

7分

献立表(週間)

	3月1日(木)			3月2日(金)			3月3日(土)			3月4日(日)			3月5日(月)			3月6日(火)			3月7日(水)					
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			
	きんぴら風	じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	40 10 5 1	野菜ソテー	キャベツ 玉葱 人参 皮剥 菜種油 食塩 白こしょう	50 20 10 1 0.3 0.01	野菜卵炒め	鶏卵 ほうれん草 玉葱 無塩バター 食塩	25 40 60 1 0.5	豆腐そけ	木綿豆腐 鶏ひき肉 ごま油 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 合成清酒 1 さやいんげん(10	75 20 1 2.5 1 1 10	蒸し豆腐	木綿豆腐 削り節 減塩正油パック	50 1 5	白菜の軟らか煮	白菜 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	100 10 6 5 1	炒り豆腐	木綿豆腐 人参 皮剥 葱 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	50 5 5 5 1			
	卵焼き	鶏卵 食塩 上白糖 菜種油 パセリ	25 0.1 0.05 0.5 1	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮な 濃口醤油 上白糖 ブロッコリー	30 2.5 1.5 30	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 凍り豆腐 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 10	40 10 2 5 1 10	炒煮	もやし さつま揚げ ピーマン 菜種油 濃口醤油 上白糖	70 10 5 1 5 1	ほうれん草の炒煮	ほうれん草 人参 皮剥 焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	50 10 10 1 5 1	温泉卵	温泉卵 温泉卵のたれ 切り干し大根 切干し大根 人参 皮剥 しそ 減塩しょうゆ(2.5	50 4 6 6 5 0.3 2.5	野菜炒め	キャベツ ピーマン 黄ピーマン 人参 皮剥 ごま油 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 みりん風調味料 1	50 10 5 5 1 5 1			
	野菜サラダ	カリフラワー 玉葱 黄ピーマン 穀物酢 上白糖 調合油 食塩 黒こしょう	30 10 5 5 0.5 3 0.2 0.01	たいみそ	たいみそ 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 10 150	たいみそ	たいみそ キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 30 5 10 150	みそ汁	白菜の生姜醬油 白菜 生姜 減塩しょうゆ(2.5	60 3 2.5	浅漬け	きゅうり(皮なし) 食塩	20 0.2	みそ汁	豆麩 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 2 10 150	みそ汁	大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150			
	みそ汁	キャベツ 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	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	一夜漬け	なす(皮なし) 食塩	30 0.2			
	牛乳	牛乳	180							牛乳	牛乳	180						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	鶏そうめん	そうめん ゆで ささ身 ほうれん草 葱 減塩しょうゆ(10 食塩 0.2 かつおだし 100 昆布だし 100	140 20 20 5 10 0.2 100 100	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
	ハヤシシチュー	若鶏むね皮なし 玉葱 菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ケチャップ 上白糖 無塩バター グリーンピース	40 100 3 18 5 5 1 3 5	魚の生姜焼き	さわら・40g(40 食塩 0.2 濃口醤油 5 合成清酒 5 生姜 3 サニーレタス 3 レモン 10	40 0.2 5 5 3 3 10	鶏の照り焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 2.5 菜種油 1 ミニトマト 15 ブロッコリー 40	30 2.5 2.5 1 15 40	南瓜サラダ	かぼちゃ(ゆで) きゅうり マヨネーズ 白こしょう サニーレタス	70 10 10 0.01 8	蒸し魚のあんかけ	まだら・60g(60 生姜 3 食塩 0.3 貝割大根・芽 10 濃口醤油 5 上白糖 1 片栗粉 1 煮干しだし 30	60 3 0.3 10 5 1 30	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 若鶏もも 皮な 玉葱 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 1000ml コンソメ 食塩 パン粉(乾燥) パルメザンチー パセリ(粉)	10 20 20 3 8 80 0.5 0.3 0.5 0.5 0.2	焼き魚とソテー	そい 40g(骨 玉葱 人参 皮剥 さやえんどう 無塩バター 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1.25 合成清酒 1.25	50 40 10 5 1 2.5 0.5 1.25 1.25			
	グリーンサラダ	レタス ブロッコリー トマト 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 調合油 白こしょう	20 40 15 2.5 5 3 0.01	冷奴	木綿豆腐 かつお節 小葱 減塩正油パック	50 0.5 1 5	菜の花わさびマヨ	和種なばな 焼き竹輪 マヨネーズ 粉わさび	40 10 5 0.5	中華はるさめ	緑豆春雨 人参 皮剥 穀物酢 食塩 上白糖 ごま油	2 2 5 0.2 1 2	炊合せ	大根 皮剥 鶏卵 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	40 25 15 5 1 15	千切り野菜サラダ	大根 皮剥 きゅうり ミニトマト 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 調合油 白こしょう	30 20 15 2.5 5 3 0.01	はんぺんみそ和え	はんぺん 葱(ゆで) 淡色辛みそ 上白糖	30 10 4 2.5			
	中華風	緑豆春雨	5	果物	バナナ	100	清汁	桜花漬け	4				長いもの酢の物	なが芋 きゅうり 穀物酢	50 10 5									

献立表(週間)

7分

	3月1日(木)		3月2日(金)		3月3日(土)		3月4日(日)		3月5日(月)		3月6日(火)		3月7日(水)		
昼	春雨スープ	木綿豆腐 25 葱 10 中華味 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01				糸みつば 3 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150	果物	キウイフルーツ 40		上白糖 3 食塩 0.2	スープ	かつお缶詰(油) 15	卵豆腐	鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2	
	果物	キウイフルーツ 40			桜餅	道明寺粉 12.5 上白糖 2.5 水 20 食用色素(紅) 0.01 さらしあん 5 上白糖 5 食塩 0.2 食用色素(紅) 0.01 桜葉塩漬 1			磯和え	もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ(2.5		小松菜 30 木綿豆腐 30 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	果物	パイナップル 75	
									果物	ネーブル 60	果物	バナナ 100			
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	
	焼き魚	あかうお・40g 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	チキンソテー	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 パセリ 1.5 レタス 5 マヨネーズ 15	魚のおろしあん	まだら・50g 50 合成清酒 1 薄力粉 1等 2 ごま油 2 大根 皮剥 50 小松菜 10 人参 皮剥 10 葱 5 生姜 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 片栗粉 1	魚粕づけ焼	まだら・40g(40 食塩 0.2 酒かす 3 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	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	若鶏もも 皮な 40 減塩しょうゆ(2.5 合成清酒 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	
	ホタテのオイスターソース	ベビーホタテ 30 玉葱 30 人参 皮剥 10 ピーマン 5 無塩バター 1 中華味 0.5 かき油 3	野菜サラダ	キャベツ ゆで 50 ミニトマト(皮) 15 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 濃口醤油 2.5 白こしょう 0.01 ケチャップ 2	スパゲッティ	スパゲティ 乾 6 きゅうり 20 ロースハム 5 マヨネーズ 10	かにあえ	かぶ 皮剥 50 人参 皮剥 15 かにかま 5 グリンピース(3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 20 片栗粉 1	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	長芋の煮物	なが芋 50 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	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	
	きんとん	さつま芋 50 上白糖 3			スパゲッティ	スパゲティ 乾 6 きゅうり 20 ロースハム 5 マヨネーズ 10	和え物	大根 皮剥(ゆ) 60 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	温野菜	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 上白糖 1 いりごま 1	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	みそ汁	木綿豆腐 20 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	
	湯豆腐	木綿豆腐 25 減塩しょうゆ(5	煮物	里芋 60 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 5	カリフラワー	カリフラワー 40 人参 皮剥 10 淡口醤油 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1	かき玉汁	鶏卵 20 小葱 2 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2 片栗粉 1	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					
	ゼリー	はちみつレモン 60	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	木綿豆腐 20 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ヨーグルトゼリー	ヨーグルト(無) 60 上白糖 15 ゼラチン寒天 1.5 水 10	ゼリー	青りんごゼリー 60			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	

7分

献立表(週間)

	3月1日(木)	3月2日(金)	3月3日(土)	3月4日(日)	3月5日(月)	3月6日(火)	3月7日(水)
栄養価	エネルギー - 1474 kcal 蛋白質 53.7 g	エネルギー - 1366 kcal 蛋白質 55.5 g	エネルギー - 1343 kcal 蛋白質 55.3 g	エネルギー - 1300 kcal 蛋白質 56.8 g	エネルギー - 1328 kcal 蛋白質 54.9 g	エネルギー - 1334 kcal 蛋白質 53.8 g	エネルギー - 1343 kcal 蛋白質 52.3 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 33.0 g 炭水化 203.6 g	脂質 31.6 g 炭水化 192.4 g	脂質 31.7 g 炭水化 203.3 g	脂質 33.4 g 炭水化 201.0 g	脂質 26.1 g 炭水化 221.3 g
	塩分 7.7 g	塩分 7.6 g	塩分 7.9 g	塩分 7.7 g	塩分 7.5 g	塩分 7.4 g	塩分 7.4 g

7分

献立表(週間)

	3月8日(木)			3月9日(金)			3月10日(土)			3月11日(日)			3月12日(月)			3月13日(火)			3月14日(水)			
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	
	焼き魚	さけ・40g(骨)	40	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	豆腐と焼き豆腐	焼き豆腐	25	スクラ	鶏卵	50	白菜のスープ	白菜	70	
		食塩	0.2		ほうれん草	10	みの味	合成清酒	0.5	ターソ	キャベツ	50	もやし	もやし	30	ンブル	牛乳	10		木綿豆腐	25	
		しそ	0.5		人参 皮剥	10	噌焼き	淡色辛みそ	1	一ス炒め	人参 皮剥	10	のソテ	人参 皮剥	10	エッグ	無塩バター	1	煮	かにかま	10	
	大根煮	大根 皮剥	50		玉葱	40		みりん風調味料	0.5		ピーマン	10	ー	ピーマン	10		食塩	0.2		さやえんどう	5	
		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5		濃口醤油	0.5		ごま油	1		菜種油	2		白こしょう	0.01		コンソメ	0.5	
		さやいんげん(10		上白糖	1		ブロッコリー	40		かき油	3		中華味	0.5		パセリ	0.5		食塩	0.5	
		濃口醤油	5		みりん風調味料	1		マヨネーズ	10		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5					片栗粉	1	
		上白糖	1		煮干しだし	30								上白糖	1	きんぴら風	大根 皮剥	40				
		煮干しだし	15		豆腐の五目煮	10		木綿豆腐	25	ブロッコリー	ブロッコリー	40	煮物	焼き竹輪	10		人参 皮剥	10	焼き魚	ほっけ・20g(20	
		塩たらこ			たらこ	10		人参 皮剥	10	コリー	玉葱	10		いんげん ゆで	8					食塩	0.1	
		こ	0.5		しそ	0.5		大根 皮剥	30	のサラダ	かにかま	5		大根 皮剥	40		濃口醤油	2.5		しそ	0.5	
	みそ汁	白菜	30		さやいんげん(10		濃口醤油	2.5	ダ	マヨネーズパッ	10		濃口醤油	2.5		上白糖	1				
		淡色辛みそ	10		濃口醤油	2.5		上白糖	1	帆立の煮物	ホタテ貝柱	30		上白糖	1					きゅうりの漬物	きゅうり(皮な	20
		煮干しだし	150		片栗粉	1		煮物	8	みそ汁	減塩しょうゆ(2.5	なすの漬物	なす(皮なし)	20	かぶの和え物	かぶ 皮剥(ゆ	25		食塩	0.1	
	浅漬け	きゅうり(皮な)	20		のり佃煮	8		減塩あまのり佃煮	8		上白糖	2		食塩	0.1		濃口醤油	2.5				
		食塩	0.2		煮									ゆかり	0.3				みそ汁	もやし	20	
					チンゲンサイ	20				みそ汁	木綿豆腐	30				みそ汁	葉大根・葉、生	20			玉葱	10
	牛乳	牛乳	180		なす(皮なし)	20		キャベツ	20		小松菜	10	みそ汁	棒麩	2		人参 皮剥	5		淡色辛みそ	10	
					淡色辛みそ	10		人参 皮剥	10		淡色辛みそ	10		小葱	2		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	
					煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150				
					牛乳	180		煮干しだし	150	ジョア	ジョア・ストロ	125		牛乳	180	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・プレー	125	
					牛乳	180		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	鶏塩そうめん	そうめん ゆで	140	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	
	肉鍋	若鶏もも 皮な	40	シチュウ	若鶏もも 皮な	20	魚塩麩焼き	あかうお・60g	60	うめん	若鶏もも 皮な	20		若鶏もも 皮な	40	チキン	ささ身挽き肉(40	魚のトマトソ	さば・40g	40	
		玉葱	40	ー	玉葱	40		塩こうじ	2		食塩	1	鶏肉ごま焼き	生姜	2	ハンバ	玉葱	60	ース煮	ケチャップ	5	
		人参 皮剥	20		人参 皮剥	20		合成清酒	2		鶏ガラスープ	0.15		無塩バター	0.7	ーグ	鶏卵	7.5		コンソメ	0.2	
		白菜	60		無塩バター	3		赤ピーマン(ゆ	30		かつお・昆布だ	150		減塩しょうゆ(3.3		薄力粉 1等	4.5		上白糖	1	
		葱	15		薄力粉 1等	5		しそ	0.5		淡口醤油	0.5		みりん風調味料	1.7		食塩	0.45		玉葱	20	
		濃口醤油	7.5		牛乳	40					小葱	5		いりごま	1.3		キャベツ ゆで	40		トマト	30	
		上白糖	3		コンソメ	0.5	大根なます	大根 皮剥	50	魚パン	まだら・30g	30		調合油	0.7		ケチャップ	8		食塩	0.2	
		煮干しだし	30		食塩	1		人参 皮剥	10	粉焼き	白こしょう	0.01		ブロッコリー	20					ケチャップ	5	
		みりん風調味料	2		白こしょう	0.01		穀物酢	5		パン粉(乾燥)	3		カリフラワー	20	マッシュ	じゃが芋	60		白こしょう	0.01	
					クリーム(植物)	10		上白糖	3		菜種油	1		大根の煮物	50	ユポテ	豆乳	10		コンソメ	0.5	
	サラダ	きゅうり(皮な)	40	サラダ	キャベツ ゆで	40		食塩	0.2		キャベツ ゆで	20	大根の煮物	人参 皮剥	10	ト	食塩	0.3		ブロッコリー	40	
		かにかま	5		ミニトマト	15	ビーフ	ビーフン	5		人参 皮剥(ゆ	5		さやいんげん(10	野菜サ	レタス	30	さつま	さつま芋	50	
		マヨネーズパッ	10		ブロッコリー	20	ンソテ	玉葱	40	スイー	ソースパック	5		減塩しょうゆ(2.5	ラダ	きゅうり	15	芋サラ	玉葱 ゆで	10	
	長芋のオスター炒め	なが芋	60		鶏卵	25	ー	ピーマン	8	トポテ	さつま芋(ゆで	50		上白糖	1		ミニトマト	15	ダ	きゅうり(皮な	15	
		大根 葉	10		穀物酢	5		菜種油	1		無塩バター	3		かつお・昆布だ	20		鶏卵	25		マヨネーズ	5	
		無塩バター	3		調合油	3		食塩	0.3		上白糖	5					穀物酢	5				
		合成清酒	2		減塩しょうゆ(2.5		黒こしょう	0.01		牛乳	10	春雨サ	緑豆春雨	6		調合油	3	卵とじ	鶏卵	20	
		かき油	2		白こしょう	0.01					シナモン	0.3	ラダ	きゅうり(皮な	20		食塩	0.2		人参 皮剥	10	
		食塩	0.2		二色浸	白菜			30					人參 皮剥	5		白こしょう	0.01		生椎茸	10	

献立表(週間)

7分

	3月8日(木)			3月9日(金)			3月10日(土)			3月11日(日)			3月12日(月)			3月13日(火)			3月14日(水)																				
昼	ほうれん草の味噌和え	ほうれん草 減塩みそ 上白糖 かつお・昆布だ	40 2.5 0.5 2	ソテー	緑豆春雨 ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	5 10 1 0.2 0.01	し	小松菜 減塩しょうゆ(みりん風調味料)	30 5 1	果物	パイナップル	75	みそ汁	ローズハム マヨネーズ じゃが芋 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	5 10 40 5 10 150	野菜ジュース	きになる野菜(もも缶(果肉))	125 40	果物	ネーブル	60	果物	ぶどう	60	果物	もも缶(果肉)	40	果物	小葱 菜種油 食塩 白こしょう バレンシアオレ	5 1 0.2 0.01 75									
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						
	蒸し帆立のバター醤油	ホタテ貝柱 ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン 有塩バター 濃口醤油	60 30 10 10 3 5	煮魚	まごがれい・60 生姜 減塩しょうゆ(赤ピーマン) 上白糖 合成清酒 人参 皮剥 小松菜	60 2 7.5 1.5 2.5 15 50	鶏肉卵 とじ	若鶏もも 皮なし 玉葱 上白糖 みりん風調味料 淡口醤油 煮干しだし 鶏卵	30 50 1 2.5 7.5 30 50	すき焼き	若鶏もも 皮なし 焼き豆腐 白菜 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(上白糖) みりん風調味料 合成清酒	20 30 40 15 8 3 10 2.5 2.5	魚西京焼	そい 40g(骨) 減塩みそ 上白糖 みりん風調味料 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 3.3 0.3 1.7 40 0.5 5	照焼魚	まだら・40g(濃口醤油) 上白糖 みりん風調味料 合成清酒 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 5 1 2.5 1 40 1 5	鶏肉の塩麴焼き	かぼちゃ(皮なし) 玉葱 コンソメ 食塩	60 20 0.5 0.2	甘味噌かけ	里芋 凍り豆腐 さやえんどう 減塩みそ 上白糖 みりん風調味料	60 4 4 8 1 1	焼き茄子 なす(皮なし) 削り節 減塩正油パック	60 0.2 5	里芋田楽	里芋 さやえんどう 淡色辛みそ 上白糖 みりん風調味料	60 6 6 1 2.5	青菜ソテー	チンゲンサイ 人参 皮剥 無塩バター 食塩	60 10 1 0.2	さつま芋煮	さつま芋 上白糖 食塩	45 5 0.1	じゃが芋 マンポ テト	40 20 2	無塩バター 食塩 パセリ	0.2 0.2 0.5
	ピーナツ和え	キャベツ(葉先) ピーマン ピーナツバター 減塩しょうゆ(上白糖)	50 5 5 5 0.5	胡瓜の和え物	きゅうり(皮なし) 大根 皮剥(ゆ) 濃口醤油 上白糖	30 20 5 0.5	みそ汁	西洋かぼちゃ(葱) 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	胡瓜の和え物	きゅうり 濃口醤油	40 2.5	茶碗蒸し	くり 甘露煮 なると 食塩 かつお・昆布だ 鶏卵 合成清酒 みりん風調味料 淡口醤油	6 10 0.2 100 50 1 1 2.5	八杯汁	木綿豆腐 かつお・昆布だ 濃口醤油 食塩 片栗粉	30 150 5 0.2 1	湯葉と小松菜のお浸し	湯葉 小松菜 ゆで減塩しょうゆ(みりん風調味料) 削り節	10 50 2.5 0.2	スープ	チンゲンサイ 人参 皮剥 鶏ガラスープ 中華味 食塩	30 8 0.25 0.5 0.5	みそ汁	じゃが芋 ゆで 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	カリフラワー ラー のおかか和え	40 0.5 5	カリフラワー ラー のおかか和え	40 0.5 5	スープ	カットわかめ 玉葱 葱 鶏ガラスープ 中華味 食塩 白こしょう	0.5 20 5 0.25 0.5 0.8 0.01					
栄養価	1349 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 29.2 g 炭水化 212.4 g 塩分 7.5 g	1308 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 32.2 g 炭水化 195.5 g 塩分 7.7 g	1394 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 33.2 g 炭水化 213.6 g 塩分 7.5 g	1309 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 28.0 g 炭水化 204.0 g 塩分 6.7 g	1357 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 33.9 g 炭水化 206.5 g 塩分 7.7 g	1320 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 24.5 g 炭水化 214.0 g 塩分 6.9 g	1421 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 30.6 g 炭水化 230.6 g 塩分 7.2 g																																

7分

献立表(週間)

	3月15日(木)			3月16日(金)			3月17日(土)			3月18日(日)			3月19日(月)			3月20日(火)			3月21日(水)		
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
	卵豆腐	鶏卵	20	ツナと	鶏卵	25	卵とじ	鶏卵	50	アスパ	グリーンアスパ	40	中華炒	ほうれん草	50	焼き魚	ほっけ・20g(20	野菜卵	キャベツ	80
	あんかけ	煮干しだし	20	玉葱の	ライトツナ缶(20	玉葱	玉葱	30	ラのソ	赤ピーマン	5	め	玉葱	40		食塩	0.1	とじ	人参 皮剥	10
		淡口醤油	2.5	炒め物	玉葱	20	さやいんげん(さやいんげん(15	テー	無塩バター	1		人参 皮剥	10		大根 皮剥	40		さやいんげん(10
		生姜	2		赤ピーマン	5	濃口醤油	濃口醤油	5		食塩	0.2		菜種油	1		しそ	1		菜種油	2
		減塩しょうゆ(2.5		グリーンピース	3	上白糖	上白糖	1		白こしょう	0.01		中華味	0.5		減塩正油パック	5		食塩	0.5
		上白糖	1		菜種油	2	みりん風調味料	みりん風調味料	2.5					減塩しょうゆ(2.5					白こしょう	0.01
		片栗粉	1		中華味	0.5	煮干しだし	煮干しだし	30	焼き魚	そい 40g(骨	40		上白糖	0.5	野菜ソ	キャベツ	60		鶏卵	25
		貝割大根・芽	5		食塩	0.3				食塩	0.3			0.5	テー	無塩バター	1				
	野菜の	キャベツ(葉先	40		白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	10		しそ	1	納豆	挽きわり納豆	40		食塩	0.3	和え物	きゅうり	30
	炒め煮	人参 皮剥	10	か1777	チンゲンサイ	40	炒め煮	チンゲンサイ	40	かぶの	かぶ 皮剥	40		減塩正油パック	5	梅肉和	白菜	40		人参 皮剥	5
		焼き竹輪	5	の和え	人参 皮剥	10		人参 皮剥	10	レモン	ゆず(果皮)	1	きゅう	きゅうり(皮な	40	え	梅干し(調味漬	5		めんつゆ(スト	1
		減塩しょうゆ(5	物	減塩しょうゆ(2.5		菜種油	1	和え	レモン(果汁)	5	りの酢	人参 皮剥	5	みりん風調味料	2.5		マヨネーズ	5	
		上白糖	1		上白糖	1		濃口醤油	5		食塩	0.2	の物	穀物酢	5						
	たいみ	たいみそ	8	のり佃	減塩あまのり佃	8	のり佃	減塩あまのり佃	8	みそ汁	ほうれん草	20		減塩しょうゆ(2.5	みそ汁	大根 葉	20	大根の	大根 皮剥	50
	そ			煮			煮			みそ汁	もやし	20			みそ汁	キャベツ	20	煮物	減塩しょうゆ(5	
											淡色辛みそ	10				大根	20		上白糖	1	
	みそ汁	大根 葉	20	みそ汁	白菜	20	みそ汁	小松菜	30	みそ汁	煮干しだし	150		大根 葉	20	牛乳	牛乳	180	みそ汁	煮干しだし	150
		棒麩	1		木綿豆腐	30		淡色辛みそ	10	ジョア	ジョア・ストロ	125		キャベツ	20				玉葱	20	
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150					淡色辛みそ	10				さやえんどう	5	
		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150					煮干しだし	150				淡色辛みそ	10	
	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	煮干しだし	150
																			ジョア	ジョア・プレー	125
昼	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	うどん	うどん ゆで	170	7分粥	精白米	50	パン	胚芽ロール	24	7分粥	精白米	50
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	40	魚の香	まだら・40g(40	魚三五	ほっけ(三五八	40		鶏卵	25				パン	ホテルブレッド	40			
	リーム	食塩	0.2	草焼き	食塩	0.2	八焼き	大根 皮剥	40		蒸しかまぼこ	10		若鶏もも 皮な	40	スープ	ホタテ貝柱	30	魚バタ	まだら・30g(30
	煮	白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		しそ	1		ほうれん草	25		片栗粉	1	煮	じゃが芋	60	一焼き	食塩	0.2
		人参 皮剥	15		パン粉(乾燥)	1		減塩正油パック	5		葱	5		菜種油	1		ブロッコリー	30		白こしょう	0.01
		玉葱	30		タイム	0.1		野菜ソ	5		かつお・昆布だ	150		玉葱	50		キャベツ	20		無塩バター	3
		無塩バター	5		パセリ	0.1	野菜ソ	キャベツ	50		減塩しょうゆ(10		もやし	20		人参 皮剥	20		もやし	30
		薄力粉 1等	5		無塩バター	3	テー	ピーマン	5	和え物	みりん風調味料	2.5		人参 皮剥	5		コンソメ	0.5		ピーマン	5
		牛乳	40		オリーブ油	3		人参 皮剥	5		さやいんげん(40		大根 皮剥	50		人参 皮剥	20		菜種油	2
		クリーム(植物	8		サニーレタス	3		菜種油	1		人參 皮剥	5		減塩しょうゆ(7.5		コンソメ	0.5		食塩	0.1
		コンソメ	0.5		レモン	10		食塩	0.3		濃口醤油	2.5		上白糖	1		食塩	0.5		白こしょう	0.03
		食塩	0.2		ソースパック	5		白こしょう	0.01		上白糖	0.5		合成清酒	2.5		白こしょう	0.01		減塩正油パック	5
		パセリ(粉	0.2											みりん風調味料	2.5	ピーマ	赤ピーマン	20			
				炊合せ	大根 皮剥	30	和え物	きゅうり	20	切干大	切干し大根	5		かつお・昆布だ	30	ンソテ	黄ピーマン	20	酢の物	なが芋	60
	大根サ	大根 皮剥(ゆ	40		里芋	20		春雨	3	根煮	人参 皮剥	8		片栗粉	1	ー	ピーマン	20		きゅうり	5
	ラダ	人参 皮剥(ゆ	5		人参 皮剥	10		人参 皮剥	5		さやえんどう	5		糸みつば	5		オリーブ油	1		上白糖	3
		きゅうり(皮な	10		減塩しょうゆ(5		減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5	煮物	かぶ 皮剥	40		食塩	0.3		穀物酢	2.5
		マヨネーズ	5		上白糖	1		上白糖	0.5		上白糖	1		人参 皮剥	15		白こしょう	0.01		食塩	0.3
					合成清酒	2.5		ごま油	0.5		煮干しだし	15		さやいんげん(15	サラダ	レタス	30	味噌炒	チンゲンサイ	30
	チンゲ	チンゲンサイ	50		煮干しだし	15	バター	ホタテ貝柱	30	いもよ	さつま芋	50		減塩しょうゆ(5		人参 皮剥	5	め	玉葱	20
	ン菜の	減塩しょうゆ(2.5				焼き	食塩	0.2	うかん	上白糖	10		上白糖	15		マヨネーズパッ	10		人参 皮剥	5
	お浸し	煮干しだし	2.5	キャベ	キャベツ	40								煮干しだし	15				無塩バター	1	

7分

献立表(週間)

		3月15日(木)			3月16日(金)			3月17日(土)			3月18日(日)			3月19日(月)			3月20日(火)			3月21日(水)				
昼	じゃが芋の煮物	じゃが芋	40	ツサラダ	きゅうり	5	人参 皮剥	3	小葱	3	無塩バター	3	寒天	1	お浸し	白菜(ゆで)	50	コーンポタージュ	クリームスタイ	40	減塩みそ	8		
	果物	じゃが芋	10	お浸し	マヨネーズ	8	ケチャップ	2	果物	パイナップル	75		果物	ネーブル	75	削り節	0.3	ジュ	玉葱	30	上白糖	2		
		みりん風調味料	1	お浸し	ほうれん草	40	減塩しょうゆ(5							みそ汁	小葱	3		薄力粉 1等	7	煮物	凍り豆腐	8	
		かつお・昆布だ	20	果物	ぶどう	60									じゃが芋	20			無塩バター	5		減塩しょうゆ(2.5	
		りんご	60												淡色辛みそ	10			牛乳	100		上白糖	1	
															煮干しだし	150			コンソメ	0.5		かつお・昆布だ	10	
															果物	バナナ	100	果物	食塩	0.5		小葱	5	
															ゼリー	ももゼリー	40		白こしょう	0.01		小葱	5	
																			ぶどう	60	果物	パイナップル	75	
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
	焼魚	さけ・40g(骨)	40	鶏生姜焼き	若鶏もも 皮なし	40	肉団子	鶏ひき肉	40	チキンソテー	若鶏もも 皮なし	60	海鮮炒め	するめいか	10	すき焼き	若鶏もも 皮なし	30	ひき肉	鶏ひき肉	20			
		大根 皮剥	40		濃口醤油	5	の甘酢	玉葱	30		食塩	0.3		尾なしえび	10		焼き豆腐	50	炒め	なす(皮なし)	50			
		しそ	1		上白糖	1	あんか	鶏卵	3		白こしょう	0.01		ベビーホタテ	10		白菜	60		濃口醤油	5			
		減塩正油パック	5		合成清酒	2.5	け	食塩	0.1		菜種油	2		若鶏むね皮なし	10		葱	15		みりん風調味料	1			
	麻婆豆腐	木綿豆腐	30		生姜	3		白こしょう	0.01		キャベツ	30		さやいんげん(10		人参 皮剥	8		片栗粉	1			
		鶏ひき肉	20		菜種油	2		薄力粉 1等	3		トマト	15		玉葱	40		生椎茸	10		葱	5			
		玉葱	50		ブロッコリー	40		玉葱	50		マヨネーズパッ	10		きくらげ(乾)	1		菜種油	2		ブロッコリー	30			
		葱	10		鶏卵	25		人参 皮剥	20		とびっ	40		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(7.5		茶碗蒸し	鶏卵	50		
		にんにく	0.5		減塩正油パック	5		乾椎茸	1	とびっ	大根 皮剥	40		グリンピース	3		上白糖	2		みりん風調味料	2.5			
		生姜	3	じゃが芋炒煮	じゃが芋	50		菜種油	1	こ和え	人参 皮剥	3		菜種油	3		みりん風調味料	2.5		煮干しだし	50			
		減塩しょうゆ(5		濃口醤油	2.5		減塩しょうゆ(5		小松菜	5		減塩しょうゆ(5		合成清酒	2.5		かつおだし	50			
		減塩みそ	2		上白糖	0.5		上白糖	1		減塩しょうゆ(2.5		中華味	0.5		中辛味	0.5		なると	8			
		上白糖	1		片栗粉	1		穀物酢	5		上白糖	0.5		白こしょう	0.01	里芋田楽	里芋	60		糸みつば	2			
		合成清酒	2.5	おろし	大根 皮剥	40		小葱	5		とびっこ	5		上白糖	1		合成清酒	2.5		食塩	0.3			
		鶏ガラスープ	0.25	和え	きゅうり(皮なし)	5		酢味噌	10	はんぺん	10		穀物酢	2.5		穀物酢	2.5		みりん風調味料	2.5	和え物	大根 皮剥	50	
		中華味	0.5		淡口醤油	2.5	磯辺和え	白菜	60	和え	きゅうり(皮なし)	30		片栗粉	2		うずら卵 水煮	10		みりん風調味料	2.5		大根 皮剥	5
		ごま油	1		焼きのり	0.2		濃口醤油	2.5		減塩みそ	5		うずら卵	10					上白糖	2.5		濃口醤油	2.5
		片栗粉	1	スープ	玉葱	40		焼きのり	0.2		穀物酢	1		上白糖	1	焼き茄子	1		おろし	大根 皮剥	40		上白糖	1
	和え物	かぶ 皮剥	50		人参 皮剥	10	煮物	西洋かぼちゃ	40	みそ汁	木綿豆腐	30		なす(皮なし)	60		小葱	3	和え	きゅうり(皮なし)	10		上白糖	1
		食塩	0.2		コンソメ	0.5		さやえんどう	5		小葱	2		小葱	3		減塩正油パック	5		減塩しょうゆ(2.5			
		上白糖	0.5		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ(5		淡色辛みそ	10		減塩しょうゆ(2.5	和え物	小松菜	40	煮物	小松菜	40	清汁	えのき茸	20
	みそ汁	キャベツ	30	ヨーグルトゼリー	ヨーグルト(無)	60	みそ汁	さやいんげん(10	ゼリー	煮干しだし	150		煮干しだし	150		小松菜	40		凍り豆腐	1		木綿豆腐	30
		葱	10		上白糖	10		なす	20		はちみつレモン	60		はちみつレモン	60		煮物	煮干しだし	15		貝割大根・芽	5		
		淡色辛みそ	10		ゼラチン寒天水	1.5		淡色辛みそ	10											減塩しょうゆ(2.5		かつお・昆布だ	150
		煮干しだし	150		水	10		煮干しだし	150											煮干しだし	15		淡口醤油	5
																							食塩	0.2
																							精白米	8
																							もち米	8
																							上白糖	2
																							さらしあん	10
																							上白糖	10
																							食塩	0.3

7分

献立表(週間)

	3月15日(木)	3月16日(金)	3月17日(土)	3月18日(日)	3月19日(月)	3月20日(火)	3月21日(水)
栄養価	エネルギー - 1303 kcal 蛋白質 53.4 g	エネルギー - 1351 kcal 蛋白質 56.7 g	エネルギー - 1357 kcal 蛋白質 54.2 g	エネルギー - 1341 kcal 蛋白質 53.5 g	エネルギー - 1327 kcal 蛋白質 55.9 g	エネルギー - 1383 kcal 蛋白質 53.1 g	エネルギー - 1406 kcal 蛋白質 56.6 g
	脂質 34.0 g 炭水化 192.0 g	脂質 36.1 g 炭水化 196.1 g	脂質 29.3 g 炭水化 216.3 g	脂質 23.4 g 炭水化 226.4 g	脂質 25.3 g 炭水化 219.6 g	脂質 41.2 g 炭水化 201.8 g	脂質 30.8 g 炭水化 225.4 g
	塩分 7.2 g	塩分 7.6 g	塩分 7.8 g	塩分 7.9 g	塩分 7.6 g	塩分 7.2 g	塩分 7.9 g

7分

献立表(週間)

	3月22日(木)			3月23日(金)			3月24日(土)			3月25日(日)			3月26日(月)			3月27日(火)			3月28日(水)									
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							
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 マヨネーズパッ 10	30	鶏ささ みの中 華炒め	若鶏ささ身 20 玉葱 20 人参 皮剥 10 キャベツ 30 さやえんどう 5 ごま油 1 減塩しょうゆ(5 白こしょう 0.01 片栗粉 1	20	焼き魚 ほっけ・40g(40 食塩 0.1 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	40	豆腐煮 焼き豆腐 50 里芋 30 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 煮干しだし 30	50	干草焼 き	鶏卵 40 上白糖 1 食塩 0.3 小松菜 10 玉葱 10 人参 皮剥 5	40	含め煮 焼き豆腐 50 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30 さやえんどう 4	50	野菜ソ テー	小松菜 10 人参 皮剥 10 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 ごま 1	20	小松菜 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01 温泉卵 50	10	20	2	0.3	0.01	50			
	もやし の炒煮	もやし 50 人参 皮剥 10 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	50	塩たら たらこ 10 しそ 0.5 胡瓜の 和え物	片栗粉 1 たらこ 10 しそ 0.5 大根 皮剥 20 きゅうり 40 食塩 0.2 みりん風調味料 1	1	とろろ 芋 煮干しだし 5 減塩しょうゆ(2.5 焼きのり 0.2	60	ソテー キャベツ 40 人参 皮剥 10 ピーマン 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	40	切干大 根の炒 煮	切干し大根 6 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	6	磯和え 白菜 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ(2.5	40	ゴマ和 え	キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20	30	2.5	0.5	1	5	20				
	白菜の ゆかり 和え	白菜(ゆで) 50 しそ(ゆで) 0.5 ゆかり 0.5	50	みそ汁 もやし 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	大根 皮剥 20 きゅうり 40 食塩 0.2 みりん風調味料 1	20	漬物 なす(皮なし) 30 食塩 0.2	150	のり佃 煮	減塩あまのり佃 8	8	たいみ そ	白菜 30 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	10	練り梅 うめびしお 8	8	みそ汁 キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	5	20	10	150	8	150					
	みそ汁	いわのり 2 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	2	牛乳 牛乳 180	もやし 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	5	牛乳 牛乳 180	180	みそ汁 玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20	たいみ そ	玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	10	牛乳 牛乳 180	牛乳 牛乳 180	180	みそ汁 キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	10	のり佃 煮	減塩あまのり佃 8	8	180	125					
	牛乳	牛乳 180	180	牛乳 牛乳 180	もやし 20 小葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	5	牛乳 牛乳 180	180	みそ汁 玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	20	たいみ そ	玉葱 20 大根 葉 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	10	牛乳 牛乳 180	牛乳 牛乳 180	180	みそ汁 キャベツ 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	10	のり佃 煮	減塩あまのり佃 8	8	180	125					
昼	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 140 蒸しかまぼこ 15 葱 5 魚の照 り焼き	140	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50							
	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 50 ベビーホタテ 10 むきエビ 10 玉葱 30 人参 皮剥 10 ピーマン 10 中華味 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01 片栗粉 1	50	魚みそ 煮	さば・30g(骨 30 生姜 3 大根 皮剥 60 人参 皮剥 20 淡色辛みそ 10 濃口醤油 2.5 上白糖 2 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5	30	湯豆腐 木綿豆腐 100 減塩しょうゆ(5 食塩 0.1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 貝割大根・芽 3	100	吉野鶏 若鶏もも 皮な 50 上白糖 0.5 濃口醤油 2.5 片栗粉 5 サラダ菜 3	140	7分粥 精白米 50	帆立バ ター焼 き	そい 30g(骨 30 帆立バ ター焼 き	50	帆立バ ター焼 き	ホタテ貝柱 30 白こしょう 0.01 無塩バター 2 キャベツ 20 サラダ菜 3 ソースパック 5	30	ポトフ 若鶏もも 皮な 30 じゃが芋 60 玉葱 60 人参 皮剥 15 豆腐あ んかけ	40	3	20	5	2	1	10			
	鶏肉と 大根の 煮物	若鶏むね皮なし 20 大根 皮剥 30 人参 皮剥 20 菜種油 1 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 さやえんどう 4	20	南瓜煮 物	西洋かぼちゃ 60 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつおだし 15	60	サラダ 玉葱 ゆで 45 人参 皮剥(ゆ 5 マヨネーズ 10 パセリ(粉 0.1	45	なます 大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	50	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	50	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	50	野菜サ ラダ	レタス 10 キャベツ 30 ミニトマト 30 穀物酢 5	10	豆腐あ んかけ	木綿豆腐 25 合挽肉 10 人参 皮剥 5 貝割大根・芽 3 乾椎茸 0.3 グリーンピース 3 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 煮干しだし 15	25	10	5	3	3	5	1	1	15

献立表(週間)

7分

	3月22日(木)		3月23日(金)		3月24日(土)		3月25日(日)		3月26日(月)		3月27日(火)		3月28日(水)			
昼	ゴマ和え	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 お浸し	白菜 60 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	清汁	さやえんどう 10 生ふ 10 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつお・昆布だ 150			果物盛り合わせ	キウイフルーツ 10 パインアップル 20 みかん缶詰(果 10		調合油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01	お浸し	ほうれん草 50 減塩しょうゆ(2.5		
	味噌炒め	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 4	果物	バレンシアオレ 60	果物	キウイフルーツ 40			デザート	はちみつレモン 60	スープ	玉葱 15 赤ピーマン 15 ロースハム 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	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	りんご 60									フルーツ杏仁	牛乳 1000ml 20 寒天 4 上白糖 3 みかん缶詰(果 15 パインアップル 15 キウイフルーツ 5	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
	塩焼き	そい 30g(骨 30 食塩 0.15 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	エビの バター 焼き	尾付きえび 20 さつま芋 20 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	鶏肉と 野菜の 旨煮	若鶏もも 皮な 30 じゃが芋 100 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 食塩 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	チキン ソテー	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 プリーツレタス 5 マヨネーズ 30 ケチャップパッ 8	魚塩焼 き	ほっけ・70g(70 食塩 0.4 トマト 15 サラダ菜 5 減塩正油パック 5	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		
	みそおでん	大根 皮剥 40 鶏卵 25 人参 皮剥 15 さやいんげん(20 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	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		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	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	煮物	じゃが芋 60 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15	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	
	もずくの酢物	もずく 50 生姜 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 3	鶏肉の 煮物	若鶏もも 皮な 20 かぶ 皮剥 30 人参 皮剥 10 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 かつおだし 15	みそ汁	棒麩 1 葱 5	腐	人参 皮剥 10 葱 10 白和え	白和え	しぼり豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 8 上白糖 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10	酢の物	白菜 40 きゅうり(皮な 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2	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		
	そば碗	茶そば 10 葱 5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 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	ゼリー	オレンジゼリー 50	みそ汁	大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	清汁	大根 皮剥 20 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	ゼリー	はちみつレモン 60	ゼリー	はちみつレモン 60		

7分

献立表(週間)

	3月22日(木)	3月23日(金)	3月24日(土)	3月25日(日)	3月26日(月)	3月27日(火)	3月28日(水)
栄養価	エネルギー 1332 kcal 蛋白質 54.4 g	エネルギー 1330 kcal 蛋白質 54.0 g	エネルギー 1329 kcal 蛋白質 54.4 g	エネルギー 1308 kcal 蛋白質 55.2 g	エネルギー 1313 kcal 蛋白質 52.6 g	エネルギー 1330 kcal 蛋白質 55.5 g	エネルギー 1384 kcal 蛋白質 56.5 g
	脂質 30.8 g 炭水化 207.5 g	脂質 38.0 g 炭水化 190.1 g	脂質 30.9 g 炭水化 206.6 g	脂質 26.6 g 炭水化 207.4 g	脂質 26.7 g 炭水化 211.2 g	脂質 24.3 g 炭水化 218.8 g	脂質 33.4 g 炭水化 211.8 g
	塩分 7.7 g	塩分 7.7 g	塩分 7.9 g	塩分 7.6 g	塩分 7.7 g	塩分 7.8 g	塩分 7.3 g

