





## 低残渣食

## 献立表(週間)

	2月1日(金)	2月2日(土)	2月3日(日)	2月4日(月)	2月5日(火)	2月6日(水)	2月7日(木)
栄養 価	エネルギー - 1635 kcal 蛋白質 68.4 g	エネルギー - 1693 kcal 蛋白質 68.6 g	エネルギー - 1763 kcal 蛋白質 66.6 g	エネルギー - 1655 kcal 蛋白質 71.1 g	エネルギー - 1630 kcal 蛋白質 69.5 g	エネルギー - 1662 kcal 蛋白質 66.2 g	エネルギー - 1671 kcal 蛋白質 73.1 g
	脂質 16.4 g 炭水化 296.0 g	脂質 19.9 g 炭水化 301.9 g	脂質 19.0 g 炭水化 323.9 g	脂質 19.7 g 炭水化 291.2 g	脂質 18.1 g 炭水化 288.6 g	脂質 16.7 g 炭水化 302.9 g	脂質 18.8 g 炭水化 295.3 g
	塩分 7.7 g	塩分 7.8 g	塩分 7.6 g	塩分 7.9 g	塩分 7.7 g	塩分 7.8 g	塩分 7.2 g

## 献立表(週間)

## 低残渣食

	2月8日(金)			2月9日(土)			2月10日(日)			2月11日(月)			2月12日(火)			2月13日(水)			2月14日(木)			
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	
	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草(葉) 人参 皮剥 玉葱 減塩しょうゆ( ) 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	100 10 10 40 2.5 1 1 30	鶏ささみの味噌焼き	ささ身 合成清酒 淡色辛みそ みりん風調味料 濃口醤油 ブロッコリー	60 1 2 1 1 40	オイスターソース炒め	鶏ひき肉 キャベツ(葉先) 人参 皮剥 ピーマン かき油	30 50 10 10 3	豆腐とキャベツのソテー	焼き豆腐 キャベツ 人参 皮剥 ピーマン 中華味 減塩しょうゆ( ) 上白糖	25 30 10 10 0.5 5 1	スクラブルエッグ	冷凍全卵 豆乳 食塩 パセリ	50 10 0.2 0.5	白菜のスープ煮	白菜(葉先) 木綿豆腐 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	70 25 10 5 0.5 0.5 1	卵豆腐あんかけ	冷凍全卵 煮干しだし 淡口醤油 減塩しょうゆ( ) 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽	20 20 2.5 2.5 1 1 5	
	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	豆腐の五目煮	木綿豆腐 人参 皮剥 大根 皮剥 さやいんげん( ) 濃口醤油 上白糖 片栗粉	25 10 30 30 2.5 1 1	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー 玉葱 減塩正油パック	40 10 5	煮物	焼き竹輪 キャベツ 減塩しょうゆ( ) 上白糖	10 40 2.5 1	かぶの和え物	かぶ 皮剥(ゆ) 上白糖 濃口醤油	25 0.5 2.5	きゅうりの塩もみ	きゅうり(皮なし) 食塩	20 0.1	野菜の炒め煮	キャベツ(葉先) 人参 皮剥 焼き竹輪 減塩しょうゆ( ) 上白糖	40 10 5 5 1	
	和え物	白菜(葉先) 減塩しょうゆ( ) 上白糖	50 2.5 0.5	たいみそ	たいみそ 上白糖 片栗粉	10 1 1	みそ汁	木綿豆腐 小松菜(葉先) 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁	棒麩 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 2 10 150	みそ汁	葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	みそ汁	玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 150	たいみそ	たいみそ 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	8 20 1 10 150	
	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	ジュース	りんご(濃縮還元)	200	
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 若鶏もも 皮なし 食塩	260 40 1	煮魚	そい 70g(骨) 上白糖 みりん風調味料 濃口醤油 合成清酒	70 1.5 3 7.5 1	チキンハンバーグ	ささ身挽き肉( ) 玉葱 鶏卵 薄力粉 1等 食塩 キャベツ ゆで ケチャップ	60 60 7.5 4.5 0.45 40 8	魚のトマトソース煮	まだら・60g( ) ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩	60 5 0.2 1 20 30 5	照り焼き	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ( ) 上白糖 サニーレタス	80 5 3 5	
	サラダ	キャベツ(葉先) ミニトマト(皮) ブロッコリー( ) 鶏卵 減塩正油パック	30 15 20 25 5	大根の和え物	大根 皮剥(ゆ) 人参 皮剥(ゆ) 上白糖 食塩	50 10 0.5 0.2	魚パン粉焼き	まだら・30g( ) 食塩 パン粉(乾燥) キャベツ(葉先) ソースパック	30 0.15 3 25 5	茶碗蒸し	若鶏むね 皮なし ほうれん草(葉) 鶏卵 かつお・昆布だ 合成清酒 みりん風調味料 淡口醤油 食塩	5 15 25 50 1.25 1.25 1.25 0.25	野菜サラダ	じゃが芋 豆乳 食塩 マセド アンサラダ レタス きゅうり(皮なし) ミニトマト(皮) 鶏卵 醤油パック	60 10 0.3 30 15 15 25 5 5	ソテー	さつま芋 きゅうり(皮なし) 人参 皮剥 減塩正油パック	30 20 10 5	ゼリー	キャベツ(葉先) はんぺん 減塩しょうゆ( ) 上白糖	40 10 2.5 2	
	蒸し南瓜	かぼちゃ(皮なし) 食塩 パセリ(粉)	60 0.1 0.1	二色浸し	白菜(葉先) 小松菜(葉先) 減塩しょうゆ( ) みりん風調味料	30 30 5 1	果物	黄桃缶	40	蓋物	生麩(梅)	10	野菜ジュース	きになる野菜( )	125	和え物	キャベツ(葉先) はんぺん 減塩しょうゆ( ) 上白糖	40 10 2.5 2				





## 低残渣食

## 献立表(週間)

	2月15日(金)		2月16日(土)		2月17日(日)		2月18日(月)		2月19日(火)		2月20日(水)		2月21日(木)							
昼	ケチャップ	2	果物	りんご 缶詰	40	果物	みかん缶詰 (果)	40	減塩しょうゆ ( 2.5 削り節 0.3	プ	コンソメ 0.5 食塩 0.8	果物	小葱	5	上白糖	0.5				
	お浸し	ほうれん草 (葉 40 減塩しょうゆ ( 5							みそ汁	小葱 3 じゃが芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	果物	西洋なし (缶詰	40	味噌炒め	玉葱 30 人参 皮剥 10 減塩みそ 4					
	果物	ぶどう 缶詰						果物	もも缶 (果肉)	40				果物	りんご 缶詰	40				
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		
	蒸し鶏	若鶏もも 皮な 80 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 合成清酒 2.5 ブロッコリー ( 40 鶏卵 25 減塩正油パック 5	肉団子	鶏ひき肉 40 玉葱 30 食塩 0.1 鶏卵 3 薄力粉 1等 3 玉葱 50 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 片栗粉 1 小葱 5	チキン	若鶏もも 皮な 90 ソテー 0.45 キャベツ (葉先 30 トマト (皮なし 15 /オイル'レッシング' 5	海鮮炒め	はんぺん 20 ホタテ貝柱 30 若鶏むね皮なし 20 さやいんげん ( 10 玉葱 20 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ ( 5 中華味 0.5 食塩 0.3 上白糖 1 合成清酒 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 20	すき焼き	若鶏もも 皮な 80 焼き豆腐 50 白菜 (葉先) 30 葱 15 人参 皮剥 8 減塩しょうゆ ( 7.5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮な 80 食塩 0.4 薄力粉 1等 3 上白糖 1 減塩しょうゆ ( 5 みりん風調味料 2.5 みそおでん	塩焼き	鶏肉の香味だれ 0.4 薄力粉 1等 3 上白糖 1 減塩しょうゆ ( 5 みりん風調味料 2.5 葱 5 大根 皮剥 50 サラダ菜 (葉先 5	鶏卵	鶏卵 25 人参 皮剥 15 さやいんげん ( 10 淡色辛みそ 5 減塩しょうゆ ( 2.5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1	鶏卵	鶏卵 25 人参 皮剥 15 さやいんげん ( 10 淡色辛みそ 5 減塩しょうゆ ( 2.5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1	鶏卵	鶏卵 25 人参 皮剥 15 さやいんげん ( 10 淡色辛みそ 5 減塩しょうゆ ( 2.5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1
	じゃが芋炒煮	じゃが芋 50 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	お浸し	白菜 60 濃口醤油 2.5 削り節 0.2	小柱の	いたやがい 20 きゅうり (皮なし 20 レタス 10 玉葱 10 減塩しょうゆ ( 2.5 かつお・昆布だ 2.5 みりん風調味料 1	焼き茄子	なす (皮なし) 30 小葱 3 減塩しょうゆ ( 2.5	おろし	大根 皮剥 40 きゅうり (皮なし 10 減塩しょうゆ ( 2.5	和え	小松菜 (葉先) 40 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ ( 2.5	みそ汁	凍り豆腐 2 小松菜 (葉先) 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	凍り豆腐 2 小松菜 (葉先) 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	凍り豆腐 2 小松菜 (葉先) 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	凍り豆腐 2 小松菜 (葉先) 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	おろし和え	大根 皮剥 40 きゅうり (皮なし 5 淡口醤油 2.5	煮物	西洋かぼちゃ ( 40 さやえんどう 5 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 0.5	ゼリー	青りんごゼリー 60	スープ	木綿豆腐 40 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5	ジュース	りんご (濃縮還 200	炊き合わせ	じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう ( 4 減塩しょうゆ ( 5 上白糖 1 昆布だし 15	お浸し	白菜 50 濃口醤油 2.5 削り節 0.5	そうめん汁	そうめん ゆで 30 葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	かぶの和え物	かぶ 皮剥 (ゆ 30 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 0.5		
栄養価	1649 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 17.8 g 炭水化 293.9 g 塩分 7.7 g	1677 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 19.2 g 炭水化 300.5 g 塩分 7.9 g	1654 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 17.2 g 炭水化 299.8 g 塩分 7.6 g	1653 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 18.6 g 炭水化 292.6 g 塩分 7.8 g	1715 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 17.5 g 炭水化 314.4 g 塩分 7.8 g	1646 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 17.9 g 炭水化 293.9 g 塩分 7.0 g	1656 kcal 蛋白質 73.8 g 脂質 18.4 g 炭水化 290.6 g 塩分 7.6 g													

## 献立表(週間)

## 低残渣食

	2月22日(金)			2月23日(土)			2月24日(日)			2月25日(月)			2月26日(火)			2月27日(水)			2月28日(木)				
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		
	中華炒め	若鶏ささ身	20	焼き魚	ほっけ・80g (	80	豆腐煮	焼き豆腐	75	干草焼	冷凍全卵	40	含め煮	焼き豆腐	75	野菜ソ	小松菜(葉先)	50	炒り豆	木綿豆腐	50		
		玉葱	20		食塩	0.1		里芋	30	き	上白糖	1		濃口醤油	2.5	テー	人参 皮剥	10	腐	キャベツ(葉先)	50		
		人参 皮剥	10		大根 皮剥	40		人参 皮剥	15		食塩	0.3		上白糖	1		玉葱	20		葱	10		
		キャベツ	30		しそ	0.5		減塩しょうゆ(	2.5		小松菜(葉先)	10		みりん風調味料	1		食塩	0.3		人参 皮剥	10		
		さやえんどう	5		減塩正油パック	5		上白糖	1		玉葱	10		煮干しだし	30		煮干しだし	4		減塩しょうゆ(	5		
		食塩	0.2					煮干しだし	30		人参 皮剥	5		和え物			キャベツ(葉先)	40		上白糖	1		
		減塩しょうゆ(	5	とろろ	なが芋	60				大根の	大根 皮剥	40	和え物	白菜	40		減塩しょうゆ(	5		煮干しだし	15		
		片栗粉	1	芋	煮干しだし	5	ソテー	キャベツ(葉先)	40	炒煮	人参 皮剥	10		人参 皮剥	5		上白糖	0.5					
	塩たらこ	たらこ	10		減塩しょうゆ(	2.5		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(	5		濃口醤油	2.5	みそ汁	大根 葉	5	さつま	さつま芋(皮な	60		
		しそ	0.5		削り節	0.2		ピーマン	10		上白糖	1		みそ汁			なす(皮なし)	20	芋煮	減塩しょうゆ(	5		
				みそ汁	キャベツ(葉先)	30		食塩	0.2		煮干しだし	15	みそ汁	キャベツ(葉先)	40		淡色辛みそ	10		煮干しだし	10		
	胡瓜の和え物	大根 皮剥(ゆ	20		淡色辛みそ	10	たいみ	たいみそ	10		みそ汁	白菜(葉先)	30		葱	5		煮干しだし	150		小葱	3	
		きゅうり(皮な	40		煮干しだし	150	そ				棒麩	1		淡色辛みそ	10	たいみ	たいみそ	8	おかか	小松菜(葉先)	40		
		食塩	0.2				みそ汁	玉葱	20		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	そ			和え	濃口醤油	2.5		
		みりん風調味料	1	茄子の	焼なす	30	みそ汁	大根 葉	10		煮干しだし	150	練り梅	うめびしお	8					上白糖	0.5		
		焼き浸し		焼き浸し	減塩しょうゆ(	2		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		りんご(濃縮還	200	ジュース	パイナップル(濃縮還	200		削り節	0.3		
	みそ汁	棒麩	1		かつおだし	3		煮干しだし	150	たいみ	たいみそ	10	ジュース							みそ汁	玉葱	30	
		小葱	5		小葱	2		煮干しだし	150	そ										淡色辛みそ	10		
		淡色辛みそ	10	ジュース	パイナップル(濃縮還	200	ジュース	りんご(濃縮還	200											煮干しだし	150		
		煮干しだし	150							ジュース	パイナップル(濃縮還	200											
	ジュース	りんご(濃縮還	200																	ジュース	りんご(濃縮還	200	
昼	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	そうめん	そうめん ゆで	250	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90		
	鶏肉の塩麴焼き	若鶏もも 皮な	80	三平汁	まだら・60g (	60		蒸しかまぼこ	15		魚の照	そい 40g (骨	80	ハンバ	ささ身挽き肉(	80	魚の葱	さけ・80g (骨	80	チキン	若鶏もも 皮な	80	
		塩こうじ	4		木綿豆腐	100		葱	5		り焼き	減塩しょうゆ(	5	ーグ	玉葱	40	ソース	食塩	0.4	ピカタ	食塩	0.4	
		ブロッコリー	20		じゃが芋	50		めんみ 1.8L	8		合成清酒	みりん風調味料	2		なが芋	5		葱	20		薄力粉 1等	3	
		ブリーツレタス	6		大根 皮剥	40		かつお・昆布だ	160		みりん風調味料	大根 皮剥	40		鶏卵	3		減塩しょうゆ(	5		鶏卵	5	
	南瓜煮物	西洋かぼちゃ(	70		人参 皮剥	20	吉野鶏	若鶏もも 皮な	80		大根 皮剥	レタス	10		食塩	0.5		レモン(果汁)	2		ケチャップ	5	
		減塩しょうゆ(	2.5		小松菜	20		上白糖	0.5		減塩正油パック	減塩しょうゆ(	5		キャベツ(葉先)	20		ブロッコリー(	40		ブロッコリー(	20	
		上白糖	1		葱	1.5		濃口醤油	2.5			煮物	じゃが芋	50		人参 皮剥	5		豆腐あ	木綿豆腐	75		
		かつおだし	15		合成清酒	2.5		片栗粉	5		煮物	じゃが芋	50		ソースパック	5	んかけ	木綿豆腐	75		サニーレタス	8	
					昆布だし	150		サラダ菜	3		煮物	人参 皮剥	20	サラダ				合挽肉	20	野菜炒	チンゲンサイ(	50	
	茄子の炒め煮	なす(皮なし)	50				和え物	大根 皮剥(ゆ	50		淡口醤油	淡口醤油	2.5		トマト(皮なし	40		合挽肉	20	め	黄ピーマン	10	
		さやえんどう	5	野菜ソ	チンゲンサイ	30		人参 皮剥(ゆ	5		上白糖	上白糖	1		きゅうり(皮な	20		人参 皮剥	5		かき油	5	
		減塩しょうゆ(	5	テー	人参 皮剥	15		上白糖	0.5		煮干しだし	煮干しだし	15		鶏卵	25		貝割大根・芽	3		合成清酒	2.5	
		上白糖	0.5		赤ピーマン	15		食塩	0.2						減塩正油パック	5		上白糖	1		お浸し	白菜(葉先)	50
		かつおだし	10		スナッフえんど	10		食塩	0.2						煮干しだし	15		煮干しだし	15		かつおだし	1	
	白菜のお浸し	白菜(葉先)	60		食塩	0.2	焼き芋	さつま芋(皮な	40	おかか	ブロッコリー(	60	オニオ	玉葱	30			ローズハム	5		白菜(葉先)	50	
		減塩しょうゆ(	2.5							和え	削り節	0.3	ー	人参 皮剥	5			人参 皮剥	5	お浸し	ほうれん草(葉	50	
		かつおだし	1	きゅう	きゅうり(皮な	30	果物	黄桃缶	40		濃口醤油	濃口醤油	2.5		食塩	0.2		お浸し	ほうれん草(葉	50	あえ物	きゅうり(皮な	60
				りの和	はんぺん	10					蒸し野	キャベツ	30							減塩しょうゆ(	2.5		
				え物	減塩しょうゆ(	2.5					菜	玉葱	20	果物	りんご 缶詰	40	煮物	大根 皮剥	40		上白糖	1	

## 低残渣食

## 献立表(週間)

	2月22日(金)			2月23日(土)			2月24日(日)			2月25日(月)			2月26日(火)			2月27日(水)			2月28日(木)									
昼	果物	もも缶(果肉)	40	果物盛り合わせ	西洋なし(缶詰)	40				食塩	0.3				人参 皮剥	20	果物	みかん缶詰(果)	40									
					みかん缶詰(果)	40			果物盛り合わせ	もも缶(果肉)	20				減塩しょうゆ(	5												
										みかん缶詰(果)	20				みりん風調味料	1												
															煮干しだし	15												
														果物	もも缶(果肉)	40												
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	米飯	精白米	90	米飯	精白米	90				
	チャン	さけ・60g(骨)	60	鶏肉のみそ炒め	若鶏もも 皮なし	50	焼き魚	まだら・80g(	80	チキン	若鶏もも 皮なし	80	魚塩焼き	ほっけ・80g(	80	帆立焼	ホタテ貝柱	60	魚南蛮	そい	70g(骨)	80						
	チャン	淡色辛みそ	8		キャベツ	50	野菜添え	玉葱	30	ソテー	食塩	0.4	き	食塩	0.4	き	かぼちゃ(皮なし)	40	漬け	食塩	0.4							
	焼き	みりん風調味料	2.5		玉葱	10		人参 皮剥	10		プリーツレタス	5		トマト(皮なし)	15		ピーマン	10		玉葱	40							
		生姜	1		赤ピーマン	10		減塩しょうゆ(	2.5		カリフラワー(	30		サラダ菜	5		食塩	0.2		人参 皮剥	5							
		キャベツ	50		減塩みそ	5		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5		醤油パック	5		減塩正油パック	5		ピーマン	8							
		玉葱	10		合成清酒	2		みりん風調味料	2.5											濃口醤油	5							
		人参 皮剥	10					小葱	3	あえ物	きゅうり(皮なし)	40	煮物	じゃが芋	60	炊き合せ	若鶏もも 皮なし	30		上白糖	2							
		ピーマン	5	サラダ	きゅうり(皮なし)	40					緑豆春雨	5		人参 皮剥	20		なが芋	40										
					レタス	15	炒り豆腐	木綿豆腐	50		上白糖	1		濃口醤油	5		人参 皮剥	15	そぼろ	鶏ひき肉	15							
	サラダ	レタス(ゆで)	30		ミニトマト(皮なし)	15	腐	人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(	2.5		上白糖	1		淡口醤油	5	煮	じゃが芋	50							
		ブロッコリー(	20		減塩しょうゆ(	2.5		葱	10		減塩しょうゆ(	2.5	白和え	木綿豆腐	40		みりん風調味料	1		さやいんげん(	10							
		ミニトマト(皮	15					減塩しょうゆ(	2.5		上白糖	1		淡色辛みそ	6		上白糖	4		煮干しだし	15							
		鶏卵	25	煮物	白菜(葉先)	70		みりん風調味料	2.5		ほうれん草(葉	50	あえ物	白菜(葉先)	40		きゅうり(皮なし)	20		減塩しょうゆ(	5							
		減塩正油パック	5		人参 皮剥	5		煮干しだし	15		人参 皮剥	10		きゅうり(皮なし)	20	和え物	キャベツ(葉先)	30	サラダ	キャベツ(葉先)	50							
	煮物	大根 皮剥	50		上白糖	1	サラダ	レタス	10	清汁	大根 皮剥	20		上白糖	1		人参 皮剥	5		人参 皮剥	5							
		人参 皮剥	15					ミニトマト(皮	20		貝割大根・芽	3	すり長	なが芋	60		濃口醤油	2.5		減塩正油パック	5							
		さやえんどう	5	みそ汁	棒麩	1		ブロッコリー(	30		かつお・昆布だ	150	芋	小葱	1	清汁	糸みつば	5		レタス	20							
		減塩しょうゆ(	5		葱	5		減塩正油パック	5		淡口醤油	5		淡口醤油	2.5		生ふ	8		玉葱	15							
		上白糖	1		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	みそ汁	大根 皮剥	40		食塩	0.2		かつお・昆布だ	150		赤ピーマン	5							
		かつおだし	15		煮干しだし	150					葱	5					淡口醤油	5		コンソメ	0.5							
											淡色辛みそ	10					食塩	0.2		食塩	1							
	スープ	木綿豆腐	25		煮干しだし	150							ゼリー	青りんごゼリー	60													
		小葱	1.5																									
		コンソメ	1																									
		食塩	0.8																									
栄養価	1621 kcal	蛋白質	70.3 g	1661 kcal	蛋白質	71.5 g	1650 kcal	蛋白質	71.2 g	1644 kcal	蛋白質	68.3 g	1672 kcal	蛋白質	68.2 g	1723 kcal	蛋白質	73.7 g	1666 kcal	蛋白質	65.7 g							
	脂質	15.9 g	炭水化	294.0 g	脂質	15.5 g	炭水化	301.0 g	脂質	16.0 g	炭水化	297.0 g	脂質	17.3 g	炭水化	297.0 g	脂質	16.1 g	炭水化	305.2 g	脂質	15.7 g	炭水化	308.1 g	脂質	15.7 g	炭水化	308.1 g
	塩分	7.4 g		塩分	7.5 g		塩分	7.5 g		塩分	7.9 g		塩分	7.3 g		塩分	7.8 g		塩分	7.9 g								