

献立表(週間)

7分

	5月1日(火)			5月2日(水)			5月3日(木)			5月4日(金)			5月5日(土)			5月6日(日)			5月7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) 食塩	80 10 10 0.8	鶏肉照	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	鶏卵 上白糖 食塩	40 1 0.3			
	野菜ソテー	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	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	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	たいみそ	たいみそ 煮干しだし	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	白菜のゆかり	白菜 (ゆで) しそ (ゆで) 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	牛乳	牛乳	180
	みそ汁	もやし 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	和え	ゆかり	0.5	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	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	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	にゅうめん	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 0.1 0.03	エビのバター焼き	尾付きえび ししとうがらし ぶなしめじ 食塩 白こしょう 無塩バター パセリ サラダ菜 ソースパック	40 5 10 0.2 0.01 7 1 6 5	みそ煮	若鶏もも 皮なし 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 8 2.5 2 2.5 2.5	湯豆腐	木綿豆腐 減塩しょうゆ (食塩) みりん風調味料 煮干しだし 貝割大根・芽	75 5 2.5 30 3	吉野鶏	若鶏もも 皮なし 上白糖 濃口醤油 片栗粉 サラダ菜	50 0.5 2.5 5 3	煮物	じゃが芋 人参 皮剥 グリーンピース 減塩しょうゆ (上白糖) 煮干しだし	40 10 3 5 15			
	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	煮物	さつま芋 大根 皮剥 小松菜 減塩しょうゆ (上白糖) 煮干しだし 蒸しかまぼこ	40 20 10 2.5 0.5 1 20	南瓜煮物	西洋かぼちゃ 減塩しょうゆ (上白糖) かつおだし	60 2.5 1 15	サラダ	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)	50 5 3 2.5 0.5	みそ炒め	焼き竹輪 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	ソテー	さやえんどう もやし 食塩	10 40 0.3
	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	菜の花	和種なばな 減塩しょうゆ (上白糖)	50 2.5	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	果物	パイナップル	60	果物	パイナップル	60	果物	パイナップル	60

献立表(週間)

7分

	5月1日(火)		5月2日(水)		5月3日(木)		5月4日(金)		5月5日(土)		5月6日(日)		5月7日(月)			
夕									上白糖	8						
									食塩	0.1						
									かしわの葉	1						
栄養価	エネルギー	1383 kcal	蛋白質	53.1 g	エネルギー	1323 kcal	蛋白質	54.7 g	エネルギー	1365 kcal	蛋白質	55.1 g	エネルギー	1345 kcal	蛋白質	56.0 g
	脂質	41.2 g	炭水化	201.8 g	脂質	31.3 g	炭水化	202.5 g	脂質	31.2 g	炭水化	213.7 g	脂質	36.0 g	炭水化	198.7 g
	塩分	7.2 g			塩分	7.2 g			塩分	7.9 g			塩分	7.7 g		
									エネルギー	1384 kcal	蛋白質	57.0 g	エネルギー	1308 kcal	蛋白質	55.2 g
	脂質	31.0 g	炭水化	215.8 g	脂質	26.6 g	炭水化	207.4 g	脂質	26.6 g	炭水化	207.4 g	脂質	26.7 g	炭水化	211.2 g
	塩分	7.5 g			塩分	7.6 g			塩分	7.5 g			塩分	7.7 g		
									エネルギー	1313 kcal	蛋白質	52.6 g	エネルギー	1313 kcal	蛋白質	52.6 g
	脂質	26.7 g	炭水化	211.2 g	脂質	26.7 g	炭水化	211.2 g	脂質	26.7 g	炭水化	211.2 g	脂質	26.7 g	炭水化	211.2 g
	塩分	7.7 g			塩分	7.7 g			塩分	7.7 g			塩分	7.7 g		

7分

献立表(週間)

	5月8日(火)			5月9日(水)			5月10日(木)			5月11日(金)			5月12日(土)			5月13日(日)			5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
	含め煮	焼き豆腐	50	野菜ソ	小松菜	50	炒り豆	木綿豆腐	25	大根煮	大根 皮剥	40	炒煮	もやし	50	豆腐の	木綿豆腐	50	塩たら	たらこ	10
		減塩しょうゆ (2.5	テー	人参 皮剥	10	腐	キャベツ	50	物	人参 皮剥	8		人参 皮剥	10	かにかま	かにかま	10	こと湯	しそ	0.5
		上白糖	1		玉葱	20		葱	10		さやえんどう	3		菜種油	1	んかけ	さやえんどう	5	葉和え	和種なばな	30
		みりん風調味料	1		菜種油	2		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ (2.5		減塩しょうゆ (5		淡口醤油	1		湯葉 干し	1
		煮干しだし	30		食塩	0.3		菜種油	2		上白糖	1		上白糖	1		鶏ガラスープ	0.2		減塩しょうゆ (2.5
		さやえんどう	4		白こしょう	0.01		減塩しょうゆ (5		煮干しだし	15		煮干しだし	15		食塩	0.3			
	磯和え	白菜	40		温泉卵	50		上白糖	1		ひきわ			挽きわり納豆	40		片栗粉	1	野菜炒	キャベツ	50
		人参 皮剥	5		煮干しだし	15		煮干しだし	15		り納豆			葱	2				め煮	ピーマン	10
		焼きのり	0.3	ゴマ和	さやいんげん (20		卵豆腐			鶏卵	20		減塩正油パック	5	チンゲ	チンゲンサイ	50		人参 皮剥	10
		減塩しょうゆ (2.5	え	キャベツ	30	さつま	さつま芋	60		煮干しだし	40			0.2	チンゲ	人参 皮剥	10		菜種油	1
					減塩しょうゆ (2.5	芋煮	減塩しょうゆ (5	みそ汁	食塩	0.2		生姜	2	和え物	和種なばな	40		減塩しょうゆ (2.5
					上白糖	0.5		上白糖	1		生薑	2	ゴマ和	和種なばな	40		ごま	4		上白糖	1
					ごま	1		煮干しだし	10		減塩しょうゆ (2.5	え	ごま	4		減塩しょうゆ (5			
	みそ汁	キャベツ	40		みそ汁			煮干しだし	10		上白糖	1		減塩しょうゆ (5		上白糖	0.5	浅漬け	きゅうり (皮な	20
		葱	5		大根 葉	5		小葱	3		片栗粉	0.2		上白糖	0.5				食塩	0.1	大豆と
		淡色辛みそ	10		なす (皮なし)	20	おかか	小松菜	40	みそ汁	しそ	0.5		みそ汁		チンゲンサイ	20				昆布の
		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10	和え	濃口醤油	2.5		みそ汁			じゃが芋	40	みそ汁	大根 皮剥	20		煮物	刻み昆布
					煮干しだし	150		上白糖	0.5		大根 葉	20		淡色辛みそ	10		大根 葉	10		減塩しょうゆ (2.5
	練り梅	うめびしお	8		煮干しだし	150		削り節	0.3		木綿豆腐	40		煮干しだし	150		淡色辛みそ	10		上白糖	0.5
											淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150			
	牛乳	牛乳	180	のり佃	減塩あまのり佃	8		みそ汁			煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150		みそ汁	棒麩
				煮				玉葱	30		なす (皮なし)	20	牛乳	牛乳	180		煮干しだし	150		葱	5
				ジョア	ジョア・プレー	125		淡色辛みそ	10	漬物	食塩	0.1		ジョア		ジョア	ジョア・ストロ	125		煮干しだし	150
								煮干しだし	150		果物									牛乳	牛乳
								牛乳	180		牛乳	180								牛乳	牛乳
								牛乳	180		牛乳	180								牛乳	牛乳
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	五目う	うどん ゆで	220	7分粥	精白米	50
	ハンバ	鶏ひき肉	40	魚の葱	さけ・40g (骨	40	チキン	若鶏もも 皮な	40	魚の香	あかうお・70g	70	煮魚	まこがれい・40	40	どん	蒸しかまぼこ	20			
	ーグ	玉葱	40	ソース	生姜	3	ピカタ	食塩	0.2	味焼き	減塩しょうゆ (5		生姜	3		鶏卵	25	回鍋肉	若鶏もも 皮な	30
		なが芋	5		葱	20		白こしょう	0.01		合成清酒	2.5		減塩しょうゆ (10		ほうれん草 (ゆ	20		キャベツ	70
		鶏卵	3		減塩しょうゆ (5		薄力粉 1等	3		みりん風調味料	2.5		上白糖	2		さやえんどう (4		ピーマン	10
		食塩	0.5		穀物酢	5		鶏卵	5		生姜	1		合成清酒	1.5		葱	5		葱	15
		白こしょう	0.01		レモン (果汁)	2		鶏卵	5		サニーレタス	8		みりん風調味料	1.5		かつお・昆布だ	150		菜種油	2
		菜種油	2		ごま油	1		ケチャップ	5		サニーレタス	8		みりん風調味料	1.5		減塩しょうゆ (10		減塩みそ	8
		キャベツ	20		ブロッコリー	40		ブロッコリー	20	炒め物	キャベツ	30		人参 皮剥	20		みりん風調味料	2.5		上白糖	1
		人参 皮剥	5		マヨネーズ	10		サニーレタス	8		玉葱	20		スナッフえんど	10		スナッフえんど	10		鶏ガラスープ	0.5
		ソースパック	5								人参 皮剥	10				香草焼	さけ・30g (骨	30			
				豆腐あ	木綿豆腐	25	野菜炒	チンゲンサイ	50		ピーマン	8	お浸し	ほうれん草	50	き	食塩	0.2	南瓜の	かぼちゃ	60
	サラダ	トマト	40	んかけ	合挽肉	10	め	黄ピーマン	10		調合油	1		減塩正油パック	5		タイム	0.1	煮物	減塩しょうゆ (5
		きゅうり	20		人参 皮剥	5		かき油	5		食塩	0.3		きゅうり	40		オリーブ油	3		上白糖	1
		鶏卵	25		貝割大根・芽	3		合成清酒	1		白こしょう	0.01	梅肉和	しそ	0.3		レタス	5		煮干しだし	15
		マヨネーズパッ	10		乾椎茸	0.3		白菜	50		鶏ガラスープ	0.5	え	梅干し (調味漬	3						
					グリーンピース	3	お浸し	白菜	50					削り節	0.2	ピーナ	白菜	60	ほうれ	ほうれん草	40
	オニオ	玉葱	30		減塩しょうゆ (5		減塩しょうゆ (2.5	野菜サ	カリフラワー	30		梅干し (調味漬	0.2	ツ和え	ピーナツツバタ	5	ん草の	減塩しょうゆ (2.5
	ンテ	ロースハム	5		上白糖	1		かつおだし	1	ラダ	きゅうり	15	はんぺ	はんぺん	20		減塩しょうゆ (2.5	あえ物		
																	上白糖	1			

献立表(週間)

7分

	5月8日(火)		5月9日(水)		5月10日(木)		5月11日(金)		5月12日(土)		5月13日(日)		5月14日(月)	
夕									淡色辛みそ 煮干しだし	10 150			ゼリー	青りんごゼリー 60
栄養価	1杯時 - 1317 kcal 蛋白質 52.8 g	1杯時 - 1384 kcal 蛋白質 56.5 g	1杯時 - 1349 kcal 蛋白質 51.0 g	1杯時 - 1351 kcal 蛋白質 56.8 g	1杯時 - 1360 kcal 蛋白質 56.2 g	1杯時 - 1338 kcal 蛋白質 56.3 g	1杯時 - 1308 kcal 蛋白質 56.1 g	脂質 35.6 g 炭水化 192.1 g	脂質 33.4 g 炭水化 211.8 g	脂質 34.2 g 炭水化 205.7 g	脂質 28.9 g 炭水化 212.8 g	脂質 37.9 g 炭水化 198.5 g	脂質 26.7 g 炭水化 212.8 g	脂質 35.4 g 炭水化 189.0 g
	塩分 7.0 g	塩分 7.3 g	塩分 7.2 g	塩分 7.6 g	塩分 7.6 g	塩分 7.8 g	塩分 7.7 g							

献立表(週間)

7分

	5月15日(火)		5月16日(水)		5月17日(木)		5月18日(金)		5月19日(土)		5月20日(日)		5月21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 40 大根 皮剥 50 しそ 0.5 減塩正油パック 5	野菜卵とじ	キャベツ 50 人参 皮剥 5 鶏卵 50 淡口醤油 5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30	小松菜の炒煮	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	あかうお・40g 40 食塩 0.2 しそ 1	切り干し大根の煮物	切り干し大根 6 人参 皮剥 10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 10	豆腐	木綿豆腐 50 玉葱 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	野菜炒り卵	野菜炒 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	鶏卵	鶏卵 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
	大根梅肉和え	大根 皮剥 40 人参 皮剥 5 梅干し(調味漬) 3 上白糖 1	二色浸し	もやし 40 ピーマン 10 減塩しょうゆ(5 削り節 0.5	茹で卵	鶏卵 25 マヨネーズ 5 パセリ(粉) 0.2	ー	人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	納豆	挽きわり納豆 40 葱 2 減塩正油パック 5		きゅうり	きゅうり 30 梅干し(調味漬) 2 肉和え 0.5 上白糖 0.2	チンゲン菜の炒め煮	チンゲンサイ 40 玉葱 20 赤ピーマン 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	
	のり佃煮	減塩あまのり佃煮 8	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	玉葱 20 大根 葉 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	和え	人参 皮剥 5 カリフラワー 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	サラダ	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		きゅうり	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	減塩あまのり佃煮 8 みそ汁	ほうれん草 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	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	減塩あまのり佃煮 8	みそ汁	小松菜 20 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	玉葱 20 もやし 10 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		みそ汁	さやえんどう 5 白菜 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	ほうれん草 30 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	
	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	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	うどん	うどん ゆで 170	7分粥	精白米 50		
	和風豆腐ハンバーグ	木綿豆腐 40 鶏ひき肉 30 玉葱 40 鶏卵 3 なが芋 5 片栗粉 3 減塩みそ 5 白こしょう 0.01 菜種油 2 大根 皮剥 30 しそ 1 減塩正油パック 5	蒸し鶏肉あんかけ	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 生姜 2 玉葱 40 ピーマン 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 煮干しだし 30 上白糖 1 片栗粉 1	吉野鶏	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	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	さけ・30g(骨) 30 食塩 0.15 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5		うどん	かつおだし 150 昆布だし 15 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5 上白糖 1 葱 5	煮魚	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 コンソメ 0.5 食塩 0.5 パセリ(粉) 0.5	桜ポテト	じゃが芋 50 たらこ 6 食塩 0.1 白こしょう 0.01 グリーンピース 5	焼きかぼちゃ	西洋かぼちゃ 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 プロセスチーズ 5 パセリ(粉) 0.1	長いも	なが芋 40 しそ 0.3 穀物酢 5 調合油 3	野菜サラダ	きゅうり 30 大根 皮剥 30 マヨネーズパック 10		蒸し野菜	尾付きえび 40 有塩バター 3 さつま芋 20 キャベツ 30 玉葱 30 人参 皮剥 5 食塩 0.1 マヨネーズパック 10	けんちん煮	木綿豆腐 50 大根 皮剥 30 人参 皮剥 10 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	大根 皮剥 50 さやえんどう 3				減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01	卵豆腐	鶏卵 25 煮干しだし 25 減塩しょうゆ(2	肉じゃが	じゃが芋 40 若鶏むね皮なし 10 玉葱 20	和え物	かぶ 皮剥(ゆ) 40 きゅうり(皮なし) 10 人参 皮剥(ゆ) 5		

献立表(週間)

7分

	5月15日(火)		5月16日(水)		5月17日(木)		5月18日(金)		5月19日(土)		5月20日(日)		5月21日(月)					
昼	イタリ アンサ ラダ	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	湯豆腐	減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 削り節 0.5	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	野菜ス ープ	ピーマン 5 キャベツ 30 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	果物	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	ゴマ和 え	人参 皮剥 10 調合油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5 小葱 1	上白糖 1 食塩 0.2 温野菜 サラダ	スナップえんど 20 カリフラワー 30 マヨネーズ 5		
	果物	キウイフルーツ 40		木綿豆腐 25 減塩正油パック 5 葱 2														
	ジュース	きになる野菜(125	果物	りんご 缶詰 60	果物	ネーブル 60	果物	パインアップル 75	果物	りんご 60	果物	りんご 60	ゴマ和 え	小松菜 ゆで 50 ごま 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	果物	パレンシアオレ 70		
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(40 食塩 0.2 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	魚塩焼 き	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	照焼魚	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	魚味噌 漬け焼 き	そい 60g(骨 60 淡色辛みそ 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 醤油パック 5	鶏つく ねあん かけ	鶏ひき肉 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	マヨネ ーズ焼	ささ身 40 食塩 0.1 マヨネーズ 10 パセリ(粉 0.1 サニーレタス 5	大根の 煮物	大根 皮剥 60 人参 皮剥 10 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 煮干しだし 15 鶏卵 25	ハンバ ーグ	合挽肉 40 玉葱 20 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5		
	野菜の 和え物	大根 皮剥 50 人参 皮剥 5 小葱 2 淡口醤油 5 上白糖 1	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	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	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	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	白和え	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	ほうれ ん草の 白和え	大根 皮剥 60 人参 皮剥 10 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 煮干しだし 15 鶏卵 25 ほうれん草(ゆ 20 人参 皮剥(ゆ 5	南 瓜の サラダ	西洋かぼちゃ(50 きゅうり(皮なし) 15 玉葱 10 マヨネーズ 10		
	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	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	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	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	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	スー プ	玉葱 40 貝割大根・芽 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 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 10 かつとろろ昆布 1 淡口醤油 5 食塩 0.2 煮干しだし 150	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	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	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	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

7分

献立表(週間)

	5月15日(火)	5月16日(水)	5月17日(木)	5月18日(金)	5月19日(土)	5月20日(日)	5月21日(月)
栄養価	エネルギー 1337 kcal 蛋白質 53.4 g	エネルギー 1366 kcal 蛋白質 55.6 g	エネルギー 1337 kcal 蛋白質 55.5 g	エネルギー 1392 kcal 蛋白質 54.7 g	エネルギー 1349 kcal 蛋白質 55.0 g	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
	脂質 32.3 g 炭水化 202.0 g	脂質 25.4 g 炭水化 226.1 g	脂質 34.4 g 炭水化 200.4 g	脂質 33.6 g 炭水化 213.5 g	脂質 39.3 g 炭水化 189.7 g	脂質 29.8 g 炭水化 215.7 g	脂質 36.4 g 炭水化 192.6 g
	塩分 7.1 g	塩分 7.7 g	塩分 7.8 g	塩分 7.8 g	塩分 7.5 g	塩分 7.2 g	塩分 7.5 g

献立表(週間)

7分

	5月22日(火)		5月23日(水)		5月24日(木)		5月25日(金)		5月26日(土)		5月27日(日)		5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
	五目煮	さつまいも 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 20	鮭甘塩 20 焼き 1	秋鮭塩焼き(骨 20 しそ 1	きんぴら風 1	じゃが芋 40 人参 皮剥 10 濃口醤油 2.5 上白糖 1	野菜ソテー 1	キャベツ 50 玉葱 20 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	野菜卵炒め 25	鶏卵 25 ほうれん草 40 玉葱 60 無塩バター 1 食塩 0.5	豆腐そぼろ 75 木綿豆腐 20 けごま油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 合成清酒 1 さやいんげん(10	蒸し豆 50 腐削り節 1 減塩正油パック 5	ほうれん草 50 人参 皮剥 10 焼き竹輪 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	木綿豆腐 50 人参 皮剥 10 焼き竹輪 10 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1
	塩たらこ	たらこ 10 しそ 1	ソテー	キャベツ 60 ピーマン 10 菜種油 1	野菜サラダ 1	カリフラワー 30 玉葱 10 黄ピーマン 5 穀物酢 5 上白糖 0.5 調合油 3 食塩 0.2 黒こしょう 0.01	鶏肉照焼き 30	若鶏もも 皮なし 30 濃口醤油 2.5 上白糖 1.5 ブロッコリー 30	煮物 40 人参 皮剥 10 凍り豆腐 2 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 10	炒煮 70	もやし 70 さつまいも 10 ピーマン 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	みそ汁 5 みそ汁 10	白菜の生姜醤 3 油 2.5	白菜 30 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	白菜のお浸し	白菜 60 濃口醤油 2.5 かつお節 0.5	みそ汁	貝割大根・芽 5 いわのり 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			みそ汁	チンゲンサイ 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	たいみそ 10	たいみそ 10	白菜の生姜醤 3 油 2.5	白菜 60 生姜 3 減塩しょうゆ(2.5	浅漬け 20 きゅうり(皮なし) 20 食塩 0.2	
	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	貝割大根・芽 5 いわのり 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			みそ汁	チンゲンサイ 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	たいみそ 10	たいみそ 10	白菜の生姜醤 3 油 2.5	白菜 60 生姜 3 減塩しょうゆ(2.5	浅漬け 20 きゅうり(皮なし) 20 食塩 0.2	
	牛乳	牛乳 180	ジョア	ジョア・プレー 125	みそ汁	キャベツ 30 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	牛乳 180	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	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 140 ささ身 20 ほうれん草 20 葱 5 濃口醤油 10 食塩 0.2 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 さやえんどう 4	7分粥	精白米 50
	グラタン	若鶏もも 皮なし 30 尾なしえび 20 玉葱 30 有塩バター 6 薄力粉 1等 10 牛乳 1000ml 80 コンソメ 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 3 パルメザンチー 0.1	チキンロール	鶏ひき肉 30 食塩 0.15 白こしょう 0.01 鶏卵 2.5 玉葱 10 人参 皮剥 5 パン粉(乾燥) 1.5 ケチャップ 5 ピーマン 10 赤ピーマン 10 黄ピーマン 10 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 1	ハヤシシチュウ	若鶏むね皮なし 40 玉葱 100 菜種油 3 ハヤシルウ 18 ウスターソース 5 ケチャップ 5 上白糖 1 無塩バター 3 グリーンピース 5	魚の生姜焼き 30	さわら・30g(30 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	魚みそ煮 60	あかうお・60g 60 生姜 3 減塩みそ 15 上白糖 2 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 さやえんどう 4	南芜サラダ	かぼちゃ(ゆで) 70 きゅうり 10 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01 サニーレタス 8	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	
	フレンチサラダ	キャベツ ゆで 40 黄ピーマン 5 トマト 20 マヨネーズパック 10	サラダ	レタス 10 きゅうり(皮なし) 40 はつかだいこん 5	グリーンスラダ	レタス 20 ブロッコリー 40 トマト 15 減塩しょうゆ(2.5 穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	冷奴	木綿豆腐 50 かつお節 0.5 小葱 1 減塩正油パック 5	煮物 30	里芋 30 焼き豆腐 40 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	中華はるさめ 2	緑豆春雨 2 人参 皮剥 2 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 1 ごま油 2	長いもの酢の物 50 きゅうり 10 穀物酢 5	
	マッシュポテ	じゃが芋 40 無塩バター 3	中華風	緑豆春雨 5	果物	バナナ 100					スパゲティサラダ	スパゲティ 乾 6 きゅうり 20 ロースハム 5		

献立表(週間)

7分

		5月22日(火)		5月23日(水)		5月24日(木)		5月25日(金)		5月26日(土)		5月27日(日)		5月28日(月)							
昼	ト	食塩	0.3	マヨネーズパッ	10	春雨ス ープ	木綿豆腐 葱	25 10			マヨネーズ 白こしょう	8 0.01	果物	キウイフルーツ	40	上白糖 食塩	3 0.2				
	果物	りんご 缶詰	75	煮物	西洋かぼちゃ いんげん ゆで 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	40 20 5 1 15	中華味 食塩 白こしょう	0.5 0.5 0.01			お浸し 白菜(葉先) 減塩正油パック	50 5				磯和え もやし ゆで 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ(40 5 0.3 2.5				
	ジュース	きになる野菜(125	スープ	玉葱 チンゲンサイ コンソメ 食塩 白こしょう	20 20 0.5 0.5 0.01	果物	キウイフルーツ	40		果物	パインアップル	75			果物	ネーブル	60			
				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			
	鶏の西 京焼	若鶏もも 皮な 淡色辛みそ みりん風調味料 上白糖 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 5 2.5 0.5 40 0.5 5	おろし 煮	まだら・40g() 生姜 減塩しょうゆ() 上白糖 合成清酒 大根 皮剥 ほうれん草	40 3 7.5 3 2.5 80 30	焼き魚 あかうお・40g 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 0.2 40 1 5	野菜炒 め	若鶏もも 皮な もやし キャベツ ピーマン 人参 皮剥 玉葱 菜種油 成吉思汗たれ	30 30 30 15 15 20 1 10	鶏肉の おろし あん	若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 合成清酒 薄力粉 1等 ごま油 大根 皮剥 小松菜 人参 皮剥 葱	30 0.15 0.01 1 2 2 50 10 10 5	魚粕づ け焼	まだら・40g() 食塩 酒かす みりん風調味料 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック	40 0.2 3 2.5 40 0.5 5	鶏肉ケ チャッ ブ煮	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 食塩 ケチャップ ウスターソース クリーム(植物 グリーンアスパ 黄ピーマン	40 40 10 0.2 15 5 15 10	
	里芋の 煮物	里芋 減塩しょうゆ() 上白糖 さやえんどう()	60 2.5 1 5	麻婆豆 腐	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 葱 減塩しょうゆ() 減塩みそ 上白糖 合成清酒 片栗粉	50 10 40 10 2.5 2 1 2.5 1	ホタテ のオイ スター ソース	ベビーホタテ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 無塩バター 中華味 かき油	30 30 10 5 1 0.5 3	帆立の チリソ ース	ベビーホタテ 玉葱 生姜 にんにく ケチャップ 上白糖 合成清酒 中華味 片栗粉 小葱	30 10 1 1 5 1 0.5 1 2	かにあ んかけ	かぶ 皮剥 人参 皮剥 かにかま グリーンピース() 食塩 かつお・昆布だ 片栗粉	50 15 5 3 0.2 20 1	酢のも の	かぶ 皮剥 赤ピーマン 食塩 上白糖 穀物酢	50 10 0.2 3 5			
	かぶの 和え物	かぶ 皮剥 かぶ 葉(ゆで 減塩しょうゆ() みりん風調味料	60 8 2.5 2	きんと ん	さつま芋 上白糖	50 3															
	清汁	はんぺん 人参 皮剥 葱 淡口醤油 食塩 かつお・昆布だ	5 5 3 5 0.2 150	ポテト サラダ	じゃが芋 きゅうり(皮な 人参 皮剥 マヨネーズ	40 15 5 10	ゼリー	はちみつレモン	60	アスパ ラのサ ラダ	グリーンアスパ トマト レタス 鶏卵 マヨネーズパッ	10 30 30 25 10	ケチャ ップ煮	キャベツ(葉先 玉葱 人参 皮剥 コンソメ ケチャップ	30 20 10 0.5 10	かき玉 汁	鶏卵 小葱 かつお・昆布だ 淡口醤油 食塩 片栗粉	20 2 150 5 0.2 1	温野菜 サラダ ゴマド レッシ ング	スナップえんど 人参 皮剥 カリフラワー マヨネーズ 上白糖 いりごま	30 8 30 15 1 1
				かき玉 汁	鶏卵 切りみつば 淡口醤油 食塩 昆布だし かつおだし	20 2 5 0.2 75 75				にら炒 め	にら 棒麩 菜種油 減塩しょうゆ()	40 2 1 2.5				ヨーグ ルトゼ リー	ヨーグルト(無 上白糖 ゼラチン寒天 水	60 15 1.5 10	ゼリー	青りんごゼリー	60
				ゼリー	オレンジゼリー	50			いもも	じゃが芋	40										

7分

献立表(週間)

	5月22日(火)		5月23日(水)		5月24日(木)		5月25日(金)		5月26日(土)		5月27日(日)		5月28日(月)	
夕							ち	片栗粉 3 上白糖 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 2.5		淡色辛みそ 10 煮干しだし 150				
栄養価	1404 kcal	蛋白質 52.8 g	1362 kcal	蛋白質 54.1 g	1473 kcal	蛋白質 53.5 g	1339 kcal	蛋白質 56.1 g	1362 kcal	蛋白質 55.3 g	1322 kcal	蛋白質 56.5 g	1328 kcal	蛋白質 54.9 g
	脂質 34.7 g	炭水化 214.8 g	脂質 32.4 g	炭水化 211.3 g	脂質 35.5 g	炭水化 230.6 g	脂質 32.6 g	炭水化 203.5 g	脂質 31.3 g	炭水化 210.3 g	脂質 35.4 g	炭水化 189.9 g	脂質 31.7 g	炭水化 203.3 g
	塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 7.7 g		塩分 6.9 g		塩分 7.4 g		塩分 7.9 g		塩分 7.5 g	

