

7分

献立表(週間)

	11月1日(水)			11月2日(木)			11月3日(金)			11月4日(土)			11月5日(日)			11月6日(月)			11月7日(火)					
昼	卵豆腐	鶏卵	20	減塩しょうゆ(5	果物	かき	80	二色浸	白菜	30					人参 皮剥	5	穀物酢	5					
		煮干しだし	20	上白糖	0.5				し	小松菜	30	果物	パインアップル	75	マヨネーズ	10	調合油	3						
		食塩	0.2							減塩しょうゆ(5					食塩	0.2	白こしょう	0.01					
		小葱	2	ほうれ						みりん風調味料	1				みそ汁	じゃが芋	40							
	果物	パインアップル	75	ほうれん草の	20				果物	もも缶(果肉)	40				貝割大根・芽	5	野菜ジューズ		きになる野菜(125				
				味噌炒め	1				ゼリー	はちみつレモン	60				淡色辛みそ	10								
				減塩みそ	2.5										煮干しだし	150								
				果物	ネーブル	60								果物	バナナ	100	果物	もも缶(果肉)	40					
夕	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50			
	蒸し鶏	若鶏もも 皮なし	40	肉鍋	若鶏もも 皮なし	30	鶏肉照	若鶏もも 皮なし	30	鶏肉卵	若鶏もも 皮なし	30	すき焼	若鶏もも 皮なし	20	魚西京	そい 40g(骨)	40	照焼魚	まだら・40g(40			
	ネギソ	減塩しょうゆ(2.5		玉葱	40	焼き	濃口醤油	5	とじ	玉葱	50	き	焼き豆腐	30	焼	減塩みそ	3.3		濃口醤油	5			
	ース	合成清酒	2.5		人参 皮剥	20		みりん風調味料	1		上白糖	1		白菜	60		上白糖	0.3		上白糖	1			
		葱	10		白菜	20		みりん風調味料	0.5		みりん風調味料	2.5		葱	15		みりん風調味料	1.7		みりん風調味料	2.5			
		上白糖	2		葱	15		ブロッコリー	20		淡口醤油	7.5		人参 皮剥	8		大根 皮剥	30		合成清酒	1			
		減塩しょうゆ(5		濃口醤油	7.5		カリフラワー	20		煮干しだし	30		菜種油	3		しそ	0.5		大根 皮剥	50			
		合成清酒	3		上白糖	3		マヨネーズパッ	10		鶏卵	50		減塩しょうゆ(10		減塩正油パック	5		しそ	1			
		さやいんげん(20		煮干しだし	30		みりん風調味料	2	甘味噌	里芋	60	焼き茄	なす(皮なし)	60		上白糖	2		減塩正油パック	5			
					みりん風調味料	2	かけ	里芋	60		凍り豆腐	4	子	削り節	0.2		みりん風調味料	2.5	青菜ソ	チンゲンサイ	60			
	炊き合	大根 皮剥	40								さやえんどう	4		減塩正油パック	5	里芋田	里芋	60	テー	人参 皮剥	10			
	わせ	人参 皮剥	15	和え物	もやし	30		さやえんどう	4		減塩みそ	8				楽	さやえんどう	6		無塩バター	1			
		減塩しょうゆ(5		きゅうり(皮なし)	10		減塩みそ	8		上白糖	1	野菜サ	きゅうり(皮なし)	25		淡色辛みそ	6		食塩	0.2			
		上白糖	1		マヨネーズ	10		上白糖	1	野菜サ	1	ラダ	はつかだいこん	5		楽	淡色辛みそ	1	長芋の	なが芋	40			
		煮干しだし	15		なが芋	60		みりん風調味料	1	ラダ	1		レタス	20		楽	上白糖	1	酔の物	きゅうり	10			
		さやえんどう	4	すり長	減塩しょうゆ(5	胡瓜の	きゅうり(皮なし)	30		みそ汁	かつとろろ昆布	1	胡瓜の	きゅうり	40		みりん風調味料	2.5		上白糖	3		
				芋	焼きのり	0.2	和え物	大根 皮剥(ゆ)	20		みそ汁	葱	5	和え物	濃口醤油	2.5					上白糖	3		
																					穀物酢	5		
	ポテト	じゃが芋	50	卵スー	鶏卵	20		上白糖	0.5		葱	5		和え物	濃口醤油	2.5					淡口醤油	2.5		
	サラダ	きゅうり	10	ブ	葱	5					淡色辛みそ	10										八杯汁	木綿豆腐	30
		人参 皮剥	5		鶏ガラスープ	0.25	みそ汁	じゃが芋 ゆで	20		煮干しだし	150		カリフ	カリフラワー	40						茶碗蒸	くり 甘露煮	6
		マヨネーズ	8		中華味	0.5		小葱	1.5		ゼリー	はちみつレモン	60	ラワー	さやえんどう	4					し	なると	10	
		食塩	0.2		食塩	0.5		淡色辛みそ	10					のわか	削り節	0.5						食塩	0.2	
		白こしょう	0.01		食塩	0.5		煮干しだし	150					か和え	減塩しょうゆ(5						かつお・昆布だ	100	
		ミニトマト	15	ゼリー	はちみつレモン	60																鶏卵	50	
		サラダ菜	5				ゼリー	青りんごゼリー	60													合成清酒	1	
																						みりん風調味料	1	
																						淡口醤油	2.5	
	みそ汁	かつとろろ昆布	1																					
		小葱	3																					
		淡色辛みそ	10																					
		煮干しだし	150																					
	ゼリー	はちみつレモン	60																					
栄養価	1343 kcal	蛋白質	52.3 g	1370 kcal	蛋白質	51.3 g	1329 kcal	蛋白質	53.3 g	1457 kcal	蛋白質	55.8 g	1304 kcal	蛋白質	55.0 g	1344 kcal	蛋白質	53.6 g	1338 kcal	蛋白質	52.7 g			
	脂質	26.1 g	炭水化	221.3 g	脂質	31.3 g	炭水化	218.8 g	脂質	30.0 g	炭水化	210.3 g	脂質	32.3 g	炭水化	231.9 g	脂質	28.1 g	炭水化	204.5 g	脂質	33.2 g	炭水化	205.9 g
	塩分	7.4 g		塩分	7.2 g		塩分	7.6 g		塩分	7.7 g		塩分	6.7 g		塩分	7.6 g		塩分	7.7 g		塩分	7.7 g	

献立表(週間)

7分

	11月8日(水)		11月9日(木)		11月10日(金)		11月11日(土)		11月12日(日)		11月13日(月)		11月14日(火)		
昼	卵とじ	鶏卵 20 人参 皮剥 10 生椎茸 10 小葱 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	チンゲ	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ(2.5 お浸し 煮干しだし 2.5	キャベ	キャベツ 40 ツサラ 5 ダ 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2	焼き	食塩 0.2 小葱 3 無塩バター 3	うかん	上白糖 10 寒天 1	お浸し	白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3	みそ汁	小葱 3 じゃが芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	コーン 40 ポター 30 ジュ 7 無塩バター 5 牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01
	果物	パレンシアオレ 75	じゃが 芋の煮物 物 果物	じゃが芋 40 さやえんどう 10 減塩しょうゆ(2.5 かつお・昆布だ 20 りんご 60	果物	ぶどう 60	果物	パインアップル 75	果物	ネーブル 75	果物	バナナ 100 ゼリー ももゼリー 40	果物	ぶどう 60	
夕	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50	
	鶏肉甘 酢あん かけ	若鶏もも 皮な 30 減塩しょうゆ(0.5 生姜 0.5 片栗粉 1.5 菜種油 2 玉葱 30 人参 皮剥 20 ピーマン 10 菜種油 2 上白糖 2 減塩しょうゆ(7.5 穀物酢 5 片栗粉 1	焼魚	さけ・40g(骨 40 大根 皮剥 50 しそ 1 減塩正油パック 5 木綿豆腐 30 菜種油 5 鶏ひき肉 20 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 減塩しょうゆ(5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1	鶏生姜 焼	若鶏もも 皮な 40 濃口醤油 5 上白糖 1 合成清酒 2.5 生姜 3 菜種油 2 ブロッコリー 40 鶏卵 25 減塩正油パック 5 じゃが 芋炒煮 50 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	肉団子 的	鶏ひき肉 40 玉葱 30 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 玉葱 50 人参 皮剥 20 さやえんどう 5 乾椎茸 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 穀物酢 5	チキン ソテー	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 2 キャベツ 30 トマト 15 マヨネーズパッ 10 大根 皮剥 40 人参 皮剥 3 小松菜 5 淡口醤油 2.5 上白糖 0.5 イクラ 5	海鮮炒 め	するめいか 10 尾なしえび 10 ベビーホタテ 10 若鶏むね皮なし 10 さやいんげん(10 玉葱 40 きくらげ(乾) 1 人参 皮剥 10 グリンピース 3 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 中華味 0.5 白こしょう 0.01 上白糖 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 10	すき焼 若鶏もも 皮な 40 き 焼き豆腐 50 白 白菜 60 葱 15 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 2 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		
	ジャー マンポ テ	じゃが芋 40 玉葱 20 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	麻婆豆 腐	おろし 和え	大根 皮剥 40 きゅうり(皮な 5 淡口醤油 2.5 玉葱 40 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	磯辺和 え	白 白菜 60 濃口醤油 2.5 焼きのり 0.2	酢味噌 和え	はんぺん 10 きゅうり(皮な 30 減塩みそ 8 穀物酢 5 上白糖 5	酔味噌 和え	はちみつレモン 60	焼き茄 子	なす(皮なし) 60 小葱 3 減塩正油パック 5	おろし 和え	大根 皮剥 40 きゅうり(皮な 10 減塩しょうゆ(2.5
	湯葉と 小松菜 のお浸 し	湯葉 10 小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 削り節 0.2	和え物	かぶ 皮剥 30 食塩 0.2 上白糖 0.5	ヨーグ ルトゼ リー	ヨーグルト(無 60 上白糖 10 ゼラチン寒天 1.5 水 10	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	みそ汁	木綿豆腐 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	和え物	小松菜 40 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(2.5	小松菜 煮物	小松菜 40 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15	
	スープ	カットわかめ 0.5 玉葱 20 葱 5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.8	みそ汁	キャベツ 30 糸みつば 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			ゼリー	はちみつレモン 60	ゼリー	はちみつレモン 60	スープ	木綿豆腐 40 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5			

献立表(週間)

7分

	11月8日(水)		11月9日(木)		11月10日(金)		11月11日(土)		11月12日(日)		11月13日(月)		11月14日(火)	
夕		白こしょう 0.01												
	ゼリー	青りんごゼリー 60												
栄養価	エネルギー	1348 kcal	エネルギー	1329 kcal	エネルギー	1355 kcal	エネルギー	1356 kcal	エネルギー	1329 kcal	エネルギー	1308 kcal	エネルギー	1380 kcal
	蛋白質	54.1 g	蛋白質	52.2 g	蛋白質	56.7 g	蛋白質	54.3 g	蛋白質	47.5 g	蛋白質	55.9 g	蛋白質	51.5 g
	脂質	28.5 g	脂質	37.7 g	脂質	36.1 g	脂質	29.3 g	脂質	22.9 g	脂質	24.3 g	脂質	41.6 g
	炭水化	218.4 g	炭水化	191.6 g	炭水化	197.1 g	炭水化	216.2 g	炭水化	231.1 g	炭水化	217.1 g	炭水化	201.4 g
	塩分	6.9 g	塩分	7.6 g	塩分	7.6 g	塩分	7.2 g	塩分	7.7 g	塩分	7.6 g	塩分	7.1 g

献立表(週間)

7分

	11月15日(水)			11月16日(木)			11月17日(金)			11月18日(土)			11月19日(日)			11月20日(月)			11月21日(火)		
朝	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50
	野菜卵 とじ	キャベツ 人参 皮剥 さやいんげん() 菜種油 食塩 白こしょう 鶏卵	80 10 10 2 0.5 0.01 25	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズパツ	15 2.5 0.5 1 20 20 10	鶏ささ みの中 華炒め 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう ごま油 減塩しょうゆ() 白こしょう 片栗粉	20 20 10 30 5 1 5 0.01 1	焼き魚 ほっけ・20g() 大根 皮剥 しそ 減塩正油パツク なご芋 煮干しだし 減塩しょうゆ() 焼きのり	20 40 0.5 5 60 5 2.5 0.2	豆腐煮 焼き豆腐 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	50 30 15 2.5 1 30	ソテー キャベツ 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	40 10 10 1 0.2 0.01	切干大 根の炒 煮	切干し大根 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	6 10 5 1 15	磯和え 白菜 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ()	40 5 0.3 2.5	みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	40 5 10 150
	和え物	きゅうり 人参 皮剥 カットわかめ マヨネーズ	20 5 0.5 5	もやし の炒煮 凍り豆腐 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖	50 1 1 1 2.5 0.5	塩たら たらこ しそ 胡瓜の 和え物 いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 0.5 20 40 0.2 1 10 150	みそ汁 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	牛乳 牛乳	180	のり佃 煮 みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	8 150 20 10 10 150	たいみ そ 牛乳 牛乳	10 180	練り梅 うめびしお	8 8				
	大根の 煮物	大根 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	50 5 1 15	みそ汁 梅干し(調味漬 みりん風調味料 白菜(ゆで)	4 1 50	牛乳 牛乳	180	漬物 なす(皮なし) 食塩	30 0.2	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	ジョア ジョア・ストロ	125								
昼	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	にゅう めん	そうめん ゆで 蒸しかまぼこ 葱 チキン ソテー	140 15 5 50 10	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50
	魚の梅 煮	まこがれい・60 生姜 梅漬(調味漬) 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 しそ 青梅甘露煮	60 3 2.5 7.5 2 2.5 1 18	豆腐海 鮮あん かけ 若鶏むね皮なし 大根 皮剥 人参 皮剥 ピーマン 中華味 食塩 白こしょう 片栗粉	50 10 10 30 10 10 0.5 0.5 0.01 1	魚みそ 煮 さば・30g(骨) 生姜 大根 皮剥 人参 皮剥 淡色辛みそ 濃口醤油 上白糖 合成清酒 みりん風調味料	30 3 60 20 10 2.5 2 2.5 2.5	湯豆腐 木綿豆腐 減塩しょうゆ() みりん風調味料 煮干しだし 貝割大根・芽 若鶏もも 皮な ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 菜種油 減塩みそ 上白糖	100 5 2.5 30 3 20 2 20 10 1 6 2	吉野鶏 若鶏もも 皮な 上白糖 濃口醤油 片栗粉 サラダ菜	50 0.5 2.5 5 3	なます 大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩	50 5 5 5 3 0.2	白和え しほり豆腐 いりごま 淡色辛みそ 上白糖 ほうれん草 人参 皮剥	40 1.5 8 4 50 10	サラダ トマト きゅうり 鶏卵 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ() 白こしょう	40 40 20 25 5 3 2.5 0.01				
	炊き合 わせ	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん() 減塩しょうゆ() 上白糖 かつお・昆布だ	40 15 10 5 1 10	鶏肉と 大根の 煮物 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう	30 30 20 1 5 1 2.5 15 4	南瓜煮 西洋かぼちゃ 減塩しょうゆ() 上白糖 かつおだし なす(皮なし) さやえんどう 有塩バター 減塩しょうゆ() 上白糖	60 2.5 1 15 50 5 1 2.5 0.5	みそ炒 め 清汁	2 2 10 0.1	焼き芋		果物 パイナップル	60								
	長芋の 酢の物	なが芋 きゅうり 穀物酢 食塩	50 10 5 0.2										焼き芋	さつま芋	60	清汁	大根 皮剥 かつお・昆布だ 淡口醤油 食塩	20 150 5 0.2	オニオ 玉葱	30	

7分

献立表(週間)

	11月15日(水)		11月16日(木)		11月17日(金)		11月18日(土)		11月19日(日)		11月20日(月)		11月21日(火)		
昼		上白糖 3				かつおだし 10		生ふ 10							
	みそ汁	いわのり 2 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ゴマ和え 5 味噌炒め 40 クリーム(植物) 15	小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 ごま 0.5	白菜の 白菜 60 お浸し 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1			淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150				果物盛 果物 40	キウイフルーツ 10 パイナップル 20 みかん缶詰(果) 10	ンソテ ー 果物 ぶどう 60	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
	果物	なし(缶詰) 40 クリーム(植物) 15	味噌炒め 40 バナナ 100	さやいんげん(30 玉葱 30 人参 皮剥 10 無塩バター 3 減塩みそ 5	果物 バレンシアオレ 60			果物 キウイフルーツ 40							
夕	7分粥	精白米 50	7分粥 精白米 50	7分粥 精白米 50	7分粥 精白米 50	7分粥 精白米 50	7分粥 精白米 50	7分粥 精白米 50	7分粥 精白米 50	7分粥 精白米 50	7分粥 精白米 50	7分粥 精白米 50	7分粥 精白米 50	7分粥 精白米 50	
	鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.15 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 ごま油 3 上白糖 1 減塩しょうゆ(5 穀物酢 2.5 みりん風調味料 2.5 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5	塩焼き そい 30g(骨) 30 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	エビの 尾付きえび 20 バター さつま芋 20 焼き ピーマン 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 有塩バター 5 マヨネーズ 10 レタス 5	サラダ キャベツ ゆで 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	鶏肉と 若鶏もも 皮な 30 野菜の じゃが芋 100 旨煮 人参 皮剥 20 さやえんどう 5 菜種油 3 合成清酒 2.5 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 煮干しだし 30	焼き魚 すずき・50g 50 野菜添 え 0.2 白こしょう 0.01 玉葱 30 人参 皮剥 10 菜種油 2 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱 3 減塩正油パック 5	魚の照り焼き そい 30g(骨) 30 食塩 0.1 減塩しょうゆ(5 合成清酒 2 みりん風調味料 2 大根 皮剥 40 レタス 10 減塩正油パック 5	煮物 じゃが芋 40 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	煮物 じゃが芋 40 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	あえ物 きゅうり 40 緑豆春雨 5 上白糖 1 減塩しょうゆ(2.5	すまし汁 かつとろろ昆布 1 葱 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	すまし汁 かつとろろ昆布 1 葱 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2		
	煮物	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	もずく もずく 50 生薑 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 3	鶏肉の 若鶏もも 皮な 20 かぶ 皮剥 30 人参 皮剥 10	煮物 若鶏もも 皮な 20 かぶ 皮剥 30 人参 皮剥 10	煮物 若鶏もも 皮な 20 かぶ 皮剥 30 人参 皮剥 10	煮物 白菜 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	炒り豆 木綿豆腐 50 人参 皮剥 10 葱 10 有塩バター 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	煮物 じゃが芋 40 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	煮物 じゃが芋 40 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	煮物 じゃが芋 40 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	煮物 じゃが芋 40 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	煮物 じゃが芋 40 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	煮物 じゃが芋 40 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	
	お浸し	白菜 30 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.5	そば碗 茶そば 10 葱 5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 5 食塩 0.2	白菜の 白菜 60 お浸し 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	白菜の 白菜 60 お浸し 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	白菜の 白菜 60 お浸し 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	白菜の 白菜 60 お浸し 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	白菜の 白菜 60 お浸し 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	白菜の 白菜 60 お浸し 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	白菜の 白菜 60 お浸し 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	白菜の 白菜 60 お浸し 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	白菜の 白菜 60 お浸し 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	白菜の 白菜 60 お浸し 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	白菜の 白菜 60 お浸し 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	
	湯豆腐	切りみつば 5 木綿豆腐 25 減塩しょうゆ(2.5	食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	みそ汁 木綿豆腐 20 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 木綿豆腐 20 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 木綿豆腐 20 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 木綿豆腐 20 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 木綿豆腐 20 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 木綿豆腐 20 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 木綿豆腐 20 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 木綿豆腐 20 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 木綿豆腐 20 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 木綿豆腐 20 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 木綿豆腐 20 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	
	ゼリー	青りんごゼリー 60	ゼリー はちみつレモン 60	ゼリー はちみつレモン 60	ゼリー はちみつレモン 60	ゼリー はちみつレモン 60	ゼリー はちみつレモン 60	ゼリー はちみつレモン 60	ゼリー はちみつレモン 60	ゼリー はちみつレモン 60	ゼリー はちみつレモン 60	ゼリー はちみつレモン 60	ゼリー はちみつレモン 60	ゼリー はちみつレモン 60	
栄養価	1357 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 27.4 g 炭水化 218.7 g 塩分 7.4 g	1378 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 30.5 g 炭水化 221.1 g 塩分 7.6 g	1330 kcal 蛋白質 54.0 g 脂質 38.0 g 炭水化 190.1 g 塩分 7.7 g	1373 kcal 蛋白質 50.9 g 脂質 30.0 g 炭水化 221.8 g 塩分 7.9 g	1308 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 26.6 g 炭水化 207.4 g 塩分 7.6 g	1313 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 26.7 g 炭水化 211.3 g 塩分 7.7 g	1301 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 31.9 g 炭水化 192.0 g 塩分 7.0 g								

献立表(週間)

7分

	11月22日(水)		11月23日(木)		11月24日(金)		11月25日(土)		11月26日(日)		11月27日(月)		11月28日(火)			
昼		片栗粉 1 煮干しだし 15	ダ	マヨネーズ 5 すり白ゴマ 2 ごま油 0.5 上白糖 0.5 削り節 0.1		トマト 30 減塩しょうゆ(5 みそ汁 3 葱 20 里芋 10 淡色辛みそ 150	んべん 2.5	濃口醤油 60	果物	もも缶(果肉) 40 はちみつレモン 60	デザート	焼きなす 2 小葱 2.5 ネーブル 60	イタリ 20 アンサ 20 ラダ 10 玉葱 5 オリーブ油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	トマト 20 きゅうり 20 玉葱 10 穀物酢 5 オリーブ油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01		
	お浸し	ほうれん草 50 減塩しょうゆ(2.5	果物	みかん缶詰(果 40								果物	果物	キウイフルーツ 40		
	煮物	大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15														
	果物	キウイフルーツ 40														
夕	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50		
	えび焼き	尾付きえび 40 食塩 0.2 かぼちゃ 40 ピーマン 10 菜種油 1 減塩正油パック 5 マヨネーズパッ 10	チキンピカタ	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 5 調合油 1 ケチャップ 5 ブロッコリー 20 サニーレタス 8	鶏の生姜焼き	若鶏むね皮なし 40 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 マヨネーズパッ 10	ミートローフ	豚ひき肉 40 パン粉(乾燥) 2 牛乳 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 玉葱 60 人参 皮剥 5 グリーンピース 3 鶏卵 3	鶏肉山椒焼き	若鶏もも 皮な 60 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 1 合成清酒 1 さんしょう 0.1 オリーブ油 4 レタス 5	えびバター焼き	尾付きえび 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 有塩バター 4 トマト 15 サラダ菜 25 マヨネーズ 10	焼き魚チリソース	まだら・60g 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 ケチャップ 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 ごま油 1 にんにく 1 生姜 1 葱 20 片栗粉 1 サニーレタス 5		
	炊き合わせ	なが芋 60 人参 皮剥 15 淡口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	野菜炒め	チンゲンサイ 50 黄ピーマン 5 食塩 0.3 菜種油 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										
	和え物	きゅうり(皮な 15 キャベツ ゆで 15 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(2.5	サラダ	キャベツ 50 人参 皮剥 5 かつお缶詰(油 10 マヨネーズ 8 レモン(果汁) 1.5 減塩しょうゆ(1 白こしょう 0.01	ブロッコリー	ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5	あちゃら漬	かぶ 皮剥 60 人参 皮剥 5 食塩 0.3 上白糖 3 穀物酢 5 煮干しだし 1								
	清汁	糸みつば 5 生ふ 8 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	卵スープ	鶏卵 15 玉葱 40 赤ピーマン 5 コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	中華風スープ	緑豆春雨 5 人参 皮剥 5 鶏卵 20 中華味 0.5 食塩 0.8	蒸し鶏	ささ身 10 レタス 20 トマト 20 ごま油 1 減塩しょうゆ(5 穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01	湯豆腐	木綿豆腐 50 減塩しょうゆ(5	ヨーグルト	低脂肪ヨーグル 100	清汁	えのき茸 20 木綿豆腐 30 貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	卵スープ	鶏卵 15 玉葱 20 葱 5 中華味 0.5 食塩 0.5 淡口醤油 2.5 白こしょう 0.01
	ゼリー	はちみつレモン 60			ゼリー	はちみつレモン 60							ゼリー	はちみつレモン 60		
							みそ汁	玉葱 30 ほうれん草 20								

献立表(週間)

7分

	11月22日(水)		11月23日(木)		11月24日(金)		11月25日(土)		11月26日(日)		11月27日(月)		11月28日(火)	
夕							淡色辛みそ 煮干しだし	10 150						
栄養価	エネルギー 1384 kcal	蛋白質 56.5 g	エネルギー 1375 kcal	蛋白質 53.9 g	エネルギー 1351 kcal	蛋白質 56.8 g	エネルギー 1341 kcal	蛋白質 56.3 g	エネルギー 1305 kcal	蛋白質 51.1 g	エネルギー 1350 kcal	蛋白質 54.3 g	エネルギー 1367 kcal	蛋白質 55.1 g
	脂質 33.4 g	炭水化 211.8 g	脂質 37.5 g	炭水化 201.3 g	脂質 28.9 g	炭水化 212.8 g	脂質 35.6 g	炭水化 198.6 g	脂質 24.9 g	炭水化 214.9 g	脂質 36.1 g	炭水化 200.4 g	脂質 34.7 g	炭水化 202.1 g
	塩分 7.3 g		塩分 6.9 g		塩分 7.6 g		塩分 7.9 g		塩分 6.8 g		塩分 7.6 g		塩分 6.7 g	

