

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

11月3日(月)				11月4日(火)				11月5日(水)				11月6日(木)				11月7日(金)				
朝食	★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)				★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 卵麦 乳麦 麦 麦 麦 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)				★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め ギャロットラペ ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー		181kcal 441kcal		エネルギー		173kcal 429kcal		エネルギー		170kcal 429kcal		エネルギー		196kcal 458kcal		エネルギー		128kcal 392kcal	
	たんぱく質		11.1g 16.5g		たんぱく質		9.1g 14.2g		たんぱく質		6.9g 12.1g		たんぱく質		10.0g 15.7g		たんぱく質		6.3g 11.9g	
	脂質		7.5g 8.5g		脂質		7.0g 7.7g		脂質		7.6g 8.9g		脂質		9.4g 10.3g		脂質		4.6g 5.5g	
	炭水化物		16.8g 71.8g		炭水化物		18.6g 73.3g		炭水化物		18.2g 72.6g		炭水化物		17.4g 73.1g		炭水化物		16.6g 72.7g	
	ナトリウム		623mg 850mg		ナトリウム		742mg 889mg		ナトリウム		816mg 981mg		ナトリウム		599mg 825mg		ナトリウム		547mg 774mg	
	食塩相当量		1.6g 2.2g		食塩相当量		1.9g 2.3g		食塩相当量		2.1g 2.5g		食塩相当量		1.5g 2.1g		食塩相当量		1.4g 2.0g	
	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチキンスープ 食べるトマトスープ ふぎと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)				★ごはん150g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)				★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)				★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
エネルギー		200kcal 468kcal		エネルギー		207kcal 471kcal		エネルギー		237kcal 492kcal		エネルギー		234kcal 502kcal		エネルギー		254kcal 509kcal		
たんぱく質		11.2g 17.1g		たんぱく質		18.4g 24.1g		たんぱく質		11.3g 16.3g		たんぱく質		17.1g 23.1g		たんぱく質		15.9g 20.9g		
脂質		10.5g 12.1g		脂質		7.5g 8.4g		脂質		12.1g 12.9g		脂質		11.3g 12.9g		脂質		13.8g 14.6g		
炭水化物		14.8g 70.1g		炭水化物		17.9g 74.0g		炭水化物		19.3g 73.9g		炭水化物		13.9g 69.0g		炭水化物		14.3g 69.0g		
ナトリウム		646mg 873mg		ナトリウム		595mg 822mg		ナトリウム		667mg 895mg		ナトリウム		750mg 979mg		ナトリウム		731mg 957mg		
食塩相当量		1.6g 2.2g		食塩相当量		1.5g 2.1g		食塩相当量		1.7g 2.3g		食塩相当量		1.9g 2.5g		食塩相当量		1.9g 2.4g		
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の焼肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と焼肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー		241kcal 496kcal		エネルギー		250kcal 517kcal		エネルギー		216kcal 483kcal		エネルギー		194kcal 448kcal		エネルギー		249kcal 503kcal	
	たんぱく質		18.0g 23.3g		たんぱく質		13.2g 19.0g		たんぱく質		21.7g 27.6g		たんぱく質		11.7g 16.8g		たんぱく質		18.1g 23.1g	
	脂質		11.3g 12.1g		脂質		14.9g 16.5g		脂質		8.0g 9.1g		脂質		9.0g 9.8g		脂質		13.8g 14.6g	
	炭水化物		18.4g 73.3g		炭水化物		15.4g 70.4g		炭水化物		14.6g 70.5g		炭水化物		15.9g 70.3g		炭水化物		12.5g 66.5g	
	ナトリウム		825mg 1076mg		ナトリウム		847mg 1074mg		ナトリウム		686mg 913mg		ナトリウム		827mg 975mg		ナトリウム		845mg 993mg	
	食塩相当量		2.1g 2.7g		食塩相当量		2.2g 2.7g		食塩相当量		1.7g 2.3g		食塩相当量		2.1g 2.5g		食塩相当量		2.1g 2.5g	
	合計				合計				合計				合計				合計			
	エネルギー		622kcal 1405kcal		エネルギー		630kcal 1417kcal		エネルギー		623kcal 1404kcal		エネルギー		624kcal 1408kcal		エネルギー		631kcal 1404kcal	
たんぱく質		40.3g 56.9g		たんぱく質		40.7g 57.3g		たんぱく質		39.9g 56.0g		たんぱく質		38.8g 55.6g		たんぱく質		40.3g 55.9g		
脂質		29.3g 32.7g		脂質		29.4g 32.6g		脂質		27.7g 30.9g		脂質		29.7g 33.0g		脂質		32.2g 34.7g		
炭水化物		50.0g 215.2g		炭水化物		51.9g 217.7g		炭水化物		52.1g 217.0g		炭水化物		47.2g 212.4g		炭水化物		43.4g 208.2g		
ナトリウム		2094mg 2799mg		ナトリウム		2184mg 2785mg		ナトリウム		2169mg 2789mg		ナトリウム		2176mg 2779mg		ナトリウム		2123mg 2724mg		
食塩相当量		5.3g 7.1g		食塩相当量		5.6g 7.1g		食塩相当量		5.5g 7.1g		食塩相当量		5.5g 7.1g		食塩相当量		5.4g 6.9g		
合計(間食込)	エネルギー		819kcal 1602kcal		エネルギー		837kcal 1624kcal		エネルギー		822kcal 1603kcal		エネルギー		821kcal 1605kcal		エネルギー		830kcal 1603kcal	
	たんぱく質		48.0g 64.6g		たんぱく質		46.8g 63.4g		たんぱく質		47.8g 63.9g		たんぱく質		46.5g 63.3g		たんぱく質		48.2g 63.8g	
	脂質		36.3g 39.7g		脂質		36.5g 39.7g		脂質		34.7g 39.7g		脂質		36.7g 40.0g		脂質		39.2g 41.7g	
	炭水化物		77.8g 243.0g		炭水化物		83.8g 249.6g		炭水化物		80.3g 245.2g		炭水化物		75.0g 240.2g		炭水化物		71.6g 236.4g	
	ナトリウム		2170mg 2875mg		ナトリウム		2258mg 2859mg		ナトリウム		2245mg 2865mg		ナトリウム		2252mg 2855mg		ナトリウム		2199mg 2800mg	
	食塩相当量		5.5g 7.3g		食塩相当量		5.8g 7.3g		食塩相当量		5.7g 7.3g		食塩相当量		5.7g 7.3g		食塩相当量		5.6g 7.1g	

(カロリー1600kcal調整食) 週間献立表

	11月10日(月)				11月11日(火)				11月12日(水)				11月13日(木)				11月14日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 干草焼き 鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 181kcal 436kcal				エネルギー 181kcal 421kcal				エネルギー 181kcal 443kcal				エネルギー 181kcal 438kcal				エネルギー 152kcal 420kcal			
	たんぱく質 10.3g 15.6g				たんぱく質 9.0g 14.8g				たんぱく質 7.4g 13.0g				たんぱく質 12.2g 17.2g				たんぱく質 8.0g 13.9g			
	脂質 9.6g 10.4g				脂質 8.2g 9.8g				脂質 10.1g 11.1g				脂質 7.0g 7.8g				脂質 7.4g 9.0g			
	炭水化物 13.1g 68.0g				炭水化物 12.4g 67.4g				炭水化物 16.4g 71.6g				炭水化物 18.9g 73.9g				炭水化物 14.5g 69.8g			
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのべベロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)				★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんひら 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 241kcal 500kcal				エネルギー 248kcal 503kcal				エネルギー 241kcal 505kcal				エネルギー 273kcal 527kcal				エネルギー 261kcal 523kcal			
	たんぱく質 13.7g 18.8g				たんぱく質 18.7g 23.8g				たんぱく質 15.6g 21.2g				たんぱく質 15.1g 20.2g				たんぱく質 15.8g 21.5g			
	脂質 13.3g 14.6g				脂質 13.6g 14.4g				脂質 12.8g 13.7g				脂質 16.3g 17.1g				脂質 14.3g 15.2g			
	炭水化物 17.8g 71.8g				炭水化物 15.1g 69.7g				炭水化物 13.8g 69.9g				炭水化物 15.0g 69.4g				炭水化物 17.1g 72.8g			
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め ハンパソテーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
夕食	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 202kcal 458kcal				エネルギー 228kcal 482kcal				エネルギー 195kcal 451kcal				エネルギー 174kcal 447kcal				エネルギー 242kcal 498kcal			
	たんぱく質 17.3g 22.4g				たんぱく質 13.0g 18.0g				たんぱく質 16.2g 21.4g				たんぱく質 11.5g 17.8g				たんぱく質 17.0g 22.1g			
	脂質 6.5g 7.3g				脂質 11.0g 11.8g				脂質 9.6g 10.4g				脂質 7.3g 9.0g				脂質 11.3g 12.0g			
	炭水化物 18.0g 72.9g				炭水化物 19.4g 73.4g				炭水化物 9.7g 64.7g				炭水化物 18.0g 73.8g				炭水化物 18.4g 73.1g			
	ナトリウム 687mg 914mg				ナトリウム 925mg 1073mg				ナトリウム 603mg 855mg				ナトリウム 844mg 1070mg				ナトリウム 836mg 983mg			
合計	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 624kcal 1394kcal				エネルギー 630kcal 1406kcal				エネルギー 617kcal 1399kcal				エネルギー 628kcal 1412kcal				エネルギー 655kcal 1441kcal			
	たんぱく質 41.3g 56.8g				たんぱく質 40.7g 56.6g				たんぱく質 39.2g 55.6g				たんぱく質 38.8g 55.2g				たんぱく質 40.8g 57.5g			
	脂質 29.4g 32.3g				脂質 32.8g 36.0g				脂質 32.5g 35.2g				脂質 30.6g 33.9g				脂質 33.0g 36.2g			
	炭水化物 48.9g 212.7g				炭水化物 46.9g 210.5g				炭水化物 39.9g 206.2g				炭水化物 51.9g 217.1g				炭水化物 50.0g 215.7g			
	ナトリウム 2059mg 2702mg				ナトリウム 2065mg 2666mg				ナトリウム 1917mg 2626mg				ナトリウム 2233mg 2833mg				ナトリウム 2078mg 2678mg			
合計(間食込)	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 822kcal 1592kcal				エネルギー 831kcal 1607kcal				エネルギー 814kcal 1596kcal				エネルギー 827kcal 1611kcal				エネルギー 856kcal 1642kcal			
	たんぱく質 48.2g 63.7g				たんぱく質 48.1g 64.0g				たんぱく質 46.9g 63.3g				たんぱく質 46.7g 63.1g				たんぱく質 48.2g 64.9g			
	脂質 36.4g 39.3g				脂質 39.8g 43.0g				脂質 39.5g 42.2g				脂質 37.6g 40.9g				脂質 40.0g 43.2g			
	炭水化物 77.8g 241.6g				炭水化物 75.8g 239.4g				炭水化物 67.7g 234.0g				炭水化物 80.1g 245.3g				炭水化物 78.9g 244.6g			
	ナトリウム 2133mg 2776mg				ナトリウム 2142mg 2743mg				ナトリウム 1993mg 2702mg				ナトリウム 2309mg 2911mg				ナトリウム 2155mg 2755mg			

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

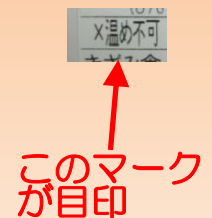


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

11月17日(月)				11月18日(火)				11月19日(水)				11月20日(木)				11月21日(金)						
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(若芽・巻麴)				★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・キャベツ)					
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット			
	エネルギー		165kcal		177kcal		431kcal		184kcal		443kcal		193kcal		455kcal		185kcal		449kcal			
	たんぱく質		9.8g		15.5g		10.9g		15.9g		11.3g		16.6g		13.9g		19.6g		8.8g		14.5g	
	脂質		7.2g		8.1g		8.0g		8.8g		8.6g		9.9g		8.2g		9.1g		10.1g		11.0g	
	炭水化物		16.3g		72.1g		16.0g		70.0g		17.0g		71.5g		16.5g		72.2g		15.2g		71.3g	
	ナトリウム		742mg		993mg		660mg		808mg		656mg		846mg		591mg		817mg		743mg		970mg	
	食塩相当量		1.9g		2.5g		1.7g		2.1g		1.7g		2.2g		1.5g		2.1g		1.9g		2.5g	
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g メンチカツ フロッコリー 麴とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g ブリのごま焼 塩ゆでアスパラ かぶのさっぱりボン酢煮 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(小松菜・切干)				★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)					
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット			
	エネルギー		248kcal		504kcal		239kcal		494kcal		231kcal		497kcal		210kcal		466kcal		248kcal		504kcal	
	たんぱく質		16.4g		21.5g		13.8g		18.9g		9.5g		15.3g		15.9g		21.0g		17.5g		22.6g	
	脂質		11.0g		11.8g		13.1g		13.9g		13.1g		14.7g		10.8g		11.6g		12.6g		13.3g	
	炭水化物		18.7g		73.6g		17.0g		71.6g		18.3g		73.2g		11.3g		66.0g		15.6g		70.3g	
	ナトリウム		733mg		960mg		784mg		1010mg		589mg		815mg		755mg		983mg		722mg		869mg	
	食塩相当量		1.9g		2.4g		2.0g		2.6g		1.5g		2.1g		1.9g		2.5g		1.8g		2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g					
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麴の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)				★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生葉炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)				★ごはん150g 鶏肉マスタード 人参グラッセ フロッコリーのペペロンチーノ 三色野菜ナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)					
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット			
	エネルギー		210kcal		464kcal		221kcal		485kcal		223kcal		484kcal		216kcal		475kcal		183kcal		443kcal	
	たんぱく質		16.1g		21.2g		15.0g		20.6g		18.4g		23.8g		12.7g		17.8g		14.3g		19.7g	
	脂質		11.5g		12.3g		10.2g		11.1g		8.5g		9.5g		13.2g		14.5g		9.7g		10.7g	
	炭水化物		9.6g		64.0g		17.1g		73.2g		16.1g		71.2g		12.2g		66.2g		8.4g		63.4g	
	ナトリウム		736mg		884mg		708mg		935mg		793mg		1021mg		728mg		893mg		584mg		811mg	
	食塩相当量		1.9g		2.2g		1.8g		2.4g		2.0g		2.6g		1.9g		2.3g		1.5g		2.1g	
合計	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット			
	エネルギー		623kcal		1395kcal		637kcal		1410kcal		638kcal		1424kcal		619kcal		1396kcal		616kcal		1396kcal	
	たんぱく質		42.3g		58.2g		39.7g		55.4g		39.2g		55.7g		42.5g		58.4g		40.6g		56.8g	
	脂質		29.7g		32.2g		31.3g		33.8g		30.2g		34.1g		32.2g		35.2g		32.4g		35.0g	
	炭水化物		44.6g		209.7g		50.1g		214.8g		51.4g		215.9g		40.0g		204.4g		39.2g		205.0g	
合計(間食込)	ナトリウム		2211mg		2837mg		2152mg		2753mg		2038mg		2682mg		2074mg		2693mg		2049mg		2650mg	
	食塩相当量		5.7g		7.1g		5.5g		7.1g		5.2g		6.9g		5.3g		6.9g		5.2g		6.8g	
	エネルギー		830kcal		1602kcal		834kcal		1607kcal		839kcal		1625kcal		817kcal		1594kcal		817kcal		1597kcal	
	たんぱく質		48.4g		64.3g		47.4g		63.1g		46.6g		63.1g		49.4g		65.3g		48.0g		64.2g	
	脂質		36.8g		39.3g		38.3g		40.8g		37.2g		41.1g		39.2g		42.2g		39.4g		42.0g	
炭水化物		76.5g		241.6g		77.9g		242.6g		80.3g		244.8g		68.9g		233.3g		68.1g		233.9g		
ナトリウム		2285mg		2911mg		2228mg		2829mg		2115mg		2759mg		2148mg		2767mg		2126mg		2727mg		
食塩相当量		5.9g		7.3g		5.7g		7.3g		5.4g		7.1g		5.5g		7.1g		5.4g		7.0g		