

平成31年4月

チャーム長岡天神 週間献立表

期間：2019/4/1~2019/4/6

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		[共通料理] ス克蘭ブルエッグ アスパラのゴマ和え フルーツカケル缶 牛乳 [A] ロールパン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] 大豆のチキッポ煮 マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳 [A] レーズンドック [B] 鮭雑炊	[共通料理] スタッフエントウのソテー ブロッコリーのチキッポ パイン缶 牛乳 [A] ミニストロベリーツイスト [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] ベーコンと野菜のコンソメ煮 春雨サラダ りんご缶 牛乳 [A] 抹茶リング [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] オムレツ インゲンのドレッシング和え 黄桃缶 牛乳 [A] イエローロール [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] ハムとピーマンの炒め物 ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳 [A] クリームエスカルゴ [B] 米飯150g 味噌汁
		[A] エネルギー 452kcal 蛋白質 17.4g 脂質 17.7g 食塩 1.7g [B] エネルギー 525kcal 蛋白質 18.6g 脂質 14.3g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 539kcal 蛋白質 17.9g 脂質 23.2g 食塩 2.2g [B] エネルギー 622kcal 蛋白質 22.3g 脂質 21.3g 食塩 4.3g	[A] エネルギー 423kcal 蛋白質 13.5g 脂質 16.3g 食塩 1.3g [B] エネルギー 478kcal 蛋白質 14.2g 脂質 12.1g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 548kcal 蛋白質 12.7g 脂質 27.6g 食塩 2.4g [B] エネルギー 541kcal 蛋白質 13g 脂質 17.9g 食塩 3g	[A] エネルギー 426kcal 蛋白質 15.1g 脂質 16.2g 食塩 2g [B] エネルギー 518kcal 蛋白質 16.1g 脂質 12.7g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 454kcal 蛋白質 12.6g 脂質 20.9g 食塩 1.7g [B] エネルギー 525kcal 蛋白質 14.3g 脂質 14.3g 食塩 2.4g
昼食		米飯 あじの蒲焼き風 ひじきサラダ 炒り豆腐 すまし汁	小山型パン ビーフシチュー コールスローサラダ コロッケ フルーツ	米飯 鶏肉のピカタ お浸し 甘酢和え 味噌汁	炊き込みごはん 五目そば 小松菜と油揚げの浸し イチゴババロア	米飯 肉豆腐 ブロッコリーのソテー 長いもの酢の物 味噌汁	米飯 鶏肉の磯辺揚げ チンゲン菜の和え物 大根の浅漬け風 すまし汁
		エネルギー 519kcal 蛋白質 22.2g 脂質 14.1g 食塩 2.5g	エネルギー 783kcal 蛋白質 18.5g 脂質 36.4g 食塩 4g	エネルギー 593kcal 蛋白質 23.5g 脂質 18.9g 食塩 2.8g	エネルギー 549kcal 蛋白質 20.4g 脂質 15.3g 食塩 3.2g	エネルギー 580kcal 蛋白質 21.7g 脂質 17.7g 食塩 2.2g	エネルギー 535kcal 蛋白質 18g 脂質 20.5g 食塩 2.2g
夕食		米飯 筑前煮 大根の海老あんかけ ポン酢和え 味噌汁	米飯 メバルの揚げ煮 豆腐の肉味噌かけ 酢の物 味噌汁	米飯 鯖の山椒焼き キャベツおかか和え オクラとわかめの酢の物 味噌汁	米飯 タラムニエルマトソース ほうれん草のソテー 南瓜サラダ コンソメスープ	ちらし寿司 茄子のそぼろ炒め すまし汁 フルーツ	米飯 トンペイ焼き風 アスパラのツナ炒め ナムル 味噌汁
		エネルギー 490kcal 蛋白質 20.9g 脂質 9.1g 食塩 3.5g	エネルギー 532kcal 蛋白質 25.1g 脂質 13g 食塩 3.5g	エネルギー 551kcal 蛋白質 20g 脂質 19.4g 食塩 3.1g	エネルギー 462kcal 蛋白質 19.4g 脂質 9.6g 食塩 1.9g	エネルギー 463kcal 蛋白質 11.2g 脂質 8.9g 食塩 3.1g	エネルギー 691kcal 蛋白質 26.3g 脂質 34.8g 食塩 3g

平成31年4月

チャーム長岡天神 週間献立表

期間：2019/4/7~2019/4/13

	日 7	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13
朝食	[共通料理] 目玉焼き ほうれん草の和え物 みかん缶 牛乳 [A] クロワッサン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] 白菜コンソメ煮 コーンサラダ フルーツ缶 牛乳 [A] ロールパン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] ス克蘭ブルエッグ パンプキンサラダ ヨーグルト 牛乳 [A] レーズドック [B] きのご雑炊	[共通料理] 茄子とハムのキャップ煮 マカロニサラダ パイン缶 牛乳 [A] はちみつぶんぶん [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] 卵と野菜の炒め物 アスパラ和え物 りんご缶 牛乳 [A] チョコカスター [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] じゃが芋とベーコンのソテー スパゲティサラダ 黄桃缶 牛乳 [A] イエローロール [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] オムレツ カリフラワーのドレッシング和え 洋梨缶 牛乳 [A] クリームエスカルゴ [B] 米飯150g 味噌汁
	[A] エネルギー 477kcal 蛋白質 17.1g 脂質 27g 食塩 2g [B] エネルギー 514kcal 蛋白質 18.6g 脂質 14.9g 食塩 2.6g	[A] エネルギー 448kcal 蛋白質 14.2g 脂質 17.7g 食塩 1.3g [B] エネルギー 518kcal 蛋白質 15g 脂質 14.2g 食塩 1.7g	[A] エネルギー 533kcal 蛋白質 19.8g 脂質 21.4g 食塩 1.8g [B] エネルギー 597kcal 蛋白質 24.4g 脂質 18.1g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 516kcal 蛋白質 13.3g 脂質 22.5g 食塩 1.9g [B] エネルギー 581kcal 蛋白質 14.5g 脂質 18.7g 食塩 2.6g	[A] エネルギー 514kcal 蛋白質 18.5g 脂質 19.8g 食塩 2g [B] エネルギー 505kcal 蛋白質 18.7g 脂質 12g 食塩 2.7g	[A] エネルギー 508kcal 蛋白質 13.6g 脂質 21.9g 食塩 1.9g [B] エネルギー 589kcal 蛋白質 14.5g 脂質 19.6g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 431kcal 蛋白質 14.8g 脂質 19.2g 食塩 1.7g [B] エネルギー 508kcal 蛋白質 16.9g 脂質 12.7g 食塩 2.4g
昼食	米飯 カレイの生姜煮 ジャガイモソテー もずく酢 味噌汁	米飯 チキン南蛮 ビーフン炒め いんげん華風和え 味噌汁	米飯 トンカツ アスパラとツ炒め 角切りサラダ コンソメスープ	米飯 鶏の胡麻照り焼き 南瓜の煮物 ブロッコリーの辛子和え 味噌汁	米飯 豚肉のしぐれ煮 青梗菜のじゃこ炒め 春雨ごま酢和え すまし汁	おにぎり かに玉うどん ほうれん草のあえもの ひじき煮	米飯 ホキの唐揚げみぞれかけ アスパラのガーリックソテー キャベツの梅肉和え 味噌汁
	エネルギー 424kcal 蛋白質 19.4g 脂質 4.9g 食塩 2.7g	エネルギー 636kcal 蛋白質 21.3g 脂質 25.2g 食塩 3.1g	エネルギー 715kcal 蛋白質 18.1g 脂質 27.1g 食塩 2.9g	エネルギー 485kcal 蛋白質 20.4g 脂質 11g 食塩 3g	エネルギー 475kcal 蛋白質 16.6g 脂質 11.4g 食塩 1.9g	エネルギー 591kcal 蛋白質 25.6g 脂質 11.1g 食塩 5.6g	エネルギー 477kcal 蛋白質 19.9g 脂質 10.4g 食塩 3.1g
夕食	米飯 麻婆豆腐 もやしの甘酢 春菊の華風和え 中華スープ	米飯 あんこうのちり蒸し がんもの含め煮 青梗菜の柚子風味 かき玉汁	米飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ デザートムース	米飯 天津飯 小松菜の煮浸し 中華スープ みかん缶	米飯 サバの塩焼き きんぴらごぼう もやしのゆかり和え 味噌汁	米飯 牛肉の二色巻き さつまいもレモン煮 春菊のおかか和え 味噌汁	米飯 肉団子の甘酢炒め 青梗菜の胡麻和え あんかけ餃子 すまし汁
	エネルギー 518kcal 蛋白質 20.2g 脂質 15.3g 食塩 3.8g	エネルギー 482kcal 蛋白質 26.2g 脂質 11.5g 食塩 2.7g	エネルギー 516kcal 蛋白質 14.4g 脂質 13.5g 食塩 2.8g	エネルギー 426kcal 蛋白質 15.5g 脂質 7.7g 食塩 3.5g	エネルギー 542kcal 蛋白質 19g 脂質 19.8g 食塩 3.6g	エネルギー 599kcal 蛋白質 21g 脂質 14.7g 食塩 2.2g	エネルギー 583kcal 蛋白質 20.3g 脂質 15.8g 食塩 3.8g

平成31年4月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/4/14~2019/4/20

	日 14	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
朝食	[共通料理] ハムとビーマンのケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ みかん缶 牛乳 [A] クロワッサン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] ス克蘭ブルエッグ アスパラのコマ和え フルーツ缶缶 牛乳 [A] ロールパン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] 大豆のケチャップ煮 ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳 [A] レーズンドッグ [B] かに雑炊	[共通料理] スタッフエンoughと豚肉のソテー スパゲティーサラダ バイン缶 牛乳 [A] ショコラツイスト [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] ベーコンと野菜のコンソメ煮 春雨サラダ りんご缶 牛乳 [A] あんぱん [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] ハムとビーマンの炒め物 インゲンのドレッシング和え 黄桃缶 牛乳 [A] イエローロール [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] オムレツ マカロニサラダ 洋梨缶 牛乳 [A] クリームエスカルゴ [B] 米飯150g 味噌汁
	[A] エネルギー 436kcal 蛋白質 12.6g 脂質 24.2g 食塩 1.5g [B] エネルギー 487kcal 蛋白質 15g 脂質 13.8g 食塩 2g	[A] エネルギー 471kcal 蛋白質 18.7g 脂質 18.8g 食塩 1.8g [B] エネルギー 541kcal 蛋白質 19.5g 脂質 15.3g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 511kcal 蛋白質 17.3g 脂質 20.2g 食塩 2.2g [B] エネルギー 578kcal 蛋白質 20.9g 脂質 16.2g 食塩 2.8g	[A] エネルギー 575kcal 蛋白質 15.8g 脂質 30.6g 食塩 1.6g [B] エネルギー 631kcal 蛋白質 18.2g 脂質 24g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 569kcal 蛋白質 15.4g 脂質 20.1g 食塩 2.3g [B] エネルギー 557kcal 蛋白質 13.2g 脂質 17.9g 食塩 3g	[A] エネルギー 382kcal 蛋白質 13g 脂質 13.1g 食塩 2.1g [B] エネルギー 461kcal 蛋白質 13.9g 脂質 10.5g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 526kcal 蛋白質 15.3g 脂質 27g 食塩 1.6g [B] エネルギー 601kcal 蛋白質 17.1g 脂質 20.4g 食塩 2.4g
昼食	米飯 ミルサーのカレーニール ほうれん草のクリーム煮 マカロニサラダ コーンスープ エネルギー 526kcal 蛋白質 21.1g 脂質 12.7g 食塩 3.1g	米飯 豚肉とじゃが芋の煮物 ひじき炒り煮 春雨サラダ 味噌汁 エネルギー 579kcal 蛋白質 21.1g 脂質 16.9g 食塩 3.3g	菜飯1/2 塩ラーメン シュウマイ 杏仁豆腐 エネルギー 507kcal 蛋白質 19.2g 脂質 12.3g 食塩 7.9g	米飯 牛皿 カリフラワーのソテー 金時豆 味噌汁 エネルギー 593kcal 蛋白質 21.2g 脂質 17.4g 食塩 3.5g	米飯 豚肉の蒲焼き風 ごぼうと竹輪の金平 胡瓜のゆかり和え すまし汁 エネルギー 449kcal 蛋白質 22.2g 脂質 7.3g 食塩 3.6g	米飯 ねぎ玉そぼろあん 青梗菜と揚げの炒り煮 すまし汁 漬物 エネルギー 466kcal 蛋白質 19.5g 脂質 14.5g 食塩 2.9g	米飯 鱈の利休煮 南瓜の煮物 オクラの和え物 味噌汁 エネルギー 508kcal 蛋白質 22.2g 脂質 8.4g 食塩 3.4g
	米飯 鶏肉幽庵焼き 小松菜おかか和え 茄子のチーズ焼き 味噌汁 エネルギー 556kcal 蛋白質 23.1g 脂質 18.2g 食塩 3.6g	米飯 タラの野菜あんかけ 厚揚げと青梗菜の煮物 もやしの酢の物 すまし汁 エネルギー 422kcal 蛋白質 20.1g 脂質 4g 食塩 2.7g	米飯 鶏肉の塩麹炒め インゲンの胡麻和え 白菜の柚子風味和え 味噌汁 エネルギー 507kcal 蛋白質 20.4g 脂質 15.3g 食塩 3.2g	米飯 鯖の生姜焼き 小松菜の煮浸し じゃこおろし すまし汁 エネルギー 393kcal 蛋白質 19.7g 脂質 3.1g 食塩 2.7g	米飯 肉じゃが はんぺんの磯辺揚げ ほうれん草のおかか和え 味噌汁 エネルギー 604kcal 蛋白質 19.9g 脂質 17.4g 食塩 3.2g	米飯 赤魚の漬け焼き 蓮根の土佐煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 エネルギー 428kcal 蛋白質 18.3g 脂質 4.2g 食塩 2.9g	米飯 鶏肉の香味味噌炒め 白菜くず煮 もずく酢 すまし汁 エネルギー 462kcal 蛋白質 20.7g 脂質 11.6g 食塩 2.1g
夕食	米飯 鶏肉幽庵焼き 小松菜おかか和え 茄子のチーズ焼き 味噌汁 エネルギー 556kcal 蛋白質 23.1g 脂質 18.2g 食塩 3.6g	米飯 タラの野菜あんかけ 厚揚げと青梗菜の煮物 もやしの酢の物 すまし汁 エネルギー 422kcal 蛋白質 20.1g 脂質 4g 食塩 2.7g	米飯 鶏肉の塩麹炒め インゲンの胡麻和え 白菜の柚子風味和え 味噌汁 エネルギー 507kcal 蛋白質 20.4g 脂質 15.3g 食塩 3.2g	米飯 鯖の生姜焼き 小松菜の煮浸し じゃこおろし すまし汁 エネルギー 393kcal 蛋白質 19.7g 脂質 3.1g 食塩 2.7g	米飯 肉じゃが はんぺんの磯辺揚げ ほうれん草のおかか和え 味噌汁 エネルギー 604kcal 蛋白質 19.9g 脂質 17.4g 食塩 3.2g	米飯 赤魚の漬け焼き 蓮根の土佐煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 エネルギー 428kcal 蛋白質 18.3g 脂質 4.2g 食塩 2.9g	米飯 鶏肉の香味味噌炒め 白菜くず煮 もずく酢 すまし汁 エネルギー 462kcal 蛋白質 20.7g 脂質 11.6g 食塩 2.1g

平成31年4月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/4/21～2019/4/27

	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
朝食	[共通料理] ミートボールのコンソメ煮 ほうれん草の和え物 みかん缶 牛乳 [A] クロワッサン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] アスパラとペーコンのソテー カリフラワーの和え物 フルーツカテル缶 牛乳 [A] ロールパン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] じゃが芋とウインナーのソテー 大豆サラダ ヨーグルト 牛乳 [A] レーズンドッグ [B] 中華風雑炊	[共通料理] オムレツ スパゲティサラダ パイン缶 牛乳 [A] ミニストロベリーツイスト [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] ビーマンとツナのソテー 三度豆のビーマンと和え りんご缶 牛乳 [A] ジャムパン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] 目玉焼き アスパラのドレッシング和え 黄桃缶 牛乳 [A] イエローロール [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] ミートボールのケチャップ煮 スナックエンドウのサラダ 洋梨缶 牛乳 [A] クリームエスカルゴ [B] 米飯150g 味噌汁
	[A] エネルギー 477kcal 蛋白質 16.4g 脂質 24.4g 食塩 2.7g [B] エネルギー 529kcal 蛋白質 18.7g 脂質 14g 食塩 3.2g	[A] エネルギー 388kcal 蛋白質 14g 脂質 14.2g 食塩 1.7g [B] エネルギー 456kcal 蛋白質 14.8g 脂質 10.7g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 514kcal 蛋白質 17.8g 脂質 21.6g 食塩 1.7g [B] エネルギー 606kcal 蛋白質 21.5g 脂質 21.4g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 536kcal 蛋白質 17.7g 脂質 24g 食塩 1.9g [B] エネルギー 592kcal 蛋白質 18.4g 脂質 19.8g 食塩 2.6g	[A] エネルギー 456kcal 蛋白質 15.3g 脂質 14.5g 食塩 1.6g [B] エネルギー 488kcal 蛋白質 15.3g 脂質 12.4g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 469kcal 蛋白質 18.2g 脂質 20.6g 食塩 2g [B] エネルギー 542kcal 蛋白質 19.1g 脂質 17.1g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 480kcal 蛋白質 16.5g 脂質 21g 食塩 2.3g [B] エネルギー 558kcal 蛋白質 18.2g 脂質 15g 食塩 3g
昼食	米飯 エビフライ コールスローサラダ 漬物(福神漬) パイン缶	米飯150g 酢豚風 高野豆腐含め煮 小松菜の錦糸和え 味噌汁	米飯150g ホキフライ 南瓜のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ	米飯150g 豚丼 ほうれん草とひんきのサラダ フルーツカテル缶 味噌汁	米飯 タラの青じそ味噌マヨ焼き 焼きビーフン ブロッコリーごま和え コンソメスープ	おにぎり 焼きそば 湯葉と昆布の彩りあえ みかん缶 味噌汁	米飯 カレイの煮付け 里芋のそぼろ煮 もやしの酢の物 味噌汁
	エネルギー 609kcal 蛋白質 11.8g 脂質 22.3g 食塩 3.6g	エネルギー 530kcal 蛋白質 24.8g 脂質 12.8g 食塩 3.4g	エネルギー 632kcal 蛋白質 22.9g 脂質 18.3g 食塩 3.3g	エネルギー 559kcal 蛋白質 20g 脂質 19.8g 食塩 2.5g	エネルギー 512kcal 蛋白質 20.4g 脂質 12.9g 食塩 3.1g	エネルギー 551kcal 蛋白質 15.2g 脂質 17.3g 食塩 4.4g	エネルギー 456kcal 蛋白質 24.2g 脂質 4.2g 食塩 3.5g
夕食	米飯 鯖のおろしポン酢 茄子の揚げ浸し 中華春雨 すまし汁	米飯150g 和風ハンバーグ 大根サラダ 炒り煮 すまし汁	米飯150g 鯖の塩焼き 茄子の味噌炒め きのこの柚子和え すまし汁	米飯150g 焼き肉炒め 切干大根の炒め煮 小松菜の華風和え すまし汁	米飯150g 鶏の天ぷら しろなの炒め物 酢の物 すまし汁	米飯 牛肉しぐれ煮 フンゴ菜の和え物 煮奴 味噌汁	米飯 豚肉のチーズ焼き さつまいのきんぴら 菊菜のお浸し 春雨スープ
	エネルギー 604kcal 蛋白質 19.7g 脂質 23.1g 食塩 2.8g	エネルギー 509kcal 蛋白質 19.1g 脂質 11.9g 食塩 2.4g	エネルギー 466kcal 蛋白質 22.3g 脂質 12.8g 食塩 2.6g	エネルギー 535kcal 蛋白質 18g 脂質 17.6g 食塩 2.7g	エネルギー 529kcal 蛋白質 21.2g 脂質 17.6g 食塩 2.2g	エネルギー 525kcal 蛋白質 19.9g 脂質 15.3g 食塩 3.3g	エネルギー 536kcal 蛋白質 24.3g 脂質 11.8g 食塩 2.7g

平成31年4月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間 : 2019/4/28~2019/4/30

	日 28	月 29	火 30	水	木	金	土
朝食	[共通料理] ハムとビーマンのケチャップ 炒め ブロッコリーのサラダ みかん缶 牛乳 [A] クロワッサン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] 白菜コンソメ煮 コーンサラダ フルーツカケル缶 牛乳 [A] ロールパン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] 茄子とハムのケチャップ 煮 パンプキンサラダ ヨーグルト 牛乳 [A] レーズンドック [B] 玉子雑炊				
	[A] エネルギー 437kcal 蛋白質 12.9g 脂質 23.9g 食塩 1.6g [B] エネルギー 473kcal 蛋白質 14.3g 脂質 11.8g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 420kcal 蛋白質 12.7g 脂質 16.2g 食塩 1.2g [B] エネルギー 493kcal 蛋白質 13.9g 脂質 12.8g 食塩 1.6g	[A] エネルギー 498kcal 蛋白質 14.9g 脂質 19.8g 食塩 2g [B] エネルギー 583kcal 蛋白質 19g 脂質 18.8g 食塩 2.4g				
昼食	米飯 メンチカツ しる菜の炒め物 キャベツのドレッシング和え 味噌汁	わかめご飯 天ぷら 煮奴 胡瓜の酢の物 赤だし	米飯150g 鶏肉のしそ炒め しろなのお浸し すまし汁 果物				
	エネルギー 648kcal 蛋白質 19.9g 脂質 23.2g 食塩 4g	エネルギー 487kcal 蛋白質 16g 脂質 10g 食塩 4g	エネルギー 439kcal 蛋白質 16.7g 脂質 10.3g 食塩 1.9g				
夕食	米飯 鶏肉のカレー風味焼き マカロニケチャップ 炒め オクラの胡麻和え 味噌汁	米飯150g 豚肉と厚揚げの山椒炒め 冬瓜の煮付け 青梗菜の酢味噌和え すまし汁	米飯150g 鮭のタルタル焼き ジャーマンポテト 和風サラダ コンソメスープ				
	エネルギー 547kcal 蛋白質 20.7g 脂質 13.8g 食塩 2.6g	エネルギー 434kcal 蛋白質 18g 脂質 7.2g 食塩 2.2g	エネルギー 545kcal 蛋白質 22.5g 脂質 17.3g 食塩 2.8g				