

7分

献立表(週間)

	1月1日(火)	1月2日(水)	1月3日(木)	1月4日(金)	1月5日(土)	1月6日(日)	1月7日(月)
栄養価	エネルギー - 1370 kcal 蛋白質 56.7 g	エネルギー - 1323 kcal 蛋白質 54.6 g	エネルギー - 1385 kcal 蛋白質 53.2 g	エネルギー - 1351 kcal 蛋白質 56.7 g	エネルギー - 1358 kcal 蛋白質 54.6 g	エネルギー - 1308 kcal 蛋白質 54.4 g	エネルギー - 1317 kcal 蛋白質 55.7 g
	脂質 25.2 g 炭水化 229.6 g	脂質 25.5 g 炭水化 215.8 g	脂質 32.4 g 炭水化 216.0 g	脂質 36.1 g 炭水化 196.2 g	脂質 29.3 g 炭水化 216.1 g	脂質 23.4 g 炭水化 216.4 g	脂質 25.2 g 炭水化 217.2 g
	塩分 7.9 g	塩分 7.8 g	塩分 6.9 g	塩分 7.6 g	塩分 7.4 g	塩分 7.1 g	塩分 7.6 g

7分

献立表(週間)

	1月8日(火)			1月9日(水)			1月10日(木)			1月11日(金)			1月12日(土)			1月13日(日)			1月14日(月)		
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	ほっけ・20g (食塩)	20 0.1	野菜卵とじ	キャベツ 人参 皮剥 さやいんげん (かつおだし)	80 10 10	鶏肉照り焼き	若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ (上白糖)	30 2.5 0.5	中華炒め	若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 キャベツ	20 20 10 30	焼き魚	ほっけ・40g (食塩)	40 0.1	豆腐煮	焼き豆腐 里芋 人参 皮剥	50 30 15	千草焼き	冷凍全卵 上白糖 食塩	40 1 0.3
		大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 1 5		冷凍全卵	50		みりん風調味料 ブロッコリー カリフラワー マヨネーズパッ	1 20 20 10		さやえんどう ごま油 減塩しょうゆ (白こしょう) 片栗粉	5 3 0.01 1		大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 0.5 5		なが芋 煮干しだし 減塩しょうゆ (焼きのり)	60 5 2.5 0.2		煮干しだし 上白糖	1 30
	野菜ソーテー	キャベツ 無塩バター 食塩	60 1 0.3	和え物	きゅうり 人参 皮剥 めんつゆ (ストマヨネーズ)	30 5 1 5	もやし の炒煮	もやし 人参 皮剥 凍り豆腐 菜種油	50 10 1 1	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	みそ汁	キャベツ 生椎茸 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	みそ汁	白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	30 1 10 150
	梅肉和え	白菜 梅干し (調味漬) みりん風調味料	40 5 2.5	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 15	白菜の香味和え	白菜 (ゆで) しそ ゆかり	50 0.5 0.5	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	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180
	みそ汁	ほうれん草 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 5 10 150	みそ汁	玉葱 さやえんどう 淡色辛みそ 煮干しだし	20 5 10 150	みそ汁	いわのり 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2 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	ジョア	ジョア・プレー	125	ジョア	ジョア・プレー	125	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・ストロ	125	ジョア	ジョア・ストロ	125
昼	パン	胚芽ロール ホテルブレッド	24 40	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	そうめん	そうめん ゆで 蒸しかまぼこ 葱	140 15 5	7分粥	精白米	50
	スープ煮	ホタテ貝柱 じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人参 皮剥 コンソメ 食塩 白こしょう	30 60 30 20 20 0.5 0.5 0.01	魚バタ一焼き	まだら・40g 食塩 白こしょう 有塩バター もやし ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	40 0.2 0.01 4 30 5 2 0.2 0.03	豆腐海 鮮あん かけ	木綿豆腐 ベビーホタテ むきエビ 玉葱 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 0.8 0.01 1	鶏肉の塩麹焼き	若鶏もも 皮なし 塩こうじ 菜種油 ブロッコリー プリーツレタス レモン マヨネーズ	30 1.5 1 20 6 10 5	豆腐あんかけ	木綿豆腐 人参 皮剥 葱 鶏卵 減塩しょうゆ (食塩) みりん風調味料 煮干しだし 片栗粉	75 15 15 15 5 2.5 30 2	吉野鶏	若鶏もも 皮なし 上白糖 濃口醤油 片栗粉	50 0.5 2.5 5	酢の物	なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩	60 10 3 5 0.2
	ピーマンソテー	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン オリーブ油 食塩 白こしょう	20 20 20 1 0.3 0.01	酢の物	なが芋 きゅうり 上白糖 穀物酢 食塩	60 5 3 2.5 0.3	鶏肉と大根の煮物	若鶏むね皮なし 大根 皮剥 人参 皮剥 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	20 30 20 1 5 2.5 15 4	茄子の炒め煮	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) かつおだし	50 5 3 2.5 0.5 10	みそ炒め	若鶏もも 皮なし ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 菜種油 減塩みそ 上白糖	20 20 10 10 1 6 2	なます	大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩	50 5 5 3 0.2	焼き芋	さつま芋	60
	サラダ	レタス 人参 皮剥 マヨネーズパッ	30 5 10	なす味噌炒め	なす 玉葱 人参 皮剥 乾椎茸	40 20 5 0.3	西洋かぼちゃ物	西洋かぼちゃ 濃口醤油 上白糖 かつおだし	70 5 1 10	サラダ	玉葱 ゆで 人参 皮剥 (ゆ	45 5	果物	パイナップル	60	三色炒め	ブロッコリー 黄ピーマン 赤ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	40 8 8 1 0.3 0.01			

7分

献立表(週間)

		1月8日(火)		1月9日(水)		1月10日(木)		1月11日(金)		1月12日(土)		1月13日(日)		1月14日(月)										
昼																								
	コーンポタージュ	クリームスタイ 40 玉葱 30 薄力粉 1等 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		菜種油 3 減塩みそ 4 上白糖 2		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		清汁 白菜 30 葱 5 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつおだし 75 昆布だし 75																
	果物	キウイフルーツ 40	煮物	凍り豆腐 8 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 1 かつお・昆布だ 10 小葱 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	りんご 60	果物	バレンシアオレ 60	清汁	マヨネーズ 10 パセリ(粉) 0.1			卵豆腐	鶏卵 20 かつお・昆布だ 20 食塩 0.2 小葱 5									
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 30 焼き豆腐 50 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	鶏肉の香味だれ 若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 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 0.15 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5 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) 5 淡色辛みそ 5 減塩しょうゆ(2.5) 2.5 合成清酒 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1	チャン焼き さけ・40g(骨) 40 淡色辛みそ 8 みりん風調味料 2.5 生姜 1 キャベツ 50 玉葱 10 人参 皮剥 10 ピーマン 5 サラダ レタス(ゆで) 30 ブロッコリー 20 ミニトマト 15 鶏卵 25 マヨネーズパッ 10	鶏じゃが 若鶏もも 皮な 30 じゃが芋 80 玉葱 40 人参 皮剥 20 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(7.5) 2 合成清酒 2.5 煮干しだし 30	焼き魚 すずき・50g 50 野菜添え 80 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) 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 炒り豆腐 50 木綿豆腐 10 葱 10 有塩バター 3 減塩しょうゆ(2.5) 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	白和え 木綿豆腐 40 いりごま 1.5 淡色辛みそ 6 上白糖 4 ほうれん草 50 人参 皮剥 10 清汁 大根 皮剥 20 貝割大根・芽 3 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 5 食塩 0.2	里芋田楽 里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	炊き合わせ じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう(4) 4 減塩しょうゆ(5) 5 お浸し 白菜 50 濃口醤油 2.5 削り節 0.5 みそ汁 切りみつば 5 木綿豆腐 25 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	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) 2.5 上白糖 3 そば椀 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 ゼリー はちみつレモン 60	煮物 大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 さやえんどう 5 濃口醤油 5 上白糖 1 かつおだし 15	みそ汁 棒麩 1 葱 5 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	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) 2.5	小松菜煮物 小松菜 40 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ(2.5) 2.5 煮干しだし 15	栄養価	1371 kcal 蛋白質 53.5 g 脂質 41.2 g 炭水化 197.9 g 塩分 7.2 g	1323 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 31.3 g 炭水化 202.5 g 塩分 7.3 g	1332 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 30.8 g 炭水化 207.5 g 塩分 7.7 g	1367 kcal 蛋白質 53.5 g 脂質 34.9 g 炭水化 208.3 g 塩分 7.6 g	1324 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 28.4 g 炭水化 210.5 g 塩分 7.9 g	1302 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 26.6 g 炭水化 206.6 g 塩分 7.7 g	1323 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 25.6 g 炭水化 217.0 g 塩分 7.5 g

献立表(週間)

7分

	1月15日(火)		1月16日(水)		1月17日(木)		1月18日(金)		1月19日(土)		1月20日(日)		1月21日(月)				
昼		人参 皮剥 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01		煮干しだし 15	あえ物	きゅうり(皮なし) 60 減塩しょうゆ() 2.5 上白糖 1		トマト 30 減塩しょうゆ() 5 みそ汁	んまヨ ネーズ 焼き	マヨネーズ 10		上白糖 1 果物	焼きな す	なす 40 小葱 2 減塩しょうゆ() 2.5			
	果物	りんご 缶詰 40		醤油マ ヨネー ズ和え 煮物		果物	ネーブル 60		葱 3 里芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	果物	ぶどう 60		果物	パイナップル 60 果物			
				大根 皮剥 40 人参 皮剥 20 減塩しょうゆ() 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			
	魚塩焼 き	ほっけ・80g 80 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 マヨネーズパッ 10	魚南蛮 漬け	そい 40g(骨) 40 食塩 0.2 薄力粉 1等 3 菜種油 5 玉葱 40 人参 皮剥 5 ピーマン 10 濃口醤油 5 穀物酢 5 上白糖 2	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	チキン ハンバ ーグ	鶏ひき肉 30 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.2 玉葱 30 人参 皮剥 3 鶏卵 2 ケチャップ 5 人参 皮剥 30 有塩バター 3 上白糖 0.5 ブロccoliリー 30 マヨネーズ 10	焼き魚	そい 60g(骨) 60 食塩 0.3 しそ 0.5 大根 皮剥 40 醤油パック 5 5 バター 20 玉葱 30 ピーマン 10 茶椀蒸 し	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 マヨネーズパッ 10		
	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 さやえんどう 4		そぼろ 煮	鶏ひき肉 15 じゃが芋 50 さやいんげん() 10 煮干しだし 15 減塩しょうゆ() 5 上白糖 1		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		かぶ 皮剥(ゆ) 60 人参 皮剥(ゆ) 5 食塩 0.3 上白糖 1 煮干しだし 1		バター 20 醤油炒 め	若鶏もも 皮なし 20 玉葱 30 ピーマン 10 茶椀蒸 し	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		
	酢の物	白菜 40 きゅうり(皮なし) 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2	和え物	きゅうり(皮なし) 15 キャベツ ゆで 15 人参 皮剥 5 濃口醤油 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 濃口醤油 1 白こしょう 0.01		ブロッ コリー	ブロccoliリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ() 2.5		和え物	小松菜 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ() 2 煮干しだし 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	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			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		野菜サ ラダ	レタス 30 トマト(皮なし) 30 ノールサガンパック 10		野菜サ ラダ	きょうな(葉先) 10 キャベツ(葉先) 30 ミニトマト(皮なし) 15 マヨネーズパッ 10			
	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		みそ汁	玉葱 20 ほうれん草 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		ジュー ス	りんご(濃縮還元) 200		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	
				レタス 20 スープ 15 赤ピーマン 5 コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01												ゼリー	青りんごゼリー 60

7分

献立表(週間)

	1月15日(火)	1月16日(水)	1月17日(木)	1月18日(金)	1月19日(土)	1月20日(日)	1月21日(月)
栄養価	エネルギー 1311 kcal 蛋白質 53.6 g	エネルギー 1338 kcal 蛋白質 55.5 g	エネルギー 1346 kcal 蛋白質 51.5 g	エネルギー 1364 kcal 蛋白質 55.4 g	エネルギー 1345 kcal 蛋白質 54.2 g	エネルギー 1313 kcal 蛋白質 55.7 g	エネルギー 1348 kcal 蛋白質 56.6 g
	脂質 34.5 g 炭水化 190.9 g	脂質 28.8 g 炭水化 211.8 g	脂質 34.3 g 炭水化 204.5 g	脂質 28.7 g 炭水化 217.9 g	脂質 39.0 g 炭水化 193.5 g	脂質 25.3 g 炭水化 215.5 g	脂質 39.9 g 炭水化 188.5 g
	塩分 7.7 g	塩分 7.7 g	塩分 7.4 g	塩分 7.8 g	塩分 7.7 g	塩分 7.2 g	塩分 7.7 g

献立表(週間)

7分

	1月22日(火)		1月23日(水)		1月24日(木)		1月25日(金)		1月26日(土)		1月27日(日)		1月28日(月)	
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
	鮭缶おろし	さけ水煮缶詰 20 大根 皮剥 50 しそ 0.5 醤油パック 5 5	野菜卵とじ	キャベツ 50 人参 皮剥 5 冷凍全卵 40 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30	小松菜 40 の炒煮 20 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	小松菜 40 赤ピーマン 20 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	焼き魚 40 いんげんソテ 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	あかうお・40g 40 食塩 0.2 しそ 1 さやいんげん(40 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	切り干し大根 6 し大根 10 の煮物 1 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 10	精白米 50	豆腐の玉葱 50 野菜あんかけ 30 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 1 みりん風調味料 1	精白米 50	野菜炒り卵 5 キャベツ 20 グリーンアスパ 10 人参 皮剥 10 食塩 0.5	冷凍全卵 50 かつおだし 5 キャベツ 20 グリーンアスパ 10 人参 皮剥 10 食塩 0.5
	梅肉和え	キャベツ ゆで 40 人参 皮剥(ゆ 5 梅干し(調味漬 6 上白糖 0.5	二色浸し	もやし 40 ピーマン 10 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.5	茹で卵 25 のマヨネーズ 5 ネーズパセリ(粉 0.2 和え	鶏卵 25 マヨネーズ 5 パセリ(粉 0.2 和え	カリフラワー 30 人参 皮剥 5 ラワー 30 カリフラワー 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	人参 皮剥 5 ラワー 30 カリフラワー 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	納豆 40 挽きわり納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5	精白米 50	きゅうり 30 きゅうり 30 肉和え 0.5 上白糖 0.2	精白米 50	きゅうり 30 梅干し(調味漬 2 みりん風調味料 0.5 上白糖 0.2	きゅうり 30 梅干し(調味漬 2 みりん風調味料 0.5 上白糖 0.2
	のり佃煮	のり佃煮 10	胡瓜の酢物	きゅうり 50 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.3 いりごま 0.5	みそ汁 8 のり佃煮 8	玉葱 20 大根 葉 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	人参 皮剥 5 ラワー 30 カリフラワー 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	人参 皮剥 5 ラワー 30 カリフラワー 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	サラダ 5 レタス 30 黄ピーマン 5 赤ピーマン 5 穀物酢 5 オリーブ油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01	精白米 50	きゅうり 30 梅干し(調味漬 2 みりん風調味料 0.5 上白糖 0.2	精白米 50	きゅうり 30 梅干し(調味漬 2 みりん風調味料 0.5 上白糖 0.2	きゅうり 30 梅干し(調味漬 2 みりん風調味料 0.5 上白糖 0.2
	みそ汁	白菜 30 なす 10 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 皮剥 30 貝割大根・芽 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	のり佃煮 8	小松菜 20 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	小松菜 20 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	小松菜 20 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁 5 玉葱 20 もやし 10 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	精白米 50	のり佃煮 8	精白米 50	のり佃煮 8	のり佃煮 8
	牛乳	牛乳 180	ジョア	大根 皮剥 30 貝割大根・芽 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	みそ汁 5 玉葱 20 もやし 10 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	精白米 50	のり佃煮 8	精白米 50	のり佃煮 8	のり佃煮 8
			ジョア	ジョア・プレー 125					牛乳 180	精白米 50	のり佃煮 8	精白米 50	のり佃煮 8	のり佃煮 8
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	うどん	うどん ゆで 160 葱 5	7分粥	精白米 50
	豆腐グラタン	木綿豆腐 50 ほうれん草 20 鶏ひき肉 20 ホールトマト 40 上白糖 1 コンソメ 0.3 食塩 0.1 ブロセスチーズ 15 パン粉(乾燥) 3	けの汁	大根 皮剥 50 人参 皮剥 20 さつま芋 50 いんげん ゆで 10 玉葱 20 葱 10 凍り豆腐 8 減塩みそ 10 煮干しだし 150	吉野鶏 60 若鶏もも 皮な 5 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 片栗粉 1 サニーレタス 5 レモン 10	若鶏もも 皮な 60 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 片栗粉 1 サニーレタス 5 レモン 10	シチュウ 20 若鶏もも 皮な 20 じゃが芋 40 玉葱 40 人参 皮剥 20 有塩バター 3 薄力粉 1等 5 牛乳 1000ml 60 コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01 クリーム(植物 20 ブロッコリー 20	焼き魚 40 じゃが芋 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	精白米 50	うどん 160 葱 5 かつお・昆布だめんみ 1.8L 10	精白米 50	うどん 160 葱 5 かつお・昆布だめんみ 1.8L 10	煮魚 40 まこがれい・40 40 生姜 2 減塩しょうゆ(10 上白糖 1 合成清酒 2.5 里芋 20 小松菜 20	まこがれい・40 40 生姜 2 減塩しょうゆ(10 上白糖 1 合成清酒 2.5 里芋 20 小松菜 20
	ポトフ	若鶏もも 皮な 20 じゃが芋 60 人参 皮剥 20 コンソメ 0.5 食塩 0.5 パセリ(粉 0.5	焼き魚	まだら・40g(40 食塩 0.2 大根 皮剥 40 しそ 1 醤油パック 5 5	大根なます 5 はつかだいこん 5 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.3	大根 皮剥 40 はつかだいこん 5 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.3	なが芋 40 しそ 0.3 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	炒煮 40 じゃが芋 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	野菜サラダ 10 きゅうり 30 大根 皮剥 30 マヨネーズパッ 10	精白米 50	うどん 160 葱 5 かつお・昆布だめんみ 1.8L 10	精白米 50	うどん 160 葱 5 かつお・昆布だめんみ 1.8L 10	煮魚 40 まこがれい・40 40 生姜 2 減塩しょうゆ(10 上白糖 1 合成清酒 2.5 里芋 20 小松菜 20
	イタリアン	カリフラワー 40 きゅうり(皮な 20	おかか 50 和え 10 減塩しょうゆ(2.5	白菜 50 きゅうり 10 減塩しょうゆ(2.5	焼きかぼちゃ 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ブロセスチーズ 5 パセリ(粉 0.1	西洋かぼちゃ 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ブロセスチーズ 5 パセリ(粉 0.1	なが芋 40 しそ 0.3 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	炒煮 40 じゃが芋 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	野菜サラダ 10 きゅうり 30 大根 皮剥 30 マヨネーズパッ 10	精白米 50	うどん 160 葱 5 かつお・昆布だめんみ 1.8L 10	精白米 50	うどん 160 葱 5 かつお・昆布だめんみ 1.8L 10	煮魚 40 まこがれい・40 40 生姜 2 減塩しょうゆ(10 上白糖 1 合成清酒 2.5 里芋 20 小松菜 20

7分

献立表(週間)

	1月22日(火)			1月23日(水)			1月24日(木)			1月25日(金)			1月26日(土)			1月27日(日)			1月28日(月)					
昼	ラダ	玉葱 ゆで マヨネーズ	10 10	果物	削り節	0.5	みそ汁	人参 皮剥 白菜(葉先) 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	10 40 3 10 150	野菜ス ープ	ピーマン キャベツ コンソメ 食塩 白こしょう	5 30 0.5 0.5 0.01	果物	生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽 りんご	2 2.5 1 1 5 60	果物	小葱	1	果物	上白糖	0.2	果物	スナップえんど カリフラワー マヨネーズ	20 30 5
	果物	キウイフルーツ	40		りんご	60		葱	3		葱	3		葱	0.5		果物	りんご		60	果物		小松菜 ゆで ごま 減塩しょうゆ() 上白糖	50 1 2.5 0.5
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
	焼き魚 チリソ ース	まだら・40g() 食塩 白こしょう ケチャップ 穀物酢 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 ごま油 にんにく 生姜 葱 片栗粉 サニーレタス	40 0.2 0.01 10 2.5 1 2 2.5 1 1 1 20 1 5	蒸し鶏 あんか け	若鶏もも 皮な 食塩 生姜 玉葱 ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし 片栗粉	40 0.3 2 40 1 5 1 30 1	照焼魚 きんぴ ら風	そい 60g(骨) 減塩しょうゆ() 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	60 5 1 2.5 1 50 1 5	魚味噌 漬け焼 き	そい 60g(骨) 淡色辛みそ みりん風調味料 上白糖 大根 皮剥 しそ 醤油パック	60 5 2.5 0.5 40 0.5 5	鶏つく ねあん かけ	鶏ひき肉 玉葱 生椎茸 食塩 鶏卵 パン粉(乾燥) 里芋 ホタテ貝柱 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 合成清酒 みりん風調味料 片栗粉 生姜	30 20 3 0.3 3 3 40 15 20 7.5 2.5 2.5 1 1	マヨネ ーズ焼	ささ身 食塩 マヨネーズ パセリ(粉) サニーレタス	40 0.1 10 0.1 5	ハンバ ーグ	合挽肉 玉葱 鶏卵 パン粉(乾燥) 牛乳 食塩 白こしょう ケチャップ ウスターソース キャベツ レッドキャベツ	40 20 3 1 3 0.5 0.01 5 5 25 5			
	野菜の 和え物	大根 皮剥(ゆ) 人参 皮剥(ゆ) 小葱 淡口醤油 上白糖	50 5 2 5 1	煮物	じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ() 上白糖 みりん風調味料 グリーンピース	50 10 2.5 1 1 5	マカロ ニサラ ダ	マカロニ 乾 きゅうり ローズハム マヨネーズ	4 20 8 10	炒煮	大根 皮剥 凍り豆腐 無塩バター 減塩しょうゆ() 上白糖 煮干しだし	40 1 1 2.5 0.5 15	大名和 え	白菜 削り節 減塩しょうゆ() 鶏卵 食塩 菜種油	70 0.5 2.5 15 0.1 0.5	ほうれ ん草の 白和え	しぼり豆腐 いりごま 減塩みそ 上白糖 減塩しょうゆ() みりん風調味料 ほうれん草(ゆ) 人参 皮剥(ゆ)	30 1 6 3 2.5 1 20 5	リヤ ンバ ン	緑豆春雨 もやし しそ 淡口醤油 上白糖	5 30 1 5 1			
	卵スー プ	鶏卵 玉葱 葱 中華味 食塩 淡口醤油 白こしょう	15 20 5 0.5 0.5 2.5 0.01	すまし 汁	木綿豆腐 葱 淡口醤油 食塩 昆布だし かつおだし	25 2 5 0.2 75 75	清汁	さやえんどう かぶ 皮剥 淡口醤油 食塩 昆布だし かつおだし	5 20 5 0.2 75 75	のっぺ い汁	里芋 木綿豆腐 人参 皮剥 小葱 濃口醤油 食塩 煮干しだし	30 30 10 2 5 0.2 150	ブロッ コリー サラダ	ブロッコリー 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ() 白こしょう	60 5 3 2.5 0.01	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	玉葱 貝割大根・芽 コンソメ 食塩 白こしょう	40 5 0.5 0.5 0.01
	杏仁フ ルーツ	杏仁フルーツ	60	ゼリー	はちみつレモン	60	ゼリー	野菜と果物のゼ	50	ゼリー	はちみつレモン	60	とろろ 汁	きょうな カットとろろ昆布 淡口醤油 食塩 煮干しだし	10 1 5 0.2 150	とろろ 汁	きょうな カットとろろ昆布 淡口醤油 食塩 煮干しだし	10 1 5 0.2 150	とろろ 汁	きょうな カットとろろ昆布 淡口醤油 食塩 煮干しだし	10 1 5 0.2 150	とろろ 汁	きょうな カットとろろ昆布 淡口醤油 食塩 煮干しだし	10 1 5 0.2 150
栄 養 価	1322 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 31.6 g 炭水化 201.8 g 塩分 7.8 g	1398 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 24.2 g 炭水化 237.9 g 塩分 7.3 g	1337 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 34.4 g 炭水化 200.4 g 塩分 7.8 g	1392 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 33.6 g 炭水化 213.5 g 塩分 7.8 g	1349 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 39.3 g 炭水化 189.7 g 塩分 7.5 g	1342 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 29.5 g 炭水化 211.5 g 塩分 7.1 g	1327 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 36.4 g 炭水化 192.6 g 塩分 7.5 g																	

献立表(週間)

7分

		1月29日(火)		1月30日(水)		1月31日(木)		2月1日(金)		2月2日(土)		2月3日(日)		2月4日(月)		
昼	ト	食塩	0.3		上白糖	1	春雨ス	木綿豆腐	25							
	果物	バナナ	100	スープ	煮干しだし	15	ーブ	葱	10							
	ジュース	きになる野菜(125		玉葱	20		中華味	0.5							
					チンゲンサイ	20		食塩	0.5							
					コンソメ	0.5		白こしょう	0.01							
				果物	食塩	1	果物	キウイフルーツ	40							
					白こしょう	0.01										
					パインアップル	75										
夕	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50							
	鶏の西京焼	若鶏もも 皮なし	40	おろし煮	まだら・40g(40	焼き魚	あかうお・40g	40							
		淡色辛みそ	5		生姜	3		食塩	0.2							
		みりん風調味料	2.5		減塩しょうゆ(7.5		大根 皮剥	40							
		上白糖	0.5		上白糖	3		しそ	1							
		大根 皮剥	40		合成清酒	2.5		減塩正油パック	5							
		しそ	0.5		大根 皮剥	80										
		減塩正油パック	5		ほうれん草	30	ホタテ	ベビーホタテ	30							
	里芋の煮物	里芋	60	麻婆豆腐	木綿豆腐	50	スター	玉葱	30							
		減塩しょうゆ(2.5	腐	鶏ひき肉	10	ソース	人参 皮剥	10							
		上白糖	1		玉葱	40		ピーマン	5							
		さやえんどう(5		葱	10		無塩バター	1							
かぶの和え物	かぶ 皮剥	60		減塩しょうゆ(2.5	きんとん	中華味	0.5								
	かぶ 葉(ゆで	8		減塩みそ	2		かき油	3								
	減塩しょうゆ(2.5		上白糖	1		さつま芋	50								
	みりん風調味料	2		合成清酒	2.5		上白糖	3								
				片栗粉	1	湯豆腐	木綿豆腐	25								
清汁	はんぺん	5	ポテト	じゃが芋	40		減塩しょうゆ(5								
	人参 皮剥	5	サラダ	きゅうり(皮なし	15	ゼリー	はちみつレモン	60								
	葱	3		人参 皮剥	5											
	淡口醤油	5		マヨネーズ	10											
	食塩	0.2														
	かつお・昆布だし	150	かき玉汁	鶏卵	20											
				切りみつば	2											
				淡口醤油	5											
				食塩	0.2											
				昆布だし	75											
				かつおだし	75											
				ゼリー	オレンジゼリー	50										
栄養価	エネルギー	1428 kcal	蛋白質	53.7 g	エネルギー	1377 kcal	蛋白質	55.6 g	エネルギー	1478 kcal	蛋白質	53.6 g	エネルギー	kcal	蛋白質	g
	脂質	34.8 g	炭水化	222.2 g	脂質	31.4 g	炭水化	217.0 g	脂質	36.4 g	炭水化	229.6 g	脂質	g	炭水化	g
	塩分	7.8 g			塩分	7.8 g			塩分	7.3 g			塩分	g		