

7分

献立表(週間)

	1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)		1月6日(土)		1月7日(日)	
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
おせち 盛合せ	味付け数の子 (10 削り節 0.2 だて巻 20 べにざけ 20g 20 食塩 0.1 北海道黒豆 10 ちよろぎ酢漬 (3 ちよろぎ酢漬 (3	ダシ入 鶏卵 50 り卵焼 食塩 0.2 き 上白糖 1 かつおだし 10 菜種油 1 しそ 1 アスパラ酢漬 (3	五目煮 さつま揚げ 20 大根 皮剥 50 人参 皮剥 10 さやいんげん (10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 30	炒り豆 木綿豆腐 25 腐 キャベツ 50 葱 10 人参 皮剥 10 菜種油 2 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 煮干しだし 15	大根煮 大根 皮剥 40 物 人参 皮剥 8 さやえんどう 3 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 煮干しだし 15	炒煮 もやし 50 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ (5 上白糖 1	ひきわ 挽きわり納豆 40 り納豆 葱 2 減塩正油パック 5	鶏卵 鶏卵 20 煮干しだし 40 食塩 0.2 生姜 2 ゴマ和 え 4 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 片栗粉 0.2 しそ 0.5	みそ汁 チンゲンサイ 20 じゃが芋 40 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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
お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ (2.5 削り節 0.5	チンゲ ン菜の 炒め煮 10 赤ピーマン 10 菜種油 1 白菜の 濃口醤油 2.5 お浸し かつお節 0.5	塩たら たらこ 10 こ しそ 1 さつま 芋煮 60	さつま 芋煮 60 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 小葱 3	おほか 和え 2 みそ汁 大根 葉 20 木綿豆腐 40 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	おほか 和え 2 みそ汁 大根 葉 20 木綿豆腐 40 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 大根 葉 20 木綿豆腐 40 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 大根 葉 20 じゃが芋 40 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 大根 葉 20 じゃが芋 40 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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
雑煮	やわらか福もち 20 若鶏むね 皮な 10 大根 皮剥 20 人参 皮剥 10 淡口醤油 7.5 かつお・昆布だ 150 糸みつば 3	ねり梅 梅びしお 10 みそ汁 キャベツ 20 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 木綿豆腐 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 木綿豆腐 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 木綿豆腐 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 木綿豆腐 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 木綿豆腐 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 木綿豆腐 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 木綿豆腐 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 木綿豆腐 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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	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	牛乳 牛乳 180	牛乳 牛乳 180
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	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50
盛合せ 弁当	有頭えび 20 凍り豆腐 4 大根 皮剥 60 はんぺん 10 人参 皮剥 20 淡口醤油 5 上白糖 1 合成清酒 2 かつおだし 30 さやえんどう (4 かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 8 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2 さつま芋 40 上白糖 5 食塩 0.1	チキン ソテー 30 若鶏もも 皮な 30 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 1 キャベツ ゆで 30 トマト 30 ソースパック 5	魚のご ま照り 40 減塩しょうゆ (5 焼き 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 いりごま 0.5 レモン 10 サラダ菜 5	ぶり・40g (骨 40 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 いりごま 0.5 レモン 10 サラダ菜 5	チキン ピカタ 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 鶏卵 5 ケチャップ 5 ブロッコリー 20 サニーレタス 8	魚の香 味焼き 70 減塩しょうゆ (5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 生姜 1 サニーレタス 8	煮魚 まこがれい・30 30 生姜 3 減塩しょうゆ (10 上白糖 2 合成清酒 1.5 みりん風調味料 1.5 人参 皮剥 20 スナップえんど 10	あかうお・70g 70 減塩しょうゆ (5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 生姜 1 サニーレタス 8	あかうお・70g 70 減塩しょうゆ (5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 生姜 1 サニーレタス 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
うどん ゆで 170 尾なしえび 20 鶏卵 25 さやえんどう (4 葱 5 かつお・昆布だ 150 減塩しょうゆ (7.5 みりん風調味料 2.5 木の葉 じゃが芋 50 焼き 合挽肉 5 玉葱 40 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 3 ウスターソース 5 ケチャップ 5 キャベツ 25 マヨネーズ 5	けんち 木綿豆腐 50 ん煮 大根 皮剥 30 大根の 人参 皮剥 10 煮物 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	大根の 大根 皮剥 40 煮物 人参 皮剥 10 野菜炒 め 4 め 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 かつおだし 15	野菜炒 め 4 め 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 かつおだし 15	野菜炒 め 4 め 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 かつおだし 15	野菜炒 め 4 め 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 かつおだし 15	野菜炒 め 4 め 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 かつおだし 15	野菜炒 め 4 め 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 かつおだし 15	野菜炒 め 4 め 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 かつおだし 15	野菜炒 め 4 め 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 かつおだし 15	野菜炒 め 4 め 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 かつおだし 15	牛乳 牛乳 180	牛乳 牛乳 180	牛乳 牛乳 180	牛乳 牛乳 180
梅肉和 え 40 しそ 0.3 梅干し (調味漬 3 削り節 0.2 焼きは はんぺん 20	梅肉和 え 40 しそ 0.3 梅干し (調味漬 3 削り節 0.2 焼きは はんぺん 20	梅肉和 え 40 しそ 0.3 梅干し (調味漬 3 削り節 0.2 焼きは はんぺん 20	梅肉和 え 40 しそ 0.3 梅干し (調味漬 3 削り節 0.2 焼きは はんぺん 20	梅肉和 え 40 しそ 0.3 梅干し (調味漬 3 削り節 0.2 焼きは はんぺん 20	梅肉和 え 40 しそ 0.3 梅干し (調味漬 3 削り節 0.2 焼きは はんぺん 20	梅肉和 え 40 しそ 0.3 梅干し (調味漬 3 削り節 0.2 焼きは はんぺん 20	梅肉和 え 40 しそ 0.3 梅干し (調味漬 3 削り節 0.2 焼きは はんぺん 20	梅肉和 え 40 しそ 0.3 梅干し (調味漬 3 削り節 0.2 焼きは はんぺん 20	梅肉和 え 40 しそ 0.3 梅干し (調味漬 3 削り節 0.2 焼きは はんぺん 20	梅肉和 え 40 しそ 0.3 梅干し (調味漬 3 削り節 0.2 焼きは はんぺん 20	牛乳 牛乳 180	牛乳 牛乳 180	牛乳 牛乳 180	牛乳 牛乳 180

献立表(週間)

7分

	1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)		1月6日(土)		1月7日(日)		
夕											みそ汁	玉葱	30		
												ほうれん草	20		
												淡色辛みそ	10		
												煮干しだし	150		
栄養価	1371 kcal	蛋白質 56.9 g	1332 kcal	蛋白質 51.2 g	1385 kcal	蛋白質 53.2 g	1346 kcal	蛋白質 50.6 g	1351 kcal	蛋白質 56.8 g	1341 kcal	蛋白質 56.3 g	1311 kcal	蛋白質 54.6 g	
	脂質 25.2 g	炭水化 229.6 g	脂質 33.0 g	炭水化 206.0 g	脂質 32.4 g	炭水化 216.0 g	脂質 34.1 g	炭水化 205.4 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 31.0 g	炭水化 200.6 g	
	塩分 7.9 g		塩分 7.9 g		塩分 6.9 g		塩分 6.9 g		塩分 7.6 g		塩分 7.9 g		塩分 7.8 g		

7分

献立表(週間)

	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)
栄養 価	エネルギー 1370 kcal 蛋白質 56.6 g	エネルギー 1367 kcal 蛋白質 55.1 g	エネルギー 1337 kcal 蛋白質 51.8 g	エネルギー 1318 kcal 蛋白質 55.4 g	エネルギー 1392 kcal 蛋白質 54.7 g	エネルギー 1307 kcal 蛋白質 53.2 g	エネルギー 1372 kcal 蛋白質 54.5 g
	脂質 35.8 g 炭水化 203.7 g	脂質 34.7 g 炭水化 202.1 g	脂質 24.4 g 炭水化 224.7 g	脂質 33.5 g 炭水化 194.6 g	脂質 33.6 g 炭水化 213.5 g	脂質 35.7 g 炭水化 189.6 g	脂質 29.8 g 炭水化 215.7 g
	塩分 7.6 g	塩分 6.7 g	塩分 7.4 g	塩分 7.4 g	塩分 7.8 g	塩分 7.3 g	塩分 7.2 g

7分

献立表(週間)

	1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19日(金)		1月20日(土)		1月21日(日)	
夕					食塩 0.2						淡色辛みそ 10			
					昆布だし 75						煮干しだし 150			
栄養価	1326 kcal	蛋白質 52.0 g	1344 kcal	蛋白質 51.4 g	1365 kcal	蛋白質 54.7 g	1474 kcal	蛋白質 53.7 g	1366 kcal	蛋白質 55.5 g	1362 kcal	蛋白質 55.3 g	1300 kcal	蛋白質 56.8 g
	脂質 36.4 g	炭水化 192.5 g	脂質 29.7 g	炭水化 212.3 g	脂質 35.4 g	炭水化 203.1 g	脂質 35.5 g	炭水化 230.7 g	脂質 41.3 g	炭水化 189.9 g	脂質 31.3 g	炭水化 210.3 g	脂質 31.6 g	炭水化 192.4 g
	塩分 7.5 g		塩分 7.9 g		塩分 7.9 g		塩分 7.7 g		塩分 7.6 g		塩分 7.4 g		塩分 7.7 g	

献立表(週間)

7分

	1月22日(月)			1月23日(火)			1月24日(水)			1月25日(木)			1月26日(金)			1月27日(土)			1月28日(日)																			
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	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					
	蒸し豆腐	木綿豆腐	50	白菜の軟らか煮	白菜	100	炒り豆腐	木綿豆腐	50	焼き魚	さけ・30g(骨)	30	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐	50	鶏ささ身	ささ身	20	オイスター	鶏ひき肉	30																	
	削り節	1		人参皮剥き	人参皮剥	10	腐	人参皮剥	5		食塩	0.1		豆腐の煮物	豆腐	10	みの味	合成清酒	0.5	ターンス炒め	キャベツ	50																
	減塩正油パック	5		さやえんどう	さやえん	6		葱	5		しそ	0.5		煮物	煮物	10	噌焼き	淡色辛みそ	1	人参皮剥	人参皮剥	10																
	ほうれん草の炒煮	ほうれん草	50	減塩しょうゆ(上白糖)	減塩しょうゆ	5		減塩しょうゆ(上白糖)	5	大根煮	大根皮剥	50		減塩しょうゆ(上白糖)	減塩しょうゆ	2.5	みりん風調味料	濃い醤油	0.5	め	ピーマン	10																
		人参皮剥	10	上白糖	上白糖	1		みりん風調味料	2.5		人参皮剥	10		上白糖	上白糖	1		濃い醤油	0.5	ごま油	ごま油	10																
		焼き竹輪	10	煮干しだし	煮干しだし	30		煮干しだし	30		さやいんげん(濃い醤油)	10		みりん風調味料	みりん風調味料	1		煮干しだし	30		ピーマン	5																
		菜種油	1	温泉卵	温泉卵	50		濃い醤油	5		上白糖	1		煮干しだし	煮干しだし	15		煮干しだし	30		黄ピーマン	10																
		減塩しょうゆ(上白糖)	5	温泉卵のたれ	温泉卵のたれ	4	野菜炒め	キャベツ	50	みそ汁	白菜	30		塩たらこ	たらこ	10		塩たらこ	5		ピーマン	5																
		上白糖	1	切り干し大根	切り干し大根	6		人参皮剥	5	みそ汁	白菜	30		ごま和え	ごま和え	10		ごま和え	150		黄ピーマン	5																
	みそ汁	白菜	30	の和え物	しそ	0.3		人参皮剥	5	みそ汁	白菜	30		煮干しだし	煮干しだし	150		白菜	50		人参皮剥	10																
		棒麩	2		減塩しょうゆ(みそ汁)	2.5		ごま油	1	みそ汁	淡色辛みそ	10		浅漬け	きゅうり(皮なし)	20		いりごま	1		人参皮剥	10																
		淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ(みそ汁)	2.5		合成清酒	1	みそ汁	煮干しだし	150		みそ汁	きゅうり(皮なし)	20		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
		煮干しだし	150	みそ汁	豆麩	1		みりん風調味料	1	浅漬け	きゅうり(皮なし)	20		みそ汁	食塩	0.2		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
	浅漬け	きゅうり(皮なし)	20	みそ汁	小葱	2				みそ汁	大根葉	20		みそ汁	食塩	0.2		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
		食塩	0.2		淡色辛みそ	10		大根皮剥	10	みそ汁	大根皮剥	10		牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
		牛乳	180		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	牛乳	淡色辛みそ	10		牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
		牛乳	180	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150	牛乳	煮干しだし	150		牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
								なす(皮なし)	30	牛乳	なす(皮なし)	30		牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
								食塩	0.2	牛乳	食塩	0.2		牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
										牛乳				牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																
														牛乳	牛乳	180		減塩しょうゆ(上白糖)	0.5		人参皮剥	10																

献立表(週間)

7分

	1月22日(月)		1月23日(火)		1月24日(水)		1月25日(木)		1月26日(金)		1月27日(土)		1月28日(日)			
昼	清汁	和種なばな 20 棒麩 1 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	かつお缶詰(油) 15	卵豆腐 20 鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2	鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2	卵豆腐 20 鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2	鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2	減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5	ソテー	緑豆春雨 5 ピーマン 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	二色浸し 30 白菜 30 小松菜 30 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1	果物	パイナップル 75	果物	パイナップル 75	
	果物	みかん 100	果物	バナナ 100	果物	パイナップル 75	果物	ネーブル 60	果物	ぶどう 60	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	7分粥	精白米 50
	鶏肉ケチャップ煮	若鶏もも皮な 40 玉葱 40 人参皮剥 10 食塩 0.2 ケチャップ 15 ウスターソース 5 クリーム(植物) 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10	焼き魚	ほっけ・40g(40 食塩 0.2 レモン 8 サラダ菜 6 醤油パック 5	蒸し鶏 40 ネギソ 2.5 一ス 2.5 葱 10 上白糖 2 減塩しょうゆ(5 合成清酒 3 さやいんげん(20	若鶏もも皮な 40 減塩しょうゆ(2.5 人参皮剥 2.5 葱 10 上白糖 2 減塩しょうゆ(5 合成清酒 3 さやいんげん(20	肉鍋	若鶏もも皮な 30 玉葱 40 人参皮剥 20 白菜 60 葱 15 濃口醤油 7.5 上白糖 3 煮干しだし 30 みりん風調味料 2	煮魚	まごがれい・60 60 生姜 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1.5 合成清酒 2.5 人参皮剥 15 小松菜 50	鶏肉卵とじ	若鶏もも皮な 30 玉葱 50 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 淡口醤油 7.5 煮干しだし 30 鶏卵 50	すき焼き	若鶏もも皮な 20 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 人参皮剥 8 菜種油 3 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	若鶏もも皮な 20 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 人参皮剥 8 菜種油 3 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	
	酢のもの	かぶ皮剥 50 赤ピーマン 10 食塩 0.2 上白糖 3 穀物酢 5	チンゲン菜和え物	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	炊き合わせ	大根皮剥 40 人参皮剥 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	和え物	もやし 30 きゅうり(皮な 10 マヨネーズ 10	甘味噌かけ	里芋 60 凍り豆腐 4 さやえんどう 4 減塩みそ 8 上白糖 1 みりん風調味料 1	焼き茄子	なす(皮なし) 60 削り節 0.2 減塩正油パック 5	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5
	温野菜サラダ	スナックえんど 30 人参皮剥 8 カリフラワー 30 マヨネーズ 15 レッシング 1 上白糖 1 いりごま 1	みそ汁	木綿豆腐 20 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ポテトサラダ	じゃが芋 50 きゅうり 10 人参皮剥 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5	卵スープ	鶏卵 20 葱 5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 食塩 0.5	みそ汁	じゃが芋 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	西洋かぼちゃ(30 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	じゃが芋 40 カリフラワー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ(5	みそ汁	じゃが芋 40 カリフラワー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ(5
	スープ	ほうれん草 20 玉葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	みそ汁	木綿豆腐 20 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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	みそ汁	じゃが芋 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	西洋かぼちゃ(30 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	じゃが芋 40 カリフラワー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ(5	みそ汁	じゃが芋 40 カリフラワー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ(5
	ゼリー	青りんごゼリー 60	みそ汁	木綿豆腐 20 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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	みそ汁	じゃが芋 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	西洋かぼちゃ(30 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	じゃが芋 40 カリフラワー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ(5	みそ汁	じゃが芋 40 カリフラワー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ(5
栄養価	1371 kcal 蛋白質 54.3 g	1371 kcal 蛋白質 54.3 g	1334 kcal 蛋白質 53.8 g	1334 kcal 蛋白質 53.8 g	1343 kcal 蛋白質 52.3 g	1343 kcal 蛋白質 52.3 g	1371 kcal 蛋白質 51.3 g	1371 kcal 蛋白質 51.3 g	1308 kcal 蛋白質 55.3 g	1308 kcal 蛋白質 55.3 g	1394 kcal 蛋白質 56.5 g	1394 kcal 蛋白質 56.5 g	1309 kcal 蛋白質 56.4 g	1309 kcal 蛋白質 56.4 g	1309 kcal 蛋白質 56.4 g	1309 kcal 蛋白質 56.4 g
	脂質 34.0 g 炭水化 211.0 g	脂質 34.0 g 炭水化 211.0 g	脂質 33.4 g 炭水化 201.0 g	脂質 33.4 g 炭水化 201.0 g	脂質 26.1 g 炭水化 221.3 g	脂質 26.1 g 炭水化 221.3 g	脂質 31.3 g 炭水化 218.9 g	脂質 31.3 g 炭水化 218.9 g	脂質 32.2 g 炭水化 195.5 g	脂質 32.2 g 炭水化 195.5 g	脂質 33.2 g 炭水化 213.6 g	脂質 33.2 g 炭水化 213.6 g	脂質 28.0 g 炭水化 204.0 g	脂質 28.0 g 炭水化 204.0 g	脂質 28.0 g 炭水化 204.0 g	脂質 28.0 g 炭水化 204.0 g
	塩分 7.6 g	塩分 7.6 g	塩分 7.4 g	塩分 7.4 g	塩分 7.4 g	塩分 7.4 g	塩分 7.5 g	塩分 7.5 g	塩分 7.7 g	塩分 7.7 g	塩分 7.5 g	塩分 7.5 g	塩分 6.7 g	塩分 6.7 g	塩分 6.7 g	塩分 6.7 g

7分

献立表(週間)

	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)	2月4日(日)
栄養価	エネルギー 1357 kcal 蛋白質 54.5 g	エネルギー 1320 kcal 蛋白質 54.6 g	エネルギー 1348 kcal 蛋白質 54.1 g	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g	エネルギー kcal 蛋白質 g
	脂質 33.9 g 炭水化 206.5 g	脂質 24.5 g 炭水化 214.0 g	脂質 28.5 g 炭水化 218.4 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g	脂質 g 炭水化 g
	塩分 7.7 g	塩分 6.9 g	塩分 6.9 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g