

7分

献立表(週間)

| | 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) | | 7月6日(金) | | 7月7日(土) | |
|-------------|---|--|---|--|---|--|---|--|------------|--|--------------------------|---|-----------|--|
| 昼 | | 上白糖 1 小葱 1 | | 上白糖 1 食塩 0.2 | ト | 食塩 0.3 | | 上白糖 1 煮干しだし 15 | 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 | | | レモン 煮 | さつま芋 60 上白糖 5 レモン(果汁) 3 |
| | 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 | 温野菜 サラダ | スナックえんど 20 カリフラワー 30 マヨネーズ 5 | 果物 | りんご 缶詰 75 | ジュ- ス | きになる野菜(125 | スープ | 玉葱 20 チンゲンサイ 20 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 | 果物 | キウイフルーツ 40 | 七タゼ リー | 天の川ゼリー 50 |
| | 果物 | キウイフルーツ 40 | 果物 | バレンシアオレ 70 | | | | 果物 | 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 | 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- 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 | 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 | 鶏の西 京焼 | 若鶏もも 皮な 40 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 減塩正油パック 5 | おろし 煮 | まだら・40g(40 生姜 3 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 3 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草 30 | 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 | 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 |
| | 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 | リヤン バン | 緑豆春雨 5 もやし 30 しそ 1 淡口醤油 5 上白糖 1 | 里芋の 煮物 | 里芋 60 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 さやえんどう(5 | 麻婆豆 腐 | 木綿豆腐 50 鶏ひき肉 10 玉葱 40 葱 10 減塩しょうゆ(2.5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 片栗粉 1 | きんと ん | さつま芋 50 上白糖 3 | 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 |
| | ほうれ ん草の 白和え | しばり豆腐 30 いりごま 1 減塩みそ 6 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 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 15 玉葱 10 マヨネーズ 10 | かぶの 和え物 | かぶ 皮剥 60 かぶ 葉(ゆで 8 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 2 | ポテト サラダ | じゃが芋 40 きゅうり(皮な 15 人参 皮剥 5 マヨネーズ 10 | 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 |
| | 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 | 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 | 1341 kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 29.5 g 炭水化 211.2 g 塩分 7.0 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 | 1404 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 34.7 g 炭水化 214.8 g 塩分 7.8 g | 1378 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 31.4 g 炭水化 217.1 g 塩分 7.6 g | 1478 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 36.4 g 炭水化 229.6 g 塩分 7.3 g | 1331 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 37.5 g 炭水化 189.7 g 塩分 7.5 g | 1341 kcal 蛋白質 48.7 g 脂質 30.9 g 炭水化 214.3 g 塩分 7.2 g | | | | | | | |

献立表(週間)

7分

| | 7月8日(日) | | 7月9日(月) | | 7月10日(火) | | 7月11日(水) | | 7月12日(木) | | 7月13日(金) | | 7月14日(土) | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------|----------|---------|-----------|----------|---------|-----------|----------|----------|-----------|----------|---------|-----------|---------|---------|-----------|---------|---------|-----------|---------|---------|--------|-----|---------|
| 昼 | 食塩 | 0.2 | 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 | 人参 皮剥 | 5 | し | 小松菜 | 30 | | | | | | |
| | 上白糖 | 1 | | | | 木綿豆腐 | 30 | | 煮干しだし | 20 | ん草の | 減塩みそ | 2.5 | 食塩 | 0.1 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | | | | | |
| | ごま油 | 2 | 磯和え | もやし ゆで | 40 | コンソメ | 0.5 | | 小葱 | 2 | 味噌和 | 上白糖 | 0.5 | 果物 | 露地メロン | 60 | みりん風調味料 | 1 | | | | | | |
| | 果物 | キウイフルーツ | 40 | 人参 皮剥 | 5 | 食塩 | 0.5 | 果物 | パイナップル | 75 | え | かつお・昆布だ | 2 | ゼリー | はちみつレモン | 60 | 果物 | もも缶(果肉) | 40 | | | | | |
| | | | | 焼きのり | 0.3 | 白こしょう | 0.01 | 果物 | | | 果物 | ネーブル | 60 | | | | | | | | | | | |
| | | | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | バナナ | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 果物 | ネーブル | 60 | 果物 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 鶏肉の | 若鶏もも 皮な | 30 | 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 | 立のパ | ブロッコリー | 30 | 和風炒 | はんぺん | 20 | 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 | め | ブロッコリー | 20 | | 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 | | 菜種油 | 3 | | 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 | | 上白糖 | 3 | | 淡口醤油 | 7.5 | | | |
| | | しそ | 0.5 | | ウスターソース | 5 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | 濃口醤油 | 5 | | みりん風調味料 | 3 | | 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 | かぼちゃ(皮な | 60 | 減塩しょうゆ(| 7.5 | | 鶏卵 | 50 | | | |
| | | かぶ 皮剥 | 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 | コンソ | 玉葱 | 20 | 食塩 | 0.3 | | 白こしょう | 0.01 | | | |
| | | 人参 皮剥 | 15 | | 黄ピーマン | 10 | | 上白糖 | 1 | | 大根 皮剥 | 40 | | コンソ | 玉葱 | 20 | 白こしょう | 0.01 | 焼き茄 | なす(皮なし) | 60 | | | |
| | | かにかま | 5 | 酢のもの | かぶ 皮剥 | 50 | | 煮干しだし | 15 | 炊き合 | 人参 皮剥 | 15 | | メ煮 | コンソメ | 0.5 | | | 焼茄子 | 削り節 | 0.2 | | | |
| | | グリンピース(| 3 | の | 赤ピーマン | 10 | チンゲ | チンゲンサイ | 50 | わせ | 減塩しょうゆ(| 5 | | 食塩 | 0.2 | 甘味噌 | 里芋 | 60 | | 減塩正油パック | 5 | | | |
| | | 食塩 | 0.2 | | 食塩 | 0.2 | ン菜和 | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 上白糖 | 1 | | ピーナ | キャベツ(葉先 | 50 | かけ | 凍り豆腐 | 4 | | | | | |
| | | かつお・昆布だ | 20 | | 上白糖 | 3 | え物 | 上白糖 | 0.5 | | 煮干しだし | 15 | | ツ和え | ピーマン | 5 | | さやえんどう | 4 | 野菜サ | きゅうり(皮な | 25 | | |
| | | 片栗粉 | 1 | | 穀物酢 | 5 | | みそ汁 | 木綿豆腐 | 20 | さやえんどう | 4 | | ピーナッツバタ | 5 | | 濃口醤油 | 5 | ラダ | はつかだいこん | 5 | | | |
| | | 和え物 | 大根 皮剥(ゆ | 60 | 温野菜 | スナックえんど | 30 | | 葱 | 5 | じゃが芋 | 50 | | 濃口醤油 | 5 | | みりん風調味料 | 1 | | レタス | 20 | | | |
| | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | サダゴ | 人参 皮剥 | 8 | | 淡色辛みそ | 10 | ポテト | きゅうり | 10 | | 上白糖 | 0.5 | 野菜サ | きゅうり | 10 | みそ汁 | 西洋かぼちゃ(| 30 | | | |
| | | マヨネーズ | 5 | マトレツ | カリフラワー | 30 | | 煮干しだし | 150 | サラダ | 人参 皮剥 | 5 | | 上白糖 | 0.5 | 野菜サ | 大根 皮剥 | 30 | | 葱 | 5 | | | |
| | | かき玉 | 鶏卵 | 20 | マヨネーズ | 15 | | | | | マヨネーズ | 8 | | 上白糖 | 0.5 | ラダ | 赤ピーマン | 3 | | 淡色辛みそ | 10 | | | |
| | | 汁 | 小葱 | 2 | 上白糖 | 1 | | | | | 食塩 | 0.2 | | 鶏ガラスープ | 0.25 | | マヨネーズ | 10 | | 煮干しだし | 150 | | | |
| | | | かつお・昆布だ | 150 | いりごま | 1 | | | | | 白こしょう | 0.01 | | 中華味 | 0.5 | | | | | | | | | |
| | | | 淡口醤油 | 5 | スープ | ほうれん草 | 20 | | | | ミニトマト | 15 | | 食塩 | 0.5 | みそ汁 | じゃが芋 ゆで | 20 | ゼリー | はちみつレモン | 60 | | | |
| | | | 食塩 | 0.2 | | 玉葱 | 10 | | | | サラダ菜 | 5 | | | | | 玉葱 | 20 | | | | | | |
| | | | 片栗粉 | 1 | | コンソメ | 0.5 | | | | みそ汁 | かつとろろ昆布 | 1 | | | | 淡色辛みそ | 10 | | | | | | |
| | | | ヨーグルト(無 | 60 | 食塩 | 0.5 | | | | | 小葱 | 3 | | | | | 煮干しだし | 150 | | | | | | |
| | | | 上白糖 | 15 | 白こしょう | 0.01 | | | | | 淡色辛みそ | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | | | ゼラチン寒天 | 1.5 | ゼリー | 青りんごゼリー | 60 | | | | 煮干しだし | 150 | | | | | | | | | | | | |
| | | | 水 | 10 | | | | | | | ゼリー | はちみつレモン | 60 | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | 1381 kcal | 蛋白質 | 55.4 g | 1329 kcal | 蛋白質 | 54.9 g | 1380 kcal | 蛋白質 | 56.7 g | 1343 kcal | 蛋白質 | 51.0 g | 1339 kcal | 蛋白質 | 55.3 g | 1373 kcal | 蛋白質 | 55.0 g | 1392 kcal | 蛋白質 | 56.3 g | | | |
| | 脂質 | 39.5 g | 炭水化 | 197.4 g | 脂質 | 31.7 g | 炭水化 | 203.5 g | 脂質 | 40.1 g | 炭水化 | 195.0 g | 脂質 | 28.7 g | 炭水化 | 212.8 g | 脂質 | 30.4 g | 炭水化 | 216.4 g | 脂質 | 33.1 g | 炭水化 | 212.8 g |
| | 塩分 | 7.0 g | | | 塩分 | 7.5 g | | | 塩分 | 7.9 g | | | 塩分 | 7.7 g | | | 塩分 | 7.3 g | | | 塩分 | 7.6 g | | |

献立表(週間)

7分

| | | 7月15日(日) | | 7月16日(月) | | 7月17日(火) | | 7月18日(水) | | 7月19日(木) | | 7月20日(金) | | 7月21日(土) | | | | | | | | |
|---|------|----------|-----|----------|---------|----------|---------|----------|-----|----------|---------|----------|---------|----------|-------|-------|----------|-------|------|---------|---------|----|
| 昼 | | | | | | 果物 | もも缶(果肉) | 40 | 卵とじ | 鶏卵 | 20 | じゃが | じゃが芋 | 40 | | マヨネーズ | 8 | 小葱 | 3 | | | |
| | | | | | | | | | | 人参 皮剥 | 10 | 芋の煮 | さやえんどう | 10 | | ケチャップ | 2 | 無塩バター | 3 | | | |
| | | | | | | | | | | 生椎茸 | 10 | 物 | 減塩しょうゆ(| 2.5 | お浸し | | ほうれん草 | 40 | 果物 | パイナップル | 75 | |
| | | | | | | | | | | 小葱 | 5 | | みりん風調味料 | 1 | | | 減塩しょうゆ(| 5 | | | | |
| | | | | | | | | | | 菜種油 | 1 | | かつお・昆布だ | 20 | 果物 | | ぶどう | 60 | | | | |
| | | | | | | | | | | 食塩 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 白こしょう | 0.01 | 果物 | りんご | 60 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 果物 | パレンシアオレ | 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 | |
| | すき焼き | 若鶏もも 皮な | 20 | 鶏肉ご | 若鶏もも 皮な | 50 | 照焼魚 | まだら・40g(| 40 | 鶏肉甘 | 若鶏もも 皮な | 30 | 焼魚 | さけ・40g(骨 | 40 | 魚照り | あかうお・30g | 30 | 肉団子 | 鶏ひき肉 | 40 | |
| | | 焼き豆腐 | 30 | ま焼き | 生姜 | 1.5 | | 濃口醤油 | 5 | 酢あん | 減塩しょうゆ(| 0.5 | | 大根 皮剥 | 40 | 焼き | 減塩しょうゆ(| 5 | の甘酢 | 玉葱 | 30 | |
| | | 白菜 | 40 | | 無塩バター | 1 | | 上白糖 | 1 | かけ | 生姜 | 0.5 | | しそ | 1 | | 上白糖 | 5 | あんか | 鶏卵 | 3 | |
| | | 葱 | 15 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | みりん風調味料 | 2.5 | | 片栗粉 | 1.5 | | 減塩正油パック | 5 | | みりん風調味料 | 5 | け | 食塩 | 0.1 | |
| | | 人参 皮剥 | 8 | | みりん風調味料 | 1.25 | | 合成清酒 | 1 | | 菜種油 | 2 | | | | | 合成清酒 | 2.5 | | 白こしょう | 0.01 | |
| | | 菜種油 | 3 | | いりごま | 1 | | 大根 皮剥 | 40 | | 玉葱 | 30 | 麻婆豆 | 木綿豆腐 | 30 | | しそ | 1 | | 薄力粉 1等 | 3 | |
| | | 減塩しょうゆ(| 10 | | 調合油 | 1 | | しそ | 1 | | 人参 皮剥 | 20 | 腐 | 鶏ひき肉 | 20 | | マヨネーズパッ | 10 | | 玉葱 | 50 | |
| | | 上白糖 | 2 | | ブロッコリー | 20 | | 減塩正油パック | 5 | | ピーマン | 10 | | 玉葱 | 50 | | | | | 人参 皮剥 | 20 | |
| | | みりん風調味料 | 2.5 | | カリフラワー | 20 | | | | | 菜種油 | 2 | | 葱 | 10 | かにあ | 大根 皮剥 | 50 | | 乾椎茸 | 1 | |
| | | 合成清酒 | 2.5 | | | | さつま | さつま芋 | 45 | | 上白糖 | 2 | | にんにく | 0.5 | んかけ | 人参 皮剥 | 15 | | 菜種油 | 1 | |
| | | | | 青菜ソ | チンゲンサイ | 60 | 煮 | 芋の甘 | 5 | | 減塩しょうゆ(| 7.5 | | 生姜 | 3 | | かにかま | 5 | | 減塩しょうゆ(| 5 | |
| | 里芋田 | 里芋 | 60 | テー | 人参 皮剥 | 10 | 煮 | 上白糖 | 0.1 | | 穀物酢 | 5 | | 減塩しょうゆ(| 5 | | グリーンピース(| 3 | | 上白糖 | 1 | |
| | 楽 | さやえんどう | 6 | | 菜種油 | 1 | | 食塩 | 0.2 | | 片栗粉 | 1 | | 減塩みそ | 2 | | 淡口醤油 | 2.5 | | 片栗粉 | 1 | |
| | | 淡色辛みそ | 6 | | 食塩 | 0.2 | 和え物 | きゅうり(皮な | 40 | ジャー | じゃが芋 | 40 | | 上白糖 | 1 | | かつおだし | 1 | | 穀物酢 | 5 | |
| | | 上白糖 | 1 | | | | | 人参 皮剥(ゆ | 5 | マンポ | 玉葱 | 20 | | 合成清酒 | 2.5 | | 片栗粉 | 1 | | 小葱 | 5 | |
| | | みりん風調味料 | 2.5 | 長芋の | なが芋 | 40 | | 濃口醤油 | 2.5 | テト | 無塩バター | 2 | | 鶏ガラスープ | 0.25 | 酢の物 | | | | | | |
| | | | | 和え物 | きゅうり(皮な | 10 | | かつお節 | 0.3 | | 食塩 | 0.2 | | 中華味 | 0.5 | | きゅうり | 50 | 磯辺和 | 白菜 | 60 | |
| | 胡瓜の | きゅうり | 40 | | 上白糖 | 0.5 | 八杯汁 | 木綿豆腐 | 30 | | パセリ | 0.5 | | ごま油 | 1 | | 人參 皮剥 | 10 | え | 濃口醤油 | 2.5 | |
| | 和え物 | 濃口醤油 | 2.5 | | 淡口醤油 | 2.5 | | かつお・昆布だ | 150 | | | | | 片栗粉 | 1 | | 穀物酢 | 5 | | 焼きのり | 0.2 | |
| | | | | | | | | 濃口醤油 | 5 | 湯葉と | 湯葉 | 10 | 和え物 | 大根 皮剥 | 50 | | 上白糖 | 3 | | | | |
| | | | | | | | | 食塩 | 0.2 | 小松菜 | 小松菜 ゆで | 50 | | 食塩 | 0.2 | | 食塩 | 0.2 | 煮物 | 西洋かぼちゃ | 40 | |
| | | | | | | | | 片栗粉 | 1 | のお浸 | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 上白糖 | 0.5 | 清汁 | 棒麩 | 1 | | さやえんどう | 5 | |
| | カリフ | カリフラワー | 40 | 茶碗蒸 | くり 甘露煮 | 6 | | | | し | みりん風調味料 | 1 | | | | | 白菜 | 20 | | 減塩しょうゆ(| 5 | |
| | ラワー | 削り節 | 0.5 | し | なると | 10 | | | | | 削り節 | 0.2 | みそ汁 | キャベツ | 30 | | かつお・昆布だ | 150 | | 上白糖 | 0.5 | |
| | のおか | 濃口醤油 | 5 | | 食塩 | 0.2 | | | | | みりん風調味料 | 1 | | 葱 | 10 | | かつお・昆布だ | 150 | | みそ汁 | さやいんげん(| 10 |
| | か和え | | | | かつお・昆布だ | 100 | | | | | スープ | カットわかめ | 0.5 | | 淡色辛みそ | 10 | | 淡口醤油 | 5 | | なす | 20 |
| | | | | | 鶏卵 | 50 | | | | | | 玉葱 | 20 | | 煮干しだし | 150 | | 食塩 | 0.2 | | 淡色辛みそ | 10 |
| | | | | | 合成清酒 | 1 | | | | | | 葱 | 5 | | | | 羊羹 | | | 煮干しだし | 150 | |
| | | | | | みりん風調味料 | 1 | | | | | | 鶏ガラスープ | 0.25 | | | | | さらしあん | 7 | | | |
| | | | | | 淡口醤油 | 2.5 | | | | | | 中華味 | 0.5 | | | | | 上白糖 | 10 | ゼリー | はちみつレモン | 60 |
| | | | | | はちみつレモン | 60 | | | | | | 食塩 | 0.8 | | | | | 食塩 | 0.05 | | | |
| | | | | | | | | | | | | 白こしょう | 0.01 | | | | | 水 | 40 | | | |
| | | | | | | | | | | | | ゼリー | 青りんごゼリー | 60 | | | | 寒天 | 0.4 | | | |

7分

献立表(週間)

| | 7月15日(日) | 7月16日(月) | 7月17日(火) | 7月18日(水) | 7月19日(木) | 7月20日(金) | 7月21日(土) |
|-----|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 栄養価 | エネルギー - 1367 kcal 蛋白質 48.7 g | エネルギー - 1305 kcal 蛋白質 55.8 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 - 1301 kcal 蛋白質 53.3 g | エネルギー - 1368 kcal 蛋白質 54.7 g | エネルギー - 1358 kcal 蛋白質 54.6 g |
| | 脂質 28.7 g 炭水化 225.6 g | 脂質 27.7 g 炭水化 203.8 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 191.7 g | 脂質 37.3 g 炭水化 199.8 g | 脂質 29.3 g 炭水化 216.1 g |
| | 塩分 6.3 g | 塩分 7.2 g | 塩分 6.8 g | 塩分 7.2 g | 塩分 7.2 g | 塩分 7.7 g | 塩分 7.4 g |

7分

献立表(週間)

| | 7月22日(日) | | | 7月23日(月) | | | 7月24日(火) | | | 7月25日(水) | | | 7月26日(木) | | | 7月27日(金) | | | 7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 |
| | アスパラのソテー | グリーンアスパ 赤ピーマン 無塩バター 食塩 白こしょう | 40 5 1 0.2 0.01 | 中華炒め | ほうれん草 玉葱 人参 皮剥 菜種油 中華味 減塩しょうゆ () 上白糖 | 50 40 10 1 0.5 2.5 0.5 | 焼き魚 | ほっけ・20g () 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック | 20 0.1 40 1 5 | 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 冷凍全卵 | 80 10 10 20 0.8 50 | 鶏肉照焼き | 若鶏もも 皮なし 減塩しょうゆ () 上白糖 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 | 30 2.5 0.5 1 20 20 10 | 中華炒め | 若鶏ささ身 玉葱 人参 皮剥 キャベツ さやえんどう ごま油 | 20 20 10 30 5 3 | 焼き魚 | ほっけ・40g () 食塩 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック | 40 0.1 40 0.5 5 |
| | 焼き魚 | そい 40g (骨) 食塩 しそ | 40 0.3 1 | 納豆 | 挽きわり納豆 減塩正油パック | 40 5 | 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 |
| | レモン和え | 大根 皮剥 ゆず (果皮) レモン (果汁) 食塩 上白糖 | 40 1 5 0.2 3 | きゅうりの酢物の物 | きゅうり (皮なし) 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ () | 40 5 5 3 2.5 | 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 1 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 | 茄子の焼き浸し | 焼なす 減塩しょうゆ () かつおだし 小葱 | 30 2 3 2 |
| | みそ汁 | ほうれん草 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 20 10 150 | みそ汁 | 大根 葉 キャベツ 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 20 10 150 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | 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 |
| | 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 | 牛乳 | 牛乳 | 180 |
| 昼 | うどん | うどん ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 | 170 25 10 25 5 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 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 |
| | | 鶏肉のあんかけ | | 若鶏もも 皮なし 片栗粉 菜種油 玉葱 もやし 人参 皮剥 減塩しょうゆ () 上白糖 | 40 1 1 50 20 5 7.5 1 | 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 | 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 マヨネーズ | 50 10 10 30 10 10 0.5 0.8 | 鶏肉の塩麴焼き | 若鶏もも 皮なし 塩こうじ 菜種油 ブロッコリー ブリーツレタス 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 0.1 2.5 30 2 | |
| | 和え物 | さやいんげん () 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 | 40 5 2.5 0.5 | 煮物 | 大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん () 上白糖 煮干しだし | 40 15 15 1 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 | 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 | 20 30 20 1 5 1 2.5 | 南瓜煮物 | 西洋かぼちゃ 減塩しょうゆ () 上白糖 かつおだし | 70 2.5 1 15 | 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 |
| | 切干大根煮 | 切干し大根 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ () 上白糖 煮干しだし | 5 8 5 2.5 1 15 | 煮物 | 大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん () 上白糖 煮干しだし | 40 15 15 1 15 | 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 | 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 | 20 30 20 1 5 1 2.5 | 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 | サラダ | 玉葱 ゆで 人参 皮剥 (ゆ) | 45 5 |
| | いもよ | さつま芋 | 50 | 煮干しだし | 煮干しだし | 15 | マヨネーズパッ | マヨネーズパッ | 10 | 乾椎茸 | 乾椎茸 | 0.3 | さやえんどう | さやえんどう | 4 | さやえんどう | さやえんどう | 4 | さやえんどう | さやえんどう | 4 |

献立表(週間)

7分

| | 7月22日(日) | | 7月23日(月) | | 7月24日(火) | | 7月25日(水) | | 7月26日(木) | | 7月27日(金) | | 7月28日(土) | | |
|---|------------|--|----------|--|---------------------------------------|--|-----------------|--|---|---|------------------|---|-----------|--|------------|
| 昼 | うかん | 上白糖 10 寒天 1 | お浸し | 白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3 | コーン バター 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 | 煮物 | 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 | 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 | マヨネーズ 10 パセリ(粉) 0.1 | |
| | 果物 | ネーブル 75 | みそ汁 | 小葱 3 じゃが芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | | | | 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 | バレンシアオレ 60 | | 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 | バナナ 100 | 果物 | キウイフルーツ 40 | 果物 | パイナップル 75 | | | | | 果物 | キウイフルーツ 40 | |
| | | | ゼリー | ももゼリー 40 | | | | | | 果物 | すいか 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 | |
| | チキン ソテー | 若鶏もも 皮な 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 2 キャベツ 30 トマト 15 マヨネーズパッ 10 | 海鮮炒 め | するめいか 10 尾なしえび 10 ベビーホタテ 10 若鶏むね皮なし 10 さやいんげん(10 玉葱 40 きくらげ(乾) 1 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 中華味 0.5 白こしょう 0.01 上白糖 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 10 | すき焼 き | 若鶏もも 皮な 30 焼き豆腐 50 白菜 60 葱 15 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 | チャン 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 | 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 上白糖 2 合成清酒 2.5 煮干しだし 30 | |
| | とびっ こ和え | 大根 皮剥 40 人参 皮剥 3 小松菜 5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 とびっこ 5 | | 白こしょう 0.01 上白糖 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 10 | 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 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 昆布だし 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 | 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 | サラダ | きゅうり 40 レタス 15 ミニトマト 15 減塩正油パック 5 | |
| | 酢味噌 和え | はんぺん 10 きゅうり(皮な 30 減塩みそ 3 穀物酢 1 上白糖 1 | | 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 | | | | | | 煮物 | 大根 皮剥 50 人参 皮剥 15 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 かつおだし 15 | 煮物 | 白菜 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 | |
| | みそ汁 | 木綿豆腐 30 小葱 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 焼き茄 子 | なす(皮なし) 60 小葱 3 減塩正油パック 5 | 小松菜 煮物 | 小松菜 40 凍り豆腐 1 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15 | お浸し | 白菜 50 濃口醤油 2.5 削り節 0.5 | そば椀 | 茶そば 10 葱 5 乾椎茸 0.5 淡口醤油 5 食塩 0.2 | スープ | 木綿豆腐 25 小葱 1.5 コンソメ 1 食塩 0.5 | みそ汁 | 棒麩 1 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | |
| | ゼリー | はちみつレモン 60 | スープ | 木綿豆腐 40 葱 10 コンソメ 0.5 食塩 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 | | かつお・昆布だ 150 | デザート | お米のムース 50 | ゼリー | はちみつレモン 60 |

7分

献立表(週間)

| | 7月22日(日) | 7月23日(月) | 7月24日(火) | 7月25日(水) | 7月26日(木) | 7月27日(金) | 7月28日(土) |
|---------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 栄養 価 | エネルギー 1335 kcal 蛋白質 53.0 g | エネルギー 1317 kcal 蛋白質 55.7 g | エネルギー 1371 kcal 蛋白質 53.5 g | エネルギー 1323 kcal 蛋白質 54.7 g | エネルギー 1320 kcal 蛋白質 54.7 g | エネルギー 1359 kcal 蛋白質 55.7 g | エネルギー 1324 kcal 蛋白質 55.1 g |
| | 脂質 23.3 g 炭水化 225.4 g | 脂質 25.2 g 炭水化 217.2 g | 脂質 41.2 g 炭水化 197.9 g | 脂質 31.3 g 炭水化 202.5 g | 脂質 30.8 g 炭水化 203.9 g | 脂質 40.4 g 炭水化 193.6 g | 脂質 28.4 g 炭水化 210.5 g |
| | 塩分 7.6 g | 塩分 7.6 g | 塩分 7.2 g | 塩分 7.3 g | 塩分 7.7 g | 塩分 6.6 g | 塩分 7.9 g |

献立表(週間)

7分

| | | 7月29日(日) | | 7月30日(月) | | 7月31日(火) | | 8月1日(水) | | 8月2日(木) | | 8月3日(金) | | 8月4日(土) | |
|-----|-----|-----------|-------------|----------|-----------|-------------|-----|-----------|-------------|---------|------|---------|-----|---------|-------|
| 昼 | | | | せ | みかん缶詰(果 | 10 | 果物 | ぶどう | 60 | | | | | | |
| | | | | デザート | はちみつレモン | 60 | | | | | | | | | |
| | | | | ト | | | | | | | | | | | |
| 夕 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 7分粥 | 精白米 | 50 | | | | | | |
| | 焼き魚 | すずき・50g | 50 | チキン | 若鶏もも 皮な | 60 | 魚塩焼 | ほっけ・80g | 80 | | | | | | |
| | 野菜添 | 食塩 | 0.2 | ソテー | 食塩 | 0.2 | き | 食塩 | 0.4 | | | | | | |
| | え | 白こしょう | 0.01 | | 白こしょう | 0.01 | | トマト | 15 | | | | | | |
| | | 玉葱 | 30 | | 菜種油 | 2 | | サラダ菜 | 5 | | | | | | |
| | | 人参 皮剥 | 10 | | ブリーツレタス | 5 | | 減塩正油パック | 5 | | | | | | |
| | | 菜種油 | 2 | | ブロッコリー | 30 | | | | | | | | | |
| | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | マヨネーズ | 5 | 煮物 | じゃが芋 | 60 | | | | | | |
| | | 合成清酒 | 2.5 | | ケチャップパッ | 8 | | 人参 皮剥 | 20 | | | | | | |
| | | みりん風調味料 | 2.5 | | | | | 減塩しょうゆ(| 5 | | | | | | |
| | | 小葱 | 3 | あえ物 | きゅうり | 40 | | 上白糖 | 1 | | | | | | |
| | | 減塩正油パック | 5 | | 緑豆春雨 | 5 | | みりん風調味料 | 1 | | | | | | |
| | | | | | 上白糖 | 1 | | 煮干しだし | 15 | | | | | | |
| | 炒り豆 | 木綿豆腐 | 50 | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | 酢の物 | 白菜 | 40 | | | | | | |
| | 腐 | 人参 皮剥 | 10 | 白和え | しぼり豆腐 | 40 | | きゅうり(皮な | 20 | | | | | | |
| | | 葱 | 10 | | いりごま | 1.5 | | 穀物酢 | 2.5 | | | | | | |
| | | 有塩バター | 3 | | 淡色辛みそ | 8 | | 上白糖 | 1 | | | | | | |
| | | 減塩しょうゆ(| 2.5 | | 上白糖 | 4 | | 食塩 | 0.2 | | | | | | |
| | | 上白糖 | 1 | | ほうれん草 | 50 | | | | | | | | | |
| | | みりん風調味料 | 2.5 | | 人参 皮剥 | 10 | すまし | かつとろろ昆布 | 1 | | | | | | |
| | | 煮干しだし | 15 | | | | 汁 | 葱 | 5 | | | | | | |
| | サラダ | レタス | 10 | 清汁 | 大根 皮剥 | 20 | | かつお・昆布だ | 150 | | | | | | |
| | | ミニトマト(皮 | 20 | | かつお・昆布だ | 150 | | 淡口醤油 | 5 | | | | | | |
| | | ブロッコリー | 30 | | 淡口醤油 | 5 | | 食塩 | 0.2 | | | | | | |
| | | マヨネーズパッ | 10 | | 食塩 | 0.2 | ゼリー | 青りんごゼリー | 60 | | | | | | |
| | みそ汁 | 大根 皮剥 | 40 | | | | | | | | | | | | |
| | | 葱 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | | 淡色辛みそ | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | | 煮干しだし | 150 | | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | 1杯時 | 1303 kcal | 蛋白質 54.3 g | 1杯時 | 1314 kcal | 蛋白質 52.2 g | 1杯時 | 1313 kcal | 蛋白質 53.7 g | 1杯時 | kcal | 蛋白質 g | 1杯時 | kcal | 蛋白質 g |
| | 脂質 | 26.6 g | 炭水化 206.7 g | 脂質 | 26.8 g | 炭水化 211.8 g | 脂質 | 34.6 g | 炭水化 192.3 g | 脂質 | g | 炭水化 g | 脂質 | g | 炭水化 g |
| | 塩分 | 7.9 g | | 塩分 | 7.7 g | | 塩分 | 7.7 g | | 塩分 | g | | 塩分 | g | |