

献立表(週間)

7分

	4月1日(日)			4月2日(月)			4月3日(火)			4月4日(水)			4月5日(木)			4月6日(金)			4月7日(土)																																																							
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																																																		
	豆腐のかにかけ	木綿豆腐 かにかま さやえんどう 淡口醤油 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉	50 10 5 1 0.2 0.3 1	塩たらこ湯 葉和え	たらこ しそ 和種なばな 湯葉 干し 減塩しょうゆ (10 0.5 30 1 2.5	鮭缶おろし 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 50 0.5 5	野菜卵 とじ 鶏卵 淡口醤油 みりん風調味料 煮干しだし	50 5 50 5 2.5 30	小松菜の炒煮 人参 皮剥 鶏卵 淡口醤油 みりん風調味料 煮干しだし	40 5 50 5 2.5 30	小松菜 赤ピーマン 凍り豆腐 菜種油 減塩しょうゆ (40 20 1 1 2.5 1	焼き魚 食塩 しそ いんげんソテー 無塩バター	40 0.2 1 40 10 1	あかうお・40g 食塩 しそ さやいんげん (40 0.2 1 40 10 1	切り干し大根 人参 皮剥 の煮物 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	6 10 1 5 1 10	チンゲン菜の和え物	チンゲンサイ 人参 皮剥 減塩しょうゆ (50 10 2.5 1	二色浸し もやし ピーマン 減塩しょうゆ (40 10 10 5 0.5	茹で卵の Mayo マヨネーズ パセリ (粉 和え	25 5 0.2	鶏卵 マヨネーズ パセリ (粉 和え	25 5 0.2	納豆 挽きわり納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	浅漬け	きゅうり (皮なし) 食塩	20 0.1	大豆と昆布の煮物	だいず水煮缶詰 刻み昆布 減塩しょうゆ (15 0.5 2.5 0.5	みそ汁 白菜 なす 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 5 10 150	胡瓜の酢物 きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩 いりごま	50 5 3 0.3 0.5	みそ汁 玉葱 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	50 5 20 10 150	みそ汁 和え 上白糖 みそ汁 小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 0.5 20 2 10 150	サラダ レタス 黄ピーマン 赤ピーマン 穀物酢 オリーブ油 食塩 白こしょう	30 5 5 5 3 0.3 0.01	みそ汁	大根 皮剥 大根 葉 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 150	牛乳 牛乳	180 180	牛乳 牛乳	180 180	みそ汁 玉葱 もやし 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 2 10 150	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・プレー	125	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
昼	五目うどん	うどん ゆで 蒸しかまぼこ 鶏卵 ほうれん草 (ゆ さやえんどう (葱 かつお・昆布だ 濃口醤油 みりん風調味料	220 20 25 20 4 5 150 10 2.5	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																																															
	木の葉焼き	じゃが芋 合挽肉 玉葱 食塩 無塩バター キャベツ ソースパック	50 5 40 0.3 3 25 5	回鍋肉	若鶏もも 皮なし キャベツ ピーマン 葱 菜種油 減塩みそ 上白糖 鶏ガラスープ	30 70 10 15 2 8 1 0.5	和風豆腐ハンバーグ	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 なが芋 片栗粉 減塩みそ 白こしょう	40 30 40 3 5 3 5 0.01	蒸し鶏肉あんかけ	若鶏もも 皮なし 食塩 生姜 玉葱 ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ (40 0.2 2 40 10 1 5 30	吉野鶏	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ (60 5	鱈のバター焼き	まだら・40g (40 0.2	焼き魚	さけ・30g (骨 食塩	30 0.15	ピーナツ和え	白菜 ピーナツバター 減塩しょうゆ (60 5 2.5	ポトフ	若鶏もも 皮なし じゃが芋 コンソメ 食塩 パセリ (粉	20 60 0.5 0.5 0.5	桜ポテト	じゃが芋 たらこ 食塩 白こしょう グリーンピース	50 6 0.1 0.01 5	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ 食塩 白こしょう プロセスチーズ パセリ (粉	40 0.2 0.01 5 0.1	菜の花と帆立の炒め物	和種なばな ゆ ホタテ貝柱 赤ピーマン オリーブ油 かき油	30 5 5 1 2	野菜サラダ きゅうり 大根 皮剥 マヨネーズパック	30 30 10	卵豆腐 あんか	鶏卵 煮干しだし	25 25	減塩しょうゆ (2																															

献立表(週間)

7分

	4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)		4月5日(木)		4月6日(金)		4月7日(土)	
昼	果物	上白糖 1 パインアップル 60	す 小葱 2 減塩しょうゆ (2.5 果物 ネーブル 60	イタリ 20 アンサ 20 ラダ 10 マヨネーズ 10 果物 キウイフルーツ 40 ジュース 125	トマト(皮なし) 20 きゅうり(皮なし) 20 玉葱 ゆで 10 マヨネーズ 10 果物 キウイフルーツ 40 きになる野菜 (125	湯豆腐 木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2 果物 りんご 缶詰 60	減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 削り節 0.5 果物 りんご 缶詰 60	みそ汁 人参 皮剥 10 白菜(葉先) 40 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 果物 ネーブル 60	減塩しょうゆ (2.5 すまし汁 5 小葱 3 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75 果物 いちご 40 漬物 大根 皮剥 20 食塩 0.2 しそ 0.2	生姜 2 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 片栗粉 1 貝割大根・芽 5 果物 りんご 60				
夕	7分粥 魚塩焼き バター醤油炒め 野菜サラダ 団子の煮物	精白米 50 そい 40g(骨) 40 食塩 0.2 しそ 0.5 大根 皮剥 40 減塩正油パック 5 なが芋 50 黄ピーマン 10 減塩しょうゆ (2.5 無塩バター 1 きょうな(葉先) 10 キャベツ(葉先) 30 ミニトマト(皮) 15 マヨネーズパッ 10 鶏ひき肉 20 木綿豆腐 40 中力粉 2等 5 脱脂粉乳 3 大根 皮剥 20 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 煮干しだし 15	7分粥 精白米 50 えびバター焼き 40 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 マヨネーズパッ 10 茶碗蒸し 1 鶏卵 50 煮干しだし 50 かつおだし 50 若鶏ささ身 10 ぎんなん ゆで 3 なると 8 糸みつば 2 食塩 0.3 みりん風調味料 1 もやし 40 もやしのナムル 10 小松菜 10 人参 皮剥 5 生姜 2 いりごま 0.5 ごま油 2 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 1 穀物酢 2.5 清汁 白菜 30 貝割大根・芽 5 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	7分粥 精白米 50 焼き魚 40 チリソース 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 野菜の和え物 50 人参 皮剥 5 小葱 2 淡口醤油 5 上白糖 1 卵スープ 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 杏仁フルーツ 60	7分粥 精白米 50 魚塩焼き 40 あかうお・40g 40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5 筑前煮 若鶏もも 皮なし 10 里芋 50 人参 皮剥 15 さやいんげん (10 菜種油 1 減塩しょうゆ (5 上白糖 1 サラダ キャベツ ゆで 40 ブロッコリー 30 ミニトマト 15 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01 みそ汁 棒麩 1 玉葱 30 ほうれん草 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 ゼリー はちみつレモン 60	7分粥 精白米 50 照焼魚 60 そい 60g(骨) 60 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 大根 皮剥 50 しそ 1 減塩正油パック 5 きんぴら風 じゃが芋 50 人参 皮剥 10 ごま油 1 上白糖 1 減塩しょうゆ (5 煮干しだし 15 マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ローズハム 8 マヨネーズ 10 清汁 さやえんどう 5 かぶ 皮剥 20 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75 ゼリー 野菜と果物のゼ 50	7分粥 精白米 50 鶏肉のキャベツ炒め 60 人参 皮剥 10 ピーマン 10 生姜 3 濃口醤油 5 合成清酒 5 上白糖 3 片栗粉 3 鶏ガラスープ 1 ごま油 1 ブロッコリー 20 和え物 きゅうり(皮なし) 50 上白糖 1 減塩しょうゆ (2.5 炒煮 大根 皮剥 40 凍り豆腐 1 無塩バター 1 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10 のっぺい汁 里芋 30 木綿豆腐 30 人参 皮剥 10 小葱 2 濃口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150 ゼリー はちみつレモン 60	7分粥 精白米 50 鶏つくねあんかけ 30 玉葱 20 生椎茸 3 食塩 0.3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 里芋 40 ホタテ貝柱 15 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ (7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1 大名和え 白菜 70 削り節 0.5 減塩しょうゆ (2.5 鶏卵 15 食塩 0.1 菜種油 0.5 ブロッコリー 60 穀物酢 5 サラダ 3 減塩しょうゆ (2.5 白こしょう 0.01 とろろ汁 きょうな 10 かつとろろ昆布 1 淡口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150						

献立表(週間)

7分

	4月1日(日)		4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)		4月5日(木)		4月6日(金)		4月7日(土)	
夕			ゼリー	青りんごゼリー 60										
栄養価	100gあたり	1314 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 28.5 g 炭水化 206.5 g 塩分 7.9 g	100gあたり	1308 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 35.4 g 炭水化 189.0 g 塩分 7.7 g	100gあたり	1337 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 32.3 g 炭水化 202.0 g 塩分 7.1 g	100gあたり	1366 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 25.4 g 炭水化 226.1 g 塩分 7.7 g	100gあたり	1337 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 34.4 g 炭水化 200.4 g 塩分 7.8 g	100gあたり	1308 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 29.1 g 炭水化 200.5 g 塩分 7.9 g	100gあたり	1349 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 39.3 g 炭水化 189.7 g 塩分 7.5 g

7分

献立表(週間)

	4月8日(日)		4月9日(月)		4月10日(火)		4月11日(水)		4月12日(木)		4月13日(金)		4月14日(土)							
昼	人参 皮剥	10	温野菜 サラダ	上白糖	1	ト	食塩	0.3	煮物	マヨネーズパッ	10	春雨ス ープ	木綿豆腐	25	人参 皮剥	10				
	調合油	1		食塩	0.2		りんご 缶詰	75		西洋かぼちゃ	40		葱	10		ピーマン	8			
	減塩しょうゆ(5		スナップえんど	20		果物	ジュ- ス		いんげん ゆで	20		中華味	0.5		調合油	1			
	上白糖	0.5		カリフラワー	30		きになる野菜(125		濃口醤油	5		食塩	0.5		鶏ガラスープ	0.5			
	小葱	1		マヨネーズ	5		果物	パレンシアオレ		70	上白糖		1	白こしょう		0.01	食塩	0.2		
	ゴマ和 え	小松菜 ゆで		50	果物			パレンシアオレ		70	煮干しだし		15	果物		キウイフルーツ	40	白こしょう	0.01	
		ごま		1						ス- プ	玉葱		20			野菜サ ラダ	きゅうり	30		
減塩しょうゆ(2.5	ス- プ	チンゲンサイ	20	葱	20		カリフラワー	15											
上白糖	0.5	果物	コンソメ	0.5	チンゲンサイ	20		トマト	30											
果物	キウイフルーツ	40	果物	食塩	0.5	コンソメ	0.5	カットわかめ	0.5											
				白こしょう	0.01	白こしょう	0.01	ノオイルサゲンパッ	10											
				果物	ぶどう	60			長ネギ のボワ レ	葱	50									
										オリ-ブ油	3									
										食塩	0.3									
										白こしょう	0.01									
										えだまめ(冷凍	5									
										果物	ネ-ブル	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					
マヨネ-ズ 焼	ささ身	40	ハンバ- -グ	合挽肉	40	鶏の西	若鶏もも 皮な	40	おろし	まだら・40g(40	焼き魚	あかうお・40g	40	チキン	若鶏もも 皮な	40			
	食塩	0.1		玉葱	20	京焼	淡色辛みそ	5	煮	生姜	3	食塩	0.2	ソーテ-	食塩	0.2	魚のお	まだら・40g(40	
	マヨネ-ズ	10		鶏卵	3	みりん風調味料	2.5	減塩しょうゆ(7.5	減塩しょうゆ(7.5	大根 皮剥	40	白こしょう	0.01	ろしあ	合成清酒	1		
	パセリ(粉)	0.1		パン粉(乾燥)	1	上白糖	0.5	上白糖	3	上白糖	3	大根 皮剥	40	菜種油	2	ん	薄力粉 1等	2		
サニ-レタス	5	牛乳	3	大根 皮剥	40	しそ	0.5	合成清酒	2.5	大根 皮剥	80	減塩正油パック	5	パセリ	1.5	ごま油	2			
大根の 煮物	大根 皮剥	60	食塩	0.5	減塩正油パック	5	ほうれん草	30	ほうれん草	30	ホタテ	ベビーホタテ	30	ホタテ	ベビーホタテ	30	マヨネ-ズ	10	大根 皮剥	50
	人参 皮剥	10	白こしょう	0.01	ケチャップ	5	麻婆豆	木綿豆腐	50	スター	玉葱	30	玉葱	30	野菜サ	キャベツ ゆで	50	葱	5	
	さやいんげん(10	ウスターソース	5	里芋の	里芋	45	鶏ひき肉	10	ソース	人参 皮剥	10	人参 皮剥	10	ソーテ-	ミニトマト(皮	15	生姜	1	
	減塩しょうゆ(5	キャベツ	25	煮物	減塩しょうゆ(2.5	玉葱	40	無塩バター	1	ピーマン	5	野菜サ	鶏卵	25	減塩しょうゆ(5		
	合成清酒	1	レッドキャベツ	5	さやえんどう(5	減塩しょうゆ(2.5	葱	10	中華味	0.5	野菜サ	穀物酢	5	上白糖	1			
	煮干しだし	15	緑豆春雨	5	かぶの	かぶ 皮剥	60	減塩みそ	2	減塩しょうゆ(2.5	かき油	3	野菜サ	調合油	3	みりん風調味料	2.5		
	鶏卵	25	もやし	30	和え物	かぶ 葉(ゆで	8	上白糖	1	上白糖	1	きんと	濃口醤油	2.5	調合油	3	合成清酒	1		
ほうれ ん草の 白和え	しばり豆腐	30	淡口醤油	5	みりん風調味料	2	片栗粉	1	片栗粉	1	ん	白こしょう	0.01	濃口醤油	2.5	合	片栗粉	1		
	いりごま	1	上白糖	1							湯豆腐	木綿豆腐	25	合	合	合				
	減塩みそ	6	南瓜の	西洋かぼちゃ(50	清汁	はんぺん	5	じゃが芋	40	湯豆腐	木綿豆腐	25	合	合	合				
	上白糖	3	サラダ	きゅうり(皮な	15	かぶの	人参 皮剥	5	サラダ	きゅうり(皮な	15	減塩しょうゆ(5	合	合	合				
	減塩しょうゆ(2.5	みりん風調味料	玉葱	10	マヨネ-ズ	葱	3	マヨネ-ズ	マヨネ-ズ	10	はちみつレモン	60	合	合	合				
ほうれん草(ゆ	20	ほうれん草(ゆ	マヨネ-ズ	10	淡口醤油	5	食塩	0.2	マヨネ-ズ	マヨネ-ズ	10	ゼリー	はちみつレモン	60	合	合	合			
人参 皮剥(ゆ	5	人参 皮剥(ゆ	マヨネ-ズ	10	食塩	0.2	かつお・昆布だ	150	マヨネ-ズ	マヨネ-ズ	10	煮物	はちみつレモン	60	合	合	合			
ゼリー	はちみつレモン	60	ス- プ	玉葱	40	かき玉	鶏卵	20	かき玉	鶏卵	20	煮物	はちみつレモン	60	合	合	合			
				貝割大根・芽	5	汁	切りみつば	2	汁	切りみつば	2	みそ汁	はちみつレモン	60	合	合	合			
				コンソメ	0.5		淡口醤油	5		淡口醤油	5		みそ汁	はちみつレモン	60	合	合	合		
				食塩	0.5		食塩	0.2		食塩	0.2		みそ汁	はちみつレモン	60	合	合	合		
													みそ汁	はちみつレモン	60	合	合	合		

献立表(週間)

7分

	4月8日(日)		4月9日(月)		4月10日(火)		4月11日(水)		4月12日(木)		4月13日(金)		4月14日(土)			
夕			白こしょう	0.01			昆布だし	75			煮干しだし	150	みそ汁	木綿豆腐	20	
							かつおだし	75						葱	3	
							ゼリー	オレンジゼリー	50					淡色辛みそ	10	
														煮干しだし	150	
栄養価	エネルギー	1372 kcal	蛋白質	54.5 g	エネルギー	1327 kcal	蛋白質	52.0 g	エネルギー	1395 kcal	蛋白質	52.6 g	エネルギー	1362 kcal	蛋白質	54.1 g
	脂質	29.8 g	炭水化	215.7 g	脂質	36.4 g	炭水化	192.6 g	脂質	34.6 g	炭水化	212.8 g	脂質	32.4 g	炭水化	211.3 g
	塩分	7.2 g			脂質	34.6 g	炭水化	212.8 g	脂質	35.5 g	炭水化	230.6 g	脂質	37.5 g	炭水化	189.7 g
			塩分	7.5 g	塩分	7.5 g			塩分	7.7 g			塩分	7.5 g		
					塩分	7.8 g			塩分	7.7 g			塩分	7.7 g		
													エネルギー	1355 kcal	蛋白質	56.8 g
													脂質	35.3 g	炭水化	198.7 g
													塩分	7.7 g		

7分

献立表(週間)

	4月15日(日)			4月16日(月)			4月17日(火)			4月18日(水)			4月19日(木)			4月20日(金)			4月21日(土)		
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
	豆腐そぼろかけ	木綿豆腐 鶏ひき肉 ごま油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 合成清酒 さやいんげん(10)	75 20 1 2.5 1 1 10	蒸し豆腐 削り節 減塩正油パック ほうれん草 人參 皮剥 焼き竹輪 菜種油 減塩しょうゆ(5) 上白糖	50 1 5 50 10 10 1 5 1	白菜の白菜 軟らか 煮 上白糖 煮干しだし 温泉卵 温泉卵のたれ 切り干し大根 切干し大根 人參 皮剥 しそ 減塩しょうゆ(2.5) みそ汁 豆麩 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳 牛乳	100 10 6 5 1 30 50 4 6 5 0.3 2.5 1 2 10 150 180 180	野菜炒め煮 キャベツ ピーマン 黄ピーマン 人參 皮剥 濃口醤油 合成清酒 みりん風調味料 炒り豆腐 人參 皮剥 葱 減塩しょうゆ(3) 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし みそ汁 大根 葉 大根 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし なす(皮なし) 食塩 ジョア ジョア・ストロ	80 10 10 10 10 5 1 1 1 25 5 5 3 1 10 20 10 10 150 30 0.2 125	焼き魚 さけ・40g(骨) 食塩 しそ 大根煮 大根 皮剥 人參 皮剥 さやいんげん(10) 濃口醤油 上白糖 煮干しだし みそ汁 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし 浅漬け きゅうり(皮なし) 食塩 牛乳 牛乳 一夜漬け ジョア	40 0.2 0.5 5 10 10 10 5 1 15 30 10 20 10 10 150 30 0.2 180 180 0.2	7分粥 精白米 豆腐 ほうれん草 豆腐の煮物 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし 塩たらこ たらこ しそ ごま和え みそ汁 チンゲンサイ なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳 牛乳	50 50 50 10 10 40 2.5 1 1 30 10 150 20 20 10 150 180 180	7分粥 精白米 鶏ささ みの味 噌焼き みりん風調味料 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ 豆腐の五目煮 人參 皮剥 大根 皮剥 さやいんげん(10) 濃口醤油 上白糖 片栗粉 のり佃煮 みそ汁 キャベツ 人參 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳 牛乳	50 20 1 0.5 0.5 0.5 40 2.5 1 1 10 0.5 8 20 10 150 180 180	7分粥 精白米 ささ身 合成清酒 淡色辛みそ みりん風調味料 濃口醤油 ブロッコリー マヨネーズ 木綿豆腐 ほうれん草 人參 皮剥 玉葱 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし 豆腐の五目煮 人參 皮剥 大根 皮剥 さやいんげん(10) 濃口醤油 上白糖 片栗粉 減塩あまのり佃煮 みそ汁 キャベツ 人參 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳 牛乳	50 20 0.5 1 0.5 0.5 20 2.5 1 1 50 1 1 8 20 10 10 150 180 180				
昼	鶏そうめん	そうめん ゆで ささ身 ほうれん草 葱 濃口醤油 食塩 かつおだし 昆布だし	140 20 20 5 10 0.2 100 100	7分粥 精白米 蒸し魚のあん かけ まだら・60g(60) 生姜 食塩 貝割大根・芽 濃口醤油 上白糖 片栗粉 煮干しだし	50 60 3 0.3 10 5 1 1 30	パン 南瓜パン40g 80 マカロニ マカロニ 乾 若鶏もも 皮なし 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) はんぺん 葱(ゆで) 淡色辛みそ 上白糖 かつおだし 野菜サ 野菜サ 野菜サ ブロッコリー 人參 皮剥(ゆ) マヨネーズパッ	80 10 20 20 3 8 80 0.5 0.3 0.5 0.5 0.2 30 10 5 3 5 60 10 60 60 5 10	7分粥 精白米 肉鍋 若鶏もも 皮なし 玉葱 人參 皮剥 白菜 葱 濃口醤油 上白糖 煮干しだし みりん風調味料 合成清酒 サラダ きゅうり(皮なし) かにかま マヨネーズパッ なが芋 大根 葉 無塩バター 合成清酒 かき油 食塩	50 50 40 40 20 60 15 7.5 3 30 2 1.25 1.25 40 5 10 60 10 60 5 10 60 5 10 2 0.2	7分粥 精白米 シチュウ 若鶏もも 皮なし 玉葱 人參 皮剥 白菜 葱 濃口醤油 上白糖 煮干しだし みりん風調味料 クリーム(植物) サラダ キャベツ ゆで ミニトマト ブロッコリー 鶏卵 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(2.5) 白こしょう 二色浸 白菜	50 50 20 40 20 20 3 5 40 0.5 1 10 40 5 40 15 20 25 5 3 2.5 0.01 10 30	7分粥 精白米 あかうお・60g 塩こうじ 合成清酒 赤ピーマン(ゆ) しそ 大根 皮剥 人參 皮剥 上白糖 食塩 ピーフン 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 黒こしょう 白菜	50 60 3 30 0.5 50 10 5 50 10 5 40 5 40 8 1 0.3 0.01 30								

7分

献立表(週間)

	4月15日(日)		4月16日(月)		4月17日(火)		4月18日(水)		4月19日(木)		4月20日(金)		4月21日(土)	
昼	果物	キウイフルーツ 40	磯和え	食塩 0.2	スープ	小松菜 30	卵豆腐	鶏卵 20	ほうれ	ほうれん草 40	ソテー	緑豆春雨 5	し	小松菜 30
				もやし ゆで 40		木綿豆腐 30		煮干しだし 20	ん草の	減塩みそ 2.5		ピーマン 10		減塩しょうゆ(5
				人参 皮剥 5		コンソメ 0.5		食塩 0.2	味噌和	上白糖 0.5		菜種油 1		みりん風調味料 1
				焼きのり 0.3		食塩 0.5		小葱 2	え	かつお・昆布だ 2		食塩 0.2		
				減塩しょうゆ(2.5		白こしょう 0.01	果物	パインアップル 75	果物	ネーブル 60	果物	白こしょう 0.01	果物	もも缶(果肉) 40
			果物	ネーブル 60	果物	バナナ 100					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
	魚粕づけ焼	まだら・40g(40	鶏肉ケ	若鶏もも 皮な 40	焼き魚	ほっけ・40g(40	蒸し鶏	若鶏もも 皮な 40	蒸し帆	ホタテ貝柱 60	煮魚	まごがれい・60 60	鶏肉卵	若鶏もも 皮な 30
		食塩 0.2	チャッ	玉葱 40		食塩 0.2	ネギソ	減塩しょうゆ(2.5	立のバ	ブロッコリー 30	生姜 2	とじ	玉葱 50	
		酒かす 3	プ煮	人参 皮剥 10		レモン 8	ース	合成清酒 2.5	ター醬	赤ピーマン 10	減塩しょうゆ(7.5		上白糖 1	
		みりん風調味料 2.5		食塩 0.2		サラダ菜 6		葱 10	油	黄ピーマン 10	上白糖 1.5		みりん風調味料 2.5	
		大根 皮剥 40		ケチャップ 15		減塩正油パック 5		上白糖 2		有塩バター 3	合成清酒 2.5		淡口醤油 7.5	
		しそ 0.5		ウスターソース 5		なが芋 50		減塩しょうゆ(5		濃口醤油 5	人参 皮剥 15		煮干しだし 30	
		減塩正油パック 5		クリーム(植物 5	長芋の	なが芋 50		合成清酒 3		南瓜の	小松菜 50		鶏卵 50	
				グリーンアスパ 15	煮物	減塩しょうゆ(5		さやいんげん(20	メ煮	かぼちゃ(皮な 60	甘味噌	里芋 60	焼き茄	なす(皮なし) 60
	かにあ	かぶ 皮剥 50		黄ピーマン 10		上白糖 1		大根 皮剥 40		コンソ	かけ	玉葱 20	子	削り節 0.2
	んかけ	人参 皮剥 15				煮干しだし 15	炊き合	人参 皮剥 15		食塩 0.2		凍り豆腐 4		減塩正油パック 5
		かにかま 5	酢のもの	かぶ 皮剥 50	チンゲ	チンゲンサイ 50	わせ	減塩しょうゆ(5	ピーナ	キャベツ(葉先 50		さやえんどう 4	野菜サ	きゅうり(皮な 25
		グリンピース(3	の	赤ピーマン 10	ン菜和	減塩しょうゆ(2.5		上白糖 1	ツ和え	ピーマン 5		みりん風調味料 1	ラダ	はつかだいこん 5
		食塩 0.2		食塩 0.2	え物	上白糖 0.5		煮干しだし 15		ピーナッツバタ 5				レタス 20
		かつお・昆布だ 20		上白糖 3	みそ汁	木綿豆腐 20		さやえんどう 4		濃口醤油 5	胡瓜の	きゅうり(皮な 30		マヨネーズ 5
		片栗粉 1		穀物酢 5		葱 5	ポテト	じゃが芋 50		上白糖 0.5	和え物	大根 皮剥(ゆ 20	みそ汁	西洋かぼちゃ(30
	和え物	大根 皮剥(ゆ 60	温野菜	スナックえんど 30		葱 5	サラダ	きゅうり 10	スープ	チンゲンサイ 30		濃口醤油 5		葱 5
		減塩しょうゆ(2.5	サラダ	人参 皮剥 8		淡色辛みそ 10		人参 皮剥 5		人参 皮剥 8	みそ汁	上白糖 0.5		淡色辛みそ 10
		マヨネーズ 5	ゴマド	カリフラワー 30		煮干しだし 150		マヨネーズ 8		鶏ガラスープ 0.25				煮干しだし 150
			レッシ	マヨネーズ 15				食塩 0.2		中華味 0.5				
	かき玉	鶏卵 20	ング	上白糖 1				白こしょう 0.01		食塩 0.5				
	汁	小葱 2		いりごま 1				ミニトマト 15		食塩 0.5				
		かつお・昆布だ 150						サラダ菜 5	ゼリー	はちみつレモン 60				
		淡口醤油 5	スープ	ほうれん草 20										
		食塩 0.2		玉葱 10										
		片栗粉 1		コンソメ 0.5										
	ヨーグ	ヨーグルト(無 60		食塩 0.5										
	ルトゼ	上白糖 15		白こしょう 0.01										
	リー	ゼラチン寒天 1.5	ゼリー	青りんごゼリー 60										
		水 10												
栄養	1322 kcal	蛋白質 56.5 g	1328 kcal	蛋白質 54.9 g	1380 kcal	蛋白質 56.7 g	1340 kcal	蛋白質 51.1 g	1350 kcal	蛋白質 57.0 g	1372 kcal	蛋白質 56.3 g	1397 kcal	蛋白質 56.5 g
価	脂質 35.4 g	炭水化 189.9 g	脂質 31.7 g	炭水化 203.3 g	脂質 40.1 g	炭水化 195.0 g	脂質 25.9 g	炭水化 223.1 g	脂質 29.2 g	炭水化 212.5 g	脂質 35.2 g	炭水化 203.4 g	脂質 33.2 g	炭水化 214.1 g
	塩分 7.9 g		塩分 7.5 g		塩分 7.9 g		塩分 7.6 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.6 g	

7分

献立表(週間)

	4月22日(日)		4月23日(月)		4月24日(火)		4月25日(水)		4月26日(木)		4月27日(金)		4月28日(土)																																					
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																																				
オイスターース炒め	鶏ひき肉 30 キャベツ 50 人参 皮剥 10 ピーマン 10 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01	豆腐と焼き豆腐 25 もやし 30 のソテ ー ピーマン 10 菜種油 2 中華味 0.5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	スクラ 鶏卵 50 ンブル 牛乳 10 エッグ 無塩バター 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	きんぴら風 大根 皮剥 40 人参 皮剥 10 いんげん ゆで 8 濃口醤油 2.5 上白糖 1	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	ひきわり納豆 40 り納豆 葱 2 減塩正油パック 5	卵豆腐 鶏卵 20 煮干しだし 20 あんかけ 淡口醤油 2.5 生姜 2 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 片栗粉 1 貝割大根・芽 5	ツナと鶏卵 25 玉葱のライトツナ缶(20 玉葱 20 炒め物 赤ピーマン 5 グリーンピース 3 菜種油 2 中華味 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01	卵とじ 鶏卵 50 玉葱 30 さやいんげん(15 濃口醤油 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30	野菜のキャベツ(葉先 40 人参 皮剥 10 焼き竹輪 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	カリフラワー 50 の和え 人参 皮剥 10 物 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	チンゲン菜の炒め煮 はんぺん 10 チンゲンサイ 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1 ごま 1	帆立の煮物	ホタテ貝柱 30 濃口醤油 2.5 上白糖 2	なすの漬物	なす(皮なし) 20 食塩 0.1 ゆかり 0.3	かぶの和え物	かぶ 皮剥(ゆ 25 上白糖 0.5 濃口醤油 2.5	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	たいみそ 8 のり佃煮	たいみそ 8 のり佃煮	減塩あまのり佃煮 8 のり佃煮	みそ汁	木綿豆腐 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	棒麩 2 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	葉大根・葉、生 20 人参 皮剥 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳	牛乳 180	みそ汁	大根 葉 20 棒麩 1 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	白菜 20 木綿豆腐 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	小松菜 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ジョア	ジョア・ストロ 125	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	鶏塩そうめん	そうめん ゆで 140 若鶏もも 皮な 20 食塩 1 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱 5	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																																				
魚パン粉焼き	まだら・30g 30 食塩 0.15 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 3 菜種油 1 キャベツ ゆで 20 人参 皮剥(ゆ 5 ソースパック 5	鶏肉ごま焼き 若鶏もも 皮な 40 生姜 2 無塩バター 0.7 減塩しょうゆ(3.3 みりん風調味料 1.7 いりごま 1.3 調合油 0.7 カリフラワー 20	チキン ささ身挽き肉(40 ハンバーグ 玉葱 60 鶏卵 7.5 薄力粉 1等 4.5 食塩 0.45 キャベツ ゆで 40 ケチャップ 8	煮魚	まこがれい・40 40 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	お浸し	ほうれん草 50 醤油パック 5	梅肉和え 40 きゅうり 0.3 梅干し(調味漬 4 削り節 0.2	鶏肉クリーム 煮 40 若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 人参 皮剥 15 玉葱 30 無塩バター 5 薄力粉 1等 5 牛乳 40 クリーム(植物 8 コンソメ 0.5 食塩 0.2 パセリ(粉 0.2	魚の香草焼き まだら・40g(40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 1 タイム 0.1 パセリ 0.1 無塩バター 3 オリーブ油 3 サニーレタス 3 レモン 10 ソースパック 5	魚三五八焼き ぼっけ(三五八 40 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	野菜ソテー	キャベツ 50 ピーマン 5 人参 皮剥 5 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	炊合せ	大根 皮剥 30 里芋 20 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 2.5 煮干しだし 15	和え物	きゅうり 20 春雨 3 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 ごま油 0.5	スイートポテト	さつま芋(ゆで 50 無塩バター 3 上白糖 5 牛乳 10 シナモン 0.3	春雨サラダ	緑豆春雨 6 きゅうり(皮な 20 人参 皮剥 5 ロースハム 5	野菜サラダ	レタス 30 きゅうり 15 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	はんぺん	はんぺん 20 マヨネーズ 5	チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 2.5	キャベ	キャベツ 40	焼き	ホタテ貝柱 30 食塩 0.2																			

献立表(週間)

7分

	4月22日(日)			4月23日(月)			4月24日(火)			4月25日(水)			4月26日(木)			4月27日(金)			4月28日(土)																																			
昼	果物	パイナップル	75	みそ汁	じゃが芋 貝割大根・芽 淡色辛みそ 煮干しだし	10 40 5 10 150	野菜ジュース	きになる野菜 (果物)	125	40	果物	ぶどう	60	じゃが芋の煮物	じゃが芋 さやえんどう 減塩しょうゆ (みりん風調味料) かつお・昆布だ	40 10 2.5 1 20	ツサラダ	きゅうり 人参 皮剥 マヨネーズ ケチャップ	5 3 8 2	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																														
	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 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	ミートローフ	豚ひき肉 パン粉 (乾燥) 牛乳 食塩 白こしょう 玉葱 人参 皮剥 グリーンピース 鶏卵 ケチャップ 人参 皮剥 無塩バター 上白糖 ブロccoliリー マヨネーズ	30 2 5 0.5 0.01 60 5 3 3 5 1 0.5 10	焼魚	さけ・40g (骨) 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 葱 にんにく 生姜 減塩しょうゆ (減塩みそ) 上白糖 合成清酒 鶏ガラスープ 中華味 ごま油 片栗粉	40 40 1 5 30 20 50 10 0.5 3 5 2.5 0.25 0.5 1 1	鶏生姜焼き	若鶏もも 皮なし 濃口醤油 上白糖 合成清酒 生姜 大根 皮剥 きゅうり (皮なし) 淡口醤油	40 5 1 2.5 3 40 5 2.5	じゃが芋炒煮	じゃが芋 濃口醤油 上白糖	50 2.5 0.5	肉団子の甘酢あんかけ	肉団子 鶏ひき肉 玉葱 鶏卵 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 玉葱 人参 皮剥 乾椎茸 菜種油 減塩しょうゆ (上白糖) 片栗粉 穀物酢 小葱	40 40 30 3 0.1 0.01 3 50 20 1 1 5 5	コンソメ煮	かぶ 皮剥 人参 皮剥 コンソメ 食塩	60 5 0.3 0.2	和え物	きゅうり (皮なし) 人参 皮剥 濃口醤油 かつお節 木綿豆腐 かつお・昆布だ 濃口醤油 食塩 片栗粉	40 5 5 0.3 30 150 5 0.2 1	蒸し鶏のサラダ	ささ身 レタス トマト ごま油 減塩しょうゆ (穀物酢) 上白糖 白こしょう	10 20 20 1 5 1 0.01	みそ汁	玉葱 ほうれん草 淡色辛みそ 煮干しだし	30 20 10 150	和え物	かぶ 皮剥 食塩 上白糖	50 0.2 0.5	ヨーグルト	ヨーグルト (無糖) 上白糖 ゼラチン寒天水	60 10 1.5 10	磯辺和え	白菜 濃口醤油 焼きのり	60 2.5 0.2	煮物	西洋かぼちゃ さやえんどう 減塩しょうゆ (上白糖)	40 5 0.5	みそ汁	さやいんげん (なす) 淡色辛みそ 煮干しだし	10 20 10 150	ゼリー	はちみつレモン	60
栄養価	1309 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 28.0 g 炭水化 204.1 g 塩分 7.0 g			1358 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 33.9 g 炭水化 206.8 g 塩分 7.7 g			1321 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 24.5 g 炭水化 214.1 g 塩分 7.2 g			1349 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 37.9 g 炭水化 195.5 g 塩分 7.8 g			1303 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 34.0 g 炭水化 192.0 g 塩分 7.2 g			1351 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 36.1 g 炭水化 196.1 g 塩分 7.6 g			1357 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 29.3 g 炭水化 216.3 g 塩分 7.8 g																																			

