

7分

献立表(週間)

	6月1日(金)			6月2日(土)			6月3日(日)			6月4日(月)			6月5日(火)			6月6日(水)			6月7日(木)					
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			
	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 ほうれん草 人参 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	50 10 10 40 2.5 1 1 30	鶏ささみの味噌焼き	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	20 0.5 1 0.5 0.5 40 10	オイスターン炒め	鶏ひき肉 キャベツ 人参 皮剥 ピーマン ごま油 かき油 白こしょう	30 50 10 10 1 3 0.01	豆腐ともやし のソテ	焼き豆腐 もやし ピーマン 菜種油 中華味 減塩しょうゆ(5 上白糖	25 30 10 10 2 0.5 5 1	スクラブル エッグ	冷凍全卵 牛乳 無塩バター 食塩 白こしょう パセリ	50 10 1 0.2 0.01 0.5	白菜のスープ煮	白菜 木綿豆腐 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	70 25 10 5 0.5 0.5 1	卵豆腐あんかけ	冷凍全卵 煮干しだし 淡口醤油 生姜 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 片栗粉 貝割大根・芽	20 20 2.5 2 2.5 1 1 5			
	塩たらこ	たらこ しそ	10 0.5	豆腐の五目煮	木綿豆腐 人参 皮剥 大根 皮剥 さやいんげん(10 濃口醤油 上白糖 片栗粉	25 10 30 10 2.5 1 1	ブロッコリー コリー のサラダ	ブロッコリー 玉葱 かにかま マヨネーズパッ	40 10 5 10	煮物	焼き竹輪 かぶ 皮剥 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	10 40 2.5 1	きんぴら風	大根 皮剥 人参 皮剥 いんげん ゆで 濃口醤油 上白糖	40 10 8 2.5 1	焼き魚	ほっけ・20g(0.1 食塩 しそ	0.1 0.5	野菜の炒め煮	キャベツ(葉先 人参 皮剥 焼き竹輪 減塩しょうゆ(5 上白糖	40 10 5 5 1			
	ごま和え	白菜 いりごま 減塩しょうゆ(2.5 上白糖	50 1 2.5 0.5	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	みそ汁	木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	ゆかり和え	白菜(ゆで) 食塩 ゆかり	30 0.1 0.3	かぶの和え物	かぶ 皮剥(ゆで) 上白糖 濃口醤油	25 0.5 2.5	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	たいみそ	たいみそ みそ汁 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	8 20 1 10 10 150			
	みそ汁	チンゲンサイ なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	みそ汁	キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	ジョア	ジョア・プレー	125	牛乳	牛乳	180			
昼	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 若鶏もも 皮な 食塩	140 20 1	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			
	シチュウ	若鶏もも 皮な 玉葱 人参 皮剥 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 コンソメ 食塩 白こしょう クリーム(植物)	20 40 20 3 5 40 0.5 1 0.01 10	魚塩麩焼き	あかうお・60g 塩こうじ 合成清酒 赤ピーマン(ゆ しそ	60 3 3 30 0.5	魚パン	まだら・30g 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) 菜種油 キャベツ ゆで 人参 皮剥(ゆ ソースパック	30 0.15 0.01 3 1 20 5	炒煮	じゃが芋 人参 皮剥 無塩バター 濃口醤油 上白糖	40 10 1 5 1	マッシュ ユポテ ト	じゃが芋 豆乳 食塩	60 10 0.3	野菜サ ラダ	レタス きゅうり(皮な ミニトマト(皮 鶏卵 マヨネーズパッ	30 15 15 25 10	マッシュ サダ	さつま芋 きゅうり(皮な 人参 皮剥 マヨネーズ 食塩	30 20 10 8 0.3	大根サ ラダ	大根 皮剥(ゆ 人参 皮剥(ゆ きゅうり(皮な マヨネーズ	40 5 10 10 5
	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	40 15 20 25 5 3 2.5 0.01	ビーフソテー	ビーフン 玉葱 ピーマン 菜種油 食塩 黒こしょう	5 40 8 1 0.3 0.01	さつま芋の甘煮	さつま芋(ゆで 有塩バター 上白糖	50 3 3	お浸し	ずわいがに(水 ほうれん草 減塩しょうゆ(2.5	10 40 2.5	野菜ジ ユース	きになる野菜(125 なめ茸 あえ	125 10	野菜の	キャベツ するめいか	40 10	チンゲ ン菜の	チンゲンサイ 減塩しょうゆ(2.5	50 2.5			

7分

献立表(週間)

	6月1日(金)	6月2日(土)	6月3日(日)	6月4日(月)	6月5日(火)	6月6日(水)	6月7日(木)
栄養 価	エネルギー 1301 kcal 蛋白質 55.9 g	エネルギー 1397 kcal 蛋白質 56.5 g	エネルギー 1339 kcal 蛋白質 51.3 g	エネルギー 1355 kcal 蛋白質 55.2 g	エネルギー 1344 kcal 蛋白質 53.8 g	エネルギー 1344 kcal 蛋白質 53.9 g	エネルギー 1303 kcal 蛋白質 53.4 g
	脂質 31.1 g 炭水化 196.3 g	脂質 33.2 g 炭水化 214.1 g	脂質 27.6 g 炭水化 218.1 g	脂質 32.9 g 炭水化 205.1 g	脂質 28.6 g 炭水化 211.3 g	脂質 30.7 g 炭水化 212.5 g	脂質 34.0 g 炭水化 192.0 g
	塩分 7.5 g	塩分 7.6 g	塩分 7.3 g	塩分 7.4 g	塩分 6.8 g	塩分 7.2 g	塩分 7.2 g

7分

献立表(週間)

	6月8日(金)		6月9日(土)		6月10日(日)		6月11日(月)		6月12日(火)		6月13日(水)		6月14日(木)			
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		
	ツナと玉葱の炒め物	冷凍全卵 25 ライトツナ缶(20 玉葱 20 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	冷凍全卵 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	アスパラのソテー	グリーンアスパ 40 赤ピーマン 5 無塩バター 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	中華炒め	ほうれん草 50 玉葱 40 人参 皮剥 10 菜種油 1 中華味 0.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	焼き魚	ほっけ・20g(20 食塩 0.1 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 60 無塩バター 1 食塩 0.3	和え物	きゅうり 30 人参 皮剥 5 めんつゆ(スト 1 マヨネーズ 5	鶏肉照り焼き	若鶏もも 皮なし 30 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 マヨネーズパック 10
	加ワワの和え物	カリフラワー 50 人参 皮剥 10 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 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 ごま 1	かぶのゆず(果皮) 40 レモン 1 和えレモン(果汁) 5 食塩 0.2 上白糖 3	きゅうりの酢の物	きゅうり(皮なし) 40 人参 皮剥 5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5	梅肉和え	白菜 40 梅干し(調味漬) 5 みりん風調味料 2.5	みそ汁	ほうれん草 30 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	大根の煮物	大根 皮剥 50 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	白菜の香味和え	白菜(ゆで) 50 しそ 0.5 ゆかり 0.5	
	のり佃煮	減塩あまのり佃煮 8	のり佃煮	減塩あまのり佃煮 8	みそ汁	ほうれん草 20 もやし 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 葉 20 キャベツ 20 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
	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	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
昼	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50	稲庭風うどん	稲庭風うどん 200	7分粥	精白米 50	パン	胚芽ロール 24 ホテルブレッド 40	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50		
	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(粉) 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	ほっけ(三五八) 40 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	塩焼き	ホタテ貝柱 30 かぼちゃ(皮なし) 20 さやいんげん(10 ブロッコリー 20 食塩 0.2 マヨネーズパック 10	鶏肉のおろしあんかけ	若鶏もも 皮なし 40 片栗粉 1 菜種油 1 玉葱 50 もやし 20 人参 皮剥 5 大根 皮剥 50 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 かつお・昆布だし 30 片栗粉 1 糸みつば 5	スープ煮	ホタテ貝柱 30 じゃが芋 60 ブロッコリー 30 キャベツ 20 人参 皮剥 20 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	魚バタ焼き	まだら・40g 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 有塩バター 4 もやし 30 ピーマン 5 菜種油 2 食塩 0.2 白こしょう 0.03	豆腐海苔かけ	豆腐海苔 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	木綿豆腐	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
	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 かにかま 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 ごま油 0.5	煮物	人参 皮剥 20 大根 皮剥 50 煮干しだし 5 みりん風調味料 2 減塩しょうゆ(5 さやえんどう 3	煮物	かぶ 皮剥 40 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	サラダ	レタス 30 人参 皮剥 5 マヨネーズパック 10	酢の物	なが芋 60 きゅうり 5 上白糖 3 穀物酢 2.5 食塩 0.3	なす味噌炒め	なす 40 玉葱 20 人参 皮剥 5 乾椎茸 0.3	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

7分

献立表(週間)

	6月8日(金)	6月9日(土)	6月10日(日)	6月11日(月)	6月12日(火)	6月13日(水)	6月14日(木)
栄養価	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 1407 kcal 蛋白質 53.0 g	エネルギー 1327 kcal 蛋白質 55.9 g	エネルギー 1385 kcal 蛋白質 53.3 g	エネルギー 1323 kcal 蛋白質 54.7 g	エネルギー 1332 kcal 蛋白質 54.4 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 27.7 g 炭水化 232.0 g	脂質 25.3 g 炭水化 219.6 g	脂質 41.3 g 炭水化 201.9 g	脂質 31.3 g 炭水化 202.5 g	脂質 30.8 g 炭水化 207.5 g
	塩分 7.6 g	塩分 7.4 g	塩分 7.7 g	塩分 7.6 g	塩分 7.2 g	塩分 7.3 g	塩分 7.7 g

7分

献立表(週間)

	6月15日(金)			6月16日(土)			6月17日(日)			6月18日(月)			6月19日(火)			6月20日(水)			6月21日(木)					
昼	白菜のお浸し	白菜 減塩しょうゆ(2.5 かつおだし 1	60		マヨネーズ パセリ(粉)	10 0.1	果物	パインアップル	60	果物盛り合わせ	キウイフルーツ パインアップル みかん缶詰(果)	10 20 10		食塩 白こしょう	0.5 0.01	お浸し	ほうれん草 減塩しょうゆ(2.5	50		減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	2.5	1		
	果物	バレンシアオレ	60	清汁	さやえんどう 生ふ 淡口醤油 食塩 かつお・昆布だ	10 10 5 0.2 150					デザート	はちみつレモン	60	果物	ぶどう	60	煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 煮干しだし	40 20 2.5 1 15	果物	ネーブル	60		
				果物	キウイフルーツ	40										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
	チャン焼き	さけ・40g(骨) 淡色辛みそ みりん風調味料 生姜 キャベツ 玉葱 人参 皮剥 ピーマン	40 8 2.5 1 50 10 10 5	鶏じゃが	若鶏もも 皮な じゃが芋 玉葱 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 合成清酒 煮干しだし	30 80 40 20 5 7.5 2 2.5 30	すき焼き	若鶏もも 皮な 焼き豆腐 白菜 葱 人参 皮剥 菜種油 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 合成清酒	50 30 60 15 8 3 10 2 2.5 2.5	チキンソテー	若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 菜種油 プリーツレタス ブロッコリー マヨネーズ ケチャップパッ	60 0.2 0.01 2 5 30 5 8	魚塩焼き	ほっけ・80g 食塩 トマト サラダ菜 減塩正油パック	80 0.4 15 5 5	煮物	じゃが芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし	60 20 5 1 1 15	炊き合わせ	なが芋 人参 皮剥 淡口醤油 上白糖 煮干しだし さやえんどう	60 15 5 1 15 4	魚南蛮漬け	そい 40g(骨) 食塩 薄力粉 1等 菜種油 玉葱 人参 皮剥 ピーマン 濃口醤油 穀物酢 上白糖	40 0.2 3 5 40 5 10 5 5 2
	サラダ	レタス(ゆで) ブロッコリー ミニトマト 鶏卵 マヨネーズパッ	30 20 15 25 10	サラダ	きゅうり レタス ミニトマト 減塩正油パック	40 15 15 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	白和え	しぼり豆腐 いりごま 淡色辛みそ 上白糖 ほうれん草 人参 皮剥	40 1.5 8 4 50 10	酢の物	白菜 きゅうり(皮な 穀物酢 上白糖 食塩	40 20 2.5 1 0.2	すまし汁	かつとろろ昆布 葱 かつお・昆布だ 淡口醤油 食塩	1 5 150 5 0.2	和え物	きゅうり(皮な キャベツ ゆで 人参 皮剥 減塩しょうゆ(2.5	15 15 5 2.5	サラダ	キャベツ 人参 皮剥 かつお缶詰(油 マヨネーズ レモン(果汁) 濃口醤油 白こしょう	50 5 10 8 1.5 1 0.01
	煮物	かぶ 皮剥 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(5 上白糖 かつおだし	50 15 5 5 1 15	煮物	白菜 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5 上白糖	70 5 5 1	胡瓜の和え物	きゅうり 鶏卵 減塩しょうゆ(2.5	40 15 2.5	清汁	大根 皮剥 かつお・昆布だ 淡口醤油 食塩	20 150 5 0.2	ゼリー	青りんごゼリー	60	ゼリー	青りんごゼリー	60	卵スープ	鶏卵 玉葱 赤ピーマン コンソメ 食塩 白こしょう	15 40 5 0.5 0.8 0.01			
	スープ	木綿豆腐 小葱 コンソメ 食塩	25 1.5 1 0.5	ゼリー	オレンジゼリー	50	ゼリー	青りんごゼリー	60															
	デザート	お米のムース	50																					
栄養価	1361 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 40.4 g 炭水化 193.9 g 塩分 6.6 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	1383 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 26.3 g 炭水化 226.0 g 塩分 7.6 g	1314 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 26.8 g 炭水化 211.8 g 塩分 7.7 g	1313 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 34.6 g 炭水化 192.3 g 塩分 7.7 g	1384 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 33.4 g 炭水化 211.8 g 塩分 7.3 g	1349 kcal 蛋白質 51.0 g 脂質 34.2 g 炭水化 205.7 g 塩分 7.2 g																	

7分

献立表(週間)

	6月22日(金)		6月23日(土)		6月24日(日)		6月25日(月)		6月26日(火)		6月27日(水)		6月28日(木)	
昼		トマト 30 減塩しょうゆ(5)	んまヨ ネーズ 焼き 10	マヨネーズ 10		減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	焼きな す 2	なす 40 小葱 2 減塩しょうゆ(2.5	アンサ ラダ 2	きゅうり(皮な 20 玉葱 ゆで 10 マヨネーズ 10		さやえんどう 3 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 削り節 0.5		パセリ(粉 0.1 みそ汁 10 人参 皮剥 10 白菜(葉先) 40 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	みそ汁	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 ぶどう 60	果物 パインアップル 60	果物 パイナップル 60	果物 ネーブル 60	果物 ネーブル 60	果物 キウイフルーツ 40	果物 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	果物 ネーブル 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	7分粥	精白米 50	7分粥	精白米 50
	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 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 1 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 10	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 1 上白糖 0.5 ブロッコリー 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 減塩正油パック 5	えびバ ター焼 1 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	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	焼き魚 チリソ ース 1 白こしょう 0.01 ケチャップ 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(1 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	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(1 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 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 10 里芋 50 人参 皮剥 15 さやいんげん(10 菜種油 1 濃口醤油 5 上白糖 1	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	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	
	煮物	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	和え物 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	和え物 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	野菜サ ラダ 30	茶碗蒸 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	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	茶碗蒸 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	野菜の 和え物 1	大根 皮剥(ゆ 50 人参 皮剥(ゆ 5 小葱 2 淡口醤油 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	マカロ ニサラ ダ 4 マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ロースハム 8 マヨネーズ 10	
	ブロッ コリー のおか か和え	ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5	野菜サ ラダ 30	野菜サ ラダ 30	小松菜 30 人参 皮剥 10 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 2.5	マヨネ ーズ和 え 8	小松菜 40 人参 皮剥 10 マヨネーズ 8 減塩しょうゆ(1	小松菜 40 人参 皮剥 10 マヨネーズ 8 減塩しょうゆ(1	野菜の 和え物 1	大根 皮剥(ゆ 50 人参 皮剥(ゆ 5 小葱 2 淡口醤油 5 上白糖 1	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	マカロ ニサラ ダ 4 マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ロースハム 8 マヨネーズ 10	マカロ ニサラ ダ 4 マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ロースハム 8 マヨネーズ 10	
	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 30	野菜サ ラダ 30	ジュー ス 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	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	卵スー プ 150	卵スー プ 150	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	ゼリー はちみつレモン 60	ゼリー 野菜と果物のゼ 50	
栄養 価	1364 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 28.7 g 炭水化 217.9 g 塩分 7.8 g	1348 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 38.8 g 炭水化 194.7 g 塩分 7.7 g	1319 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 25.3 g 炭水化 216.3 g 塩分 7.6 g	1344 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 39.5 g 炭水化 188.9 g 塩分 7.7 g	1351 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 33.3 g 炭水化 201.4 g 塩分 7.2 g	1367 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 25.4 g 炭水化 226.2 g 塩分 7.6 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							

献立表(週間)

7分

	6月29日(金)		6月30日(土)		7月1日(日)		7月2日(月)		7月3日(火)		7月4日(水)		7月5日(木)	
夕	小葱	2	ブロッコリー	60										
	濃口醤油	5	コリー	5										
	食塩	0.2	サラダ	3										
	煮干しだし	150	減塩しょうゆ	2.5										
	ゼリー		白こしょう	0.01										
	はちみつレモン	60	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										
栄養価	エネルギー	1384 kcal	エネルギー	1349 kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	54.3 g	蛋白質	55.0 g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	32.0 g	脂質	39.3 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化	214.6 g	炭水化	189.7 g	炭水化	g	炭水化	g	炭水化	g	炭水化	g	炭水化	g
	塩分	7.9 g	塩分	7.5 g	塩分	g	塩分	g	塩分	g	塩分	g	塩分	g