし	20		みそ汁	もやし	20		牛乳	牛乳	180		上白糖	2	みそ汁	棒麩	1	
					玉葱	10		玉葱	10		淡色辛みそ	10	漬物	パリッコ	10	Feの	大根 皮剥	20		カットわかめ	0.5	
					煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150		Feの	り佃煮	8	Feの	大根 葉	10		淡色辛みそ	10
					牛乳	牛乳	180		牛乳	牛乳	180		Feの	り佃煮	8		淡色辛みそ	10	牛乳	牛乳	180	
					Feふ	りかけ		Feの	り佃煮	8		Feの	り佃煮	8		牛乳	牛乳	180		Feの	り佃煮	8
					Feの	り佃煮		Feの	り佃煮	8		Feの	り佃煮	8		Feの	り佃煮	8		Feの	り佃煮	8
昼	パン	バターロール30	30	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	五目う	うどん ゆで	260	米飯	精白米	80	
		メロンパン65g	65												どん	尾なしえび	20					
	カレー	ささ身挽き肉 (	60	魚の葱	さけ・60g	60	チキン	若鶏もも 皮な	60	魚の竜	さば・80g	80	煮魚	まこがれい・10	100		鶏卵	25	回鍋肉	豚ばら	50	
	風味メ	玉葱	30	ソース	生姜	3	ピカタ	食塩	0.3	田揚げ	減塩しょうゆ (	5		生姜	3		ほうれん草 (ゆ	20		キャベツ	70	
	ンチカ	なが芋	5		葱	20		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ (	10		さやえんどう (	4		ピーマン	10	
	ツ	鶏卵	3		減塩しょうゆ (	5		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	2		葱	5		葱	15	
		食塩	0.5		穀物酢	5		鶏卵	5		生姜	1		合成清酒	1.5		かつお・昆布だ	170		菜種油	2	
		白こしょう	0.01		レモン (果汁)	2		調合油	1		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	1.5		めんみ 1.8L	8		減塩みそ	8	
		カレー粉	0.5		とうがらし 乾	0.5		ケチャップ	5		菜種油	6		人参 皮剥	20					上白糖	1	
		薄力粉 1等	5		ごま油	1		ブロッコリー	20		サニーレタス	8		スナッフえんど	10	ポテト	男爵コロッケ	55		トウバンジャン	1	
		カレー粉	0.3		ブロッコリー	40		サニーレタス	8		レモン	8		お浸し		ケ	キャベツ	20		鶏ガラスープ	0.5	
		鶏卵	5	豆腐あ	木綿豆腐	50	野菜炒	チンゲンサイ	50	炒め物	キャベツ	30		ほうれん草	50		ソースパック	5	南瓜の	かぼちゃ	60	
		パン粉 (乾燥)	6	んかけ	合挽肉	10	め	ぶなしめじ	25		玉葱	20		醤油パック	5				煮物	スナッフえんど	10	
		菜種油	8		人参 皮剥	5		黄ピーマン	5		人参 皮剥	10	梅肉和	きゅうり	40	ピーナ	白菜	60		減塩しょうゆ (	5	
		キャベツ	20		貝割大根・芽	3		菜種油	1		ピーマン	8	え	しそ	0.3	ツ和え	ピーナッツバタ	5		上白糖	1	
		人参 皮剥	5		乾椎茸	0.3		かき油	5		調合油	1		梅干し (調味漬	3		減塩しょうゆ (	2.5		煮干しだし	15	

## 貧血食

## 献立表(週間)

	1月15日(火)		1月16日(水)		1月17日(木)		1月18日(金)		1月19日(土)		1月20日(日)		1月21日(月)		
昼		ソースパック 5		グリーンピース 3 減塩しょうゆ( 5		合成清酒 1		食塩 0.3 白こしょう 0.01		削り節 0.2		上白糖 1			
	サラダ	トマト 40 きゅうり 20 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ( 5 白こしょう 0.01		上白糖 1 片栗粉 1 煮干しだし 15 ほうれん草 50 マヨネーズ 3 濃口醤油 2.5 粉辛子 0.2		お浸し えのき茸 10 白菜 40 減塩しょうゆ( 2.5 かつおだし 1		野菜サ カリフラワー 30 らダ きゅうり 15 トマト 30 ひじき 3 いりごま 0.5 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01		はんぺん 20 んマヨ マヨネーズ 10 ネーズ 焼き ぶどう 60 黒ごまウエハー 7		F e ウ エハー ス		ほうれん草 40 ぶなしめじ 15 減塩しょうゆ( 2.5 焼きなす 40 なす 2 減塩しょうゆ( 2.5 ネーブル 60 黒ごまウエハー 7	
	オニオンソテー	玉葱 30 ひじき 3 ローズハム 5 人参 皮剥 5 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01		煮物 大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15		もずく 50 酢 レモン(果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 3		里芋田 さやえんどう 3 楽 里芋 40 減塩みそ 7 上白糖 3		F e ウ エハー ス		黒ごまウエハー 7		F e ウ エハー ス	
	フルーツみつ豆	フルーツみつ豆 90		F e ウ エハー ス		黒ごまウエハー 7		F e ウ エハー ス							
	デザート	ふる一つゼリー 60		黒ごまウエハー 7 F e ウ エハー ス		黒ごまウエハー 7									
夕	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	
	魚塩焼き	ほっけ・80g 80 食塩 0.4 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	天ぷら	尾付きえび 40 かぼちゃ 40 ししとうがらし 6 生椎茸 10 薄力粉 1等 15 食塩 0.3	魚南蛮	あじ・80g 80 漬け 食塩 0.4 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 8 減塩しょうゆ( 5	豚の生	豚ロース(脂身 60 生姜 3 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 2.5 菜種油 1 人参 皮剥 5 キャベツ 20 減塩正油パック 5	チキン	鶏ひき肉 50 ハンパ パン粉(乾燥) 2 ーグ 牛乳 5 食塩 0.3 玉葱 50 人参 皮剥 5 鶏卵 3 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 有塩バター 1 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 10	焼き魚	そい 80g 80 食塩 0.4 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パック 5	えびフ	尾付きえび 60 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 6 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 10 菜種油 6 トマト 15 サラダ菜 5 ソースパック 5	
	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15 菜種油 1 グリーンピース( 3	おろし	大根 皮剥 50 おろししょうが 5	そばろ	鶏ひき肉 15 じゃが芋 50 さやいんげん( 10 煮干しだし 15 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1	煮物	かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 さやいんげん( 10 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15		ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ( 2.5		バター 20 醤油炒め 30 無塩バター 1	茶碗蒸し	鶏卵 50 煮干しだし 50 かつおだし 50 若鶏ささ身 10 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3 みりん風調味料 1	
	酢の物	白菜 40 きゅうり 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2	炊き合わせ	なが芋 60 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 淡口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	サラダ	キャベツ 30 人参 皮剥 5 かつお缶詰(油 30 マヨネーズ 8 レモン(果汁) 1.5 濃口醤油 1	ブロッ	ブロッコリー 40 コリー 削り節 0.5 のかか 減塩しょうゆ( 2.5 か和え 8		あちゃ 60 ら漬け 5 真昆布 0.3 淡口醤油 2 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1		和え物	小松菜 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ( 2	もやし 40 のナム 10 ル 人参 皮剥 5	
	とろろ和え	かつとろろ昆布 0.5 なが芋 40	浅漬け	きゅうり 15 キャベツ 15			中華風	緑豆春雨 5 きくらげ(乾) 0.5		海藻と	ライトツナ缶( 10				



## 献立表(週間)

## 貧血食

	1月15日(火)		1月16日(水)		1月17日(木)		1月18日(金)		1月19日(土)		1月20日(日)		1月21日(月)			
夕	小葱	1	人参 皮剥	5	白こしょう	0.01	たけのこ 水煮	15	汁のサ	レタス	20	煮干しだし	2.5	生姜	2	
	減塩しょうゆ(	2.5	刻み昆布	0.5	ソテー	レタス	30	人参 皮剥	5	トマト	20			いりごま	0.5	
	Fe+Znふり	3	食塩	0.3	玉葱	20	鶏卵	20	海藻サラダ	1	ゼリー	ふる一つゼリー	60	ごま油	2	
	りかけ		お浸し	白菜	50	赤ピーマン	5	中華味	0.5	ごま油	2			減塩しょうゆ(	2.5	
				減塩しょうゆ(	2.5	菜種油	2	食塩	0.8	濃口醤油	2			上白糖	1	
				かつお節	0.5	食塩	0.3	白こしょう	0.01	穀物酢	5			穀物酢	2.5	
			デザート	ふる一つゼリー	60	デザート	ふる一つゼリー	60	デザート	ふる一つゼリー	60			お浸し	白菜	50
														減塩しょうゆ(	2.5	
														かつお・昆布だ	5	
										オニオ	玉葱	30		デザート	ふる一つゼリー	60
										ンと舞	まいたけ	10				
										茸ソテ	菜種油	1		デザート	ふる一つゼリー	60
										ー	食塩	0.2				
											白こしょう	0.01				
										デザート	ふる一つゼリー	60				
栄養価	1771 kcal	蛋白質 73.4 g	1854 kcal	蛋白質 72.2 g	1862 kcal	蛋白質 73.8 g	1854 kcal	蛋白質 71.2 g	1853 kcal	蛋白質 73.5 g	1736 kcal	蛋白質 70.0 g	1884 kcal	蛋白質 70.9 g		
	脂質 46.7 g	炭水化 256.9 g	脂質 45.5 g	炭水化 283.2 g	脂質 42.7 g	炭水化 291.0 g	脂質 51.6 g	炭水化 267.0 g	脂質 45.5 g	炭水化 284.0 g	脂質 42.0 g	炭水化 262.5 g	脂質 50.8 g	炭水化 280.0 g		
	塩分 7.5 g		塩分 7.9 g		塩分 7.2 g		塩分 7.5 g		塩分 7.6 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g			

## 貧血食

## 献立表(週間)

	1月22日(火)			1月23日(水)			1月24日(木)			1月25日(金)			1月26日(土)			1月27日(日)			1月28日(月)			
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	
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 大根 皮剥 しそ 醤油パック 5	40 50 0.5 5	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 冷凍全卵 減塩しょうゆ( ) みりん風調味料	50 5 40 5 2.5	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( ) 上白糖	40 20 5 1 2.5 1	焼き魚 あじ・40g 食塩 しそ いんげ んソテ	40 0.2 1 40 10	切り干 切干し大根 し大根 の煮物 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	6 10 1 5 1 10	豆腐の 玉葱 人参 皮剥 んかけ 減塩しょうゆ( ) 上白糖 合成清酒 みりん風調味料	50 30 5 5 1 1	野菜炒 り卵 キャベツ グリーンアスパ 人参 皮剥 食塩	冷凍全卵 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				
	切干大根 梅肉 和え	切干し大根 人参 皮剥 生椎茸 梅干し(調味漬) 上白糖	10 10 10 6 1	二色浸 し	もやし ピーマン 減塩しょうゆ( ) 削り節	40 10 2.5 0.5	茹で卵 鶏卵 塩パック0.3g パセリ(粉)	50 50 0.3 0.2	カリフ ワラー のゴマ 醤油和 え	ぶなしめじ カリフラワー 減塩しょうゆ( ) 上白糖 いりごま	20 30 2.5 0.5 0.5	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	納豆 葱 減塩正油パック	納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	きゅう り 肉和え 上白糖	きゅうり 梅干し(調味漬) みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	のり佃 煮	F e のり佃煮	8
	みそ汁	白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	胡瓜の 酢物	きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	50 5 3 0.3 0.5	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	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 葱 減塩正油パック	20 2 10 150	きゅう り 肉和え 上白糖	きゅうり 梅干し(調味漬) みりん風調味料 上白糖	30 2 0.5 0.2	のり佃 煮	F e のり佃煮	8		
	牛乳	牛乳	180	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	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	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	のり佃 煮	F e のり佃煮	8	
	F e のり佃煮	F e のり佃煮	8	牛乳	牛乳	180	のり佃 煮	F e のり佃煮	8	牛乳	牛乳	180	のり佃 煮	F e のり佃煮	8	牛乳	牛乳	180	のり佃 煮	F e のり佃煮	8	
昼	パン： オレンジロール	オレンジロール	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	そば	そば ゆで 葱	200 5	米飯	精白米	80	
	豆腐グ ラタン	木綿豆腐 ほうれん草 鶏ひき肉 ホールトマト 上白糖 コンソメ 食塩 プロセスチーズ パン粉(乾燥)	50 20 20 40 1 0.3 0.2 15 3	けの汁	大根 皮剥 人参 皮剥 さつま芋 いんげん ゆで 玉葱 葱 乾椎茸 ごぼう つきこんにゃく 油揚げ 凍り豆腐 減塩みそ 煮干しだし	50 10 30 30 20 10 0.3 10 10 10 10 4 10 150	ザンギ	若鶏もも 皮な 生姜 減塩しょうゆ( ) 合成清酒 薄力粉 1等 調合油 サニーレタス レモン	80 3 5 1 6 7 5 10	ポーク カレー	豚並肉(肩・脂) じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 カレーフレーク カレー粉	50 40 40 20 3 2 30 8 0.5	焼き魚 さけ・60g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	60 0.3 40 0.5 5	そば ゆで かつお・昆布だ めんみ 1.8L 天ぷら	150 10 20	煮魚 まこがれい・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				
	ポトフ	若鶏もも 皮な じゃが芋 人参 皮剥	40 60 20	焼き魚	さば・80g 食塩	80 0.3	長いも サラダ	40 0.3	長いも サラダ	40 0.3	なが芋 しそ 穀物酢	40 0.3 5	野菜ス ティッ ク	きゅうり 大根 皮剥 セロリー マヨネーズパッ	30 30 20 10	肉じゃ が	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 人参 皮剥	40 30 20 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 1 2.5 15	

## 献立表(週間)

## 貧血食

	1月22日(火)		1月23日(水)		1月24日(木)		1月25日(金)		1月26日(土)		1月27日(日)		1月28日(月)							
昼	マッシュルーム	5	大根 皮剥	50	焼きか	西洋かぼちゃ	40	調合油	3	卵豆腐	鶏卵	25	調合油	1	酢の物	かぶ 皮剥	40			
	コンソメ	0.5	しそ	1	ぼちや	食塩	0.2	減塩しょうゆ (	2.5	あんか	煮干しだし	25	減塩しょうゆ (	5	きゅうり	きゅうり	10			
	食塩	0.5	醤油パック	5		白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	け	減塩しょうゆ (	2	上白糖	1	人参 皮剥	人参 皮剥	5			
	パセリ (粉	0.5				プロセスチーズ	5				生姜	2	小葱	1	穀物酢	穀物酢	5			
	おかか		白菜	50	パセリ (粉	0.1	漬物	だいこん 福神	5		減塩しょうゆ (	2.5	ゴマ和	小松菜 ゆで	50	上白糖	上白糖	3		
イタリ	カリフラワー	40	和え	きゅうり	10	味噌浸	白菜	40	ソテー	ピーマン	10	え	ごま	1	食塩	食塩	0.2			
アンサ	きゅうり	20		減塩しょうゆ (	2.5	し	葱	3		キャベツ	30		減塩しょうゆ (	2.5	温野菜	スナッパえんど	20			
ラダ	玉葱	10		削り節	0.5		減塩みそ	5		菜種油	1		上白糖	0.5	サラダ	カリフラワー	30			
	穀物酢	5	果物	りんご	60		上白糖	0.3		食塩	0.3		黒ごまウエハー	7		マヨネーズ	5			
	オリーブ油	3		チョコウエハー	14	果物	ネーブル	60	果物	白こしょう	0.01	果物	りんご	60	果物	キウイフルーツ	40			
	減塩しょうゆ (	2.5	鉄分補	チョコウエハー	14	果物	ネーブル	60	果物	パイナップル	75	デザート	黒ごまウエハー	7	鉄分補	チョコウエハー	14			
	白こしょう	0.01	給デザ			果物	Fe+Znふり	3	デザート	チョコウエハー	14	デザート			デザート	黒ごまウエハー	7			
果物	キウイフルーツ	40	ート		け				ト											
ジュース	きになる野菜 (	125																		
Feウエハース	黒ごまウエハー	7																		
夕	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		
揚げ魚	まだら・60g	60	蒸し豚	豚ももスライス	50	照焼魚	ぶり・60g	60	魚味噌	そい 100g	100	鶏つく	鶏ひき肉	30	マヨネ	ささ身	60			
チリソ	白こしょう	0.01	あんか	食塩	0.3		減塩しょうゆ (	5	漬け焼	減塩みそ	5	ね揚げ	玉葱	20	マヨネ	黒こしょう	0.01			
ース	薄力粉 1等	3	け	生姜	2		上白糖	1	き	みりん風調味料	2.5	あんか	生椎茸	3	ーズ焼	マヨネ	10			
	菜種油	6		玉葱	40		みりん風調味料	2.5		上白糖	0.5	け	食塩	0.3		ーズ	パン粉 (乾燥)	1		
	ケチャップ	10		ピーマン	10		合成清酒	1		大根 皮剥	40		鶏卵	3		ーズ	サニーレタス	5		
	穀物酢	2.5		乾椎茸	0.3		大根 皮剥	50		しそ	0.5		パン粉 (乾燥)	3		ーズ	牛乳	3		
	減塩しょうゆ (	1		菜種油	1		しそ	1		減塩正油パック	5		菜種油	5	大根の	大根 皮剥	60	白こしょう	0.01	
	上白糖	2		減塩しょうゆ (	5		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	菜種油	3	
	合成清酒	2.5		上白糖	1					生姜	2		ホタテ貝柱	20		さやいんげん (	10	ケチャップ	5	
	ごま油	1		煮干しだし	30	きんぴ	ごぼう	40		生椎茸	10		人参 皮剥	20		減塩しょうゆ (	5	ウスターソース	5	
	にんにく	1		片栗粉	1	らごぼ	人參 皮剥	10		穀物酢	5		生椎茸	10		合成清酒	1	キャベツ	25	
	生姜	1		片栗粉	1	う	しらたき	20		上白糖	3		減塩しょうゆ (	7.5		煮干しだし	15	レッドキャベツ	5	
	トウバンジャン	0.5	煮物	じゃが芋	50		ごま油	1		減塩しょうゆ (	2.5		合成清酒	2.5		鶏卵	25			
	ラー油	0.5		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ (	5	炒煮	大根 皮剥	40		みりん風調味料	2.5	リヤン	ほうれ	30	緑豆春雨	5	
	葱	20		減塩しょうゆ (	2.5		上白糖	1		凍り豆腐	1		片栗粉	1	バン	ん草の	1	もやし	30	
	片栗粉	1		上白糖	1		煮干しだし	15		菜種油	1		生姜	1		白和え	減塩みそ	2.5	しそ	1
	サニーレタス	5		みりん風調味料	1		いりごま	0.5		減塩しょうゆ (	2.5	大名和	白菜	70		上白糖	3	ローズハム	10	
	とびっ	大根 皮剥	50	マカロ	マカロニ 乾	4				上白糖	0.5	え	削り節	0.5		板こんにやく	20	穀物酢	2.5	
こと野	人参 皮剥	5	サラダ	キャベツ	25	ニサラ	きゅうり	20		煮干しだし	10		減塩しょうゆ (	2.5		減塩しょうゆ (	2.5	減塩しょうゆ (	5	
菜の和	小葱	2		ブロッコリー	30	ダ	ローズハム	8	のっぺ	里芋	30		鶏卵	15		みりん風調味料	1	上白糖	1	
え物	減塩しょうゆ (	2.5		ミニトマト	15		マヨネ	10	い汁	木綿豆腐	30		食塩	0.1		ほうれん草 (ゆ	20	ごま油	0.5	
	上白糖	1		ノオイル・レッシング	10		白こしょう	0.01		人参 皮剥	10		菜種油	0.5		人参 皮剥 (ゆ	5	いりごま	1	
	とびっこ	5	ゼリー	ふる一つゼリー	60	清汁	さやえんどう	5		ごぼう	15	ブロッ	ブロッコリー	60	鉄ふり	Fe+Znふり	3	西洋かぼちゃ	50	
卵とじ	鶏卵	50		えのき茸	20		えのき茸	20		小葱	2	コリー	ひじき	3	かけ			きゅうり	15	
																		玉葱	10	

## 貧血食

## 献立表(週間)

	1月22日(火)		1月23日(水)		1月24日(木)		1月25日(金)		1月26日(土)		1月27日(日)		1月28日(月)					
夕	玉葱	20			淡口醤油	5	濃口醤油	5	サラダ	穀物酢	5	お吸い	生ふ	6	マヨネーズ	10		
	葱	5			食塩	0.2	食塩	0.2		調合油	3	物	糸みつば	2	ソテー	玉葱	40	
	食塩	0.2			昆布だし	75	煮干しだし	150		減塩しょうゆ(	2.5		淡口醤油	5		貝割大根・芽	5	
	白こしょう	0.01			かつおだし	75				白こしょう	0.01		食塩	0.2		菜種油	1	
	ゼリー	ふる一つゼリー	60		デザート	ふる一つゼリー	60	ゼリー	ふる一つゼリー	60	煮浸し	きょうな	50	昆布だし	75		食塩	0.2
											減塩しょうゆ(	2.5	かつおだし	75		白こしょう	0.01	
											みりん風調味料	2.5			デザート	ふる一つゼリー	60	
										ふりかけ	Fe+Znふり	3						
栄養価	1827 kcal	蛋白質 76.2 g	1867 kcal	蛋白質 73.1 g	1870 kcal	蛋白質 70.5 g	1858 kcal	蛋白質 73.3 g	1837 kcal	蛋白質 70.6 g	1821 kcal	蛋白質 74.4 g	1891 kcal	蛋白質 71.2 g				
	脂質 48.6 g	炭水化 264.1 g	脂質 41.7 g	炭水化 294.0 g	脂質 51.8 g	炭水化 273.1 g	脂質 42.3 g	炭水化 289.0 g	脂質 48.2 g	炭水化 275.0 g	脂質 47.9 g	炭水化 269.3 g	脂質 48.8 g	炭水化 283.2 g				
	塩分 7.7 g		塩分 7.1 g		塩分 7.5 g		塩分 7.5 g		塩分 7.5 g		塩分 7.9 g		塩分 7.2 g					





## 献立表(週間)

## 貧血食

	1月29日(火)		1月30日(水)		1月31日(木)		2月1日(金)		2月2日(土)		2月3日(日)		2月4日(月)	
夕	デザート	ふる一つゼリー 60	サラダ	きゅうり 15 人参 皮剥 5 ロースハム 5 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01		上白糖 1								
			かき玉汁	鶏卵 20 ぶなしめじ 10 切りみつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75		ふりか F e + Z n ふり 3								
			ゼリー	ふる一つゼリー 60										
栄養価	1823 kcal	蛋白質 72.8 g	1900 kcal	蛋白質 74.8 g	1856 kcal	蛋白質 74.4 g		kcal	蛋白質	g		kcal	蛋白質	g
	脂質 48.2 g	炭水化 274.2 g	脂質 45.2 g	炭水化 292.8 g	脂質 43.6 g	炭水化 286.4 g		g	炭水化	g		g	炭水化	g
	塩分 7.9 g		塩分 7.9 g		塩分 7.3 g			g				g		g