

7分

献立表(週間)

| | 10月1日(月) | | | 10月2日(火) | | | 10月3日(水) | | | 10月4日(木) | | | 10月5日(金) | | | 10月6日(土) | | | 10月7日(日) | | |
|---|----------|-------------|-----|-----------|-------------|------|-----------|-------------|------|----------|--------------|-----|----------|---------------|------|----------|--------------|-----|----------|-----------------|------|
| 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 |
| | 蒸し豆腐 | 木綿豆腐 | 50 | 白菜の軟らか煮 | 白菜 | 100 | 野菜炒め煮 | キャベツ | 80 | 焼き魚 | さけ・20g(骨) | 20 | 野菜と豆腐の煮物 | 木綿豆腐 | 50 | 鶏ささ身 | ささ身 | 20 | オイスター | 鶏ひき肉 | 30 |
| | | 削り節 | 1 | | 人参 皮剥 | 10 | | ピーマン | 10 | | 食塩 | 0.2 | | ほうれん草 | 10 | みの味 | 合成清酒 | 0.5 | ター | キャベツ | 50 |
| | | 減塩正油パック | 5 | | さやえんどう | 6 | | 黄ピーマン | 10 | | しそ | 0.5 | | 人参 皮剥 | 10 | 噌焼き | 淡色辛みそ | 1 | ース炒め | 人参 皮剥 | 10 |
| | ほうれん草の炒煮 | ほうれん草 | 50 | | 減塩しょうゆ(上白糖) | 5 | | 人参 皮剥 | 10 | 大根煮 | 大根 皮剥 | 50 | | 玉葱 | 40 | | みりん風調味料 | 0.5 | め | ピーマン | 10 |
| | | 人参 皮剥 | 10 | | 上白糖 | 1 | | 濃口醤油 | 5 | | 合成清酒 | 1 | | 減塩しょうゆ(上白糖) | 2.5 | | 濃口醤油 | 0.5 | | ごま油 | 1 |
| | | 焼き竹輪 | 10 | | 煮干しだし | 30 | | 合成清酒 | 1 | | 人参 皮剥 | 10 | | 上白糖 | 1 | | みりん風調味料 | 1 | | かき油 | 3 |
| | | 菜種油 | 1 | 温泉卵 | 温泉卵 | 50 | | みりん風調味料 | 1 | | さやいんげん(濃口醤油) | 10 | | 煮干しだし | 30 | | 煮干しだし | 30 | | 白こしょう | 0.01 |
| | | 減塩しょうゆ(上白糖) | 5 | | 温泉卵のたれ | 4 | 炒り豆腐 | 木綿豆腐 | 25 | | 濃口醤油 | 5 | | 上白糖 | 1 | 豆腐の五目煮 | 木綿豆腐 | 25 | ブロッコリー | ブロッコリー | 40 |
| | | | 1 | | 切り干し大根 | 6 | 腐 | 人参 皮剥 | 5 | | 煮干しだし | 15 | 塩たらこ | たらこ | 10 | | 人参 皮剥 | 10 | コリー | 玉葱 | 10 |
| | みそ汁 | 白菜 | 30 | | しそ | 0.3 | | 葱 | 5 | みそ汁 | 白菜 | 30 | | しそ | 0.5 | | 大根 皮剥 | 30 | のサラダ | かにかま | 5 |
| | | 棒麩 | 2 | | 減塩しょうゆ(物) | 2.5 | | 減塩しょうゆ(上白糖) | 1 | | 淡色辛みそ | 10 | ごま和え | 白菜 | 50 | | さやいんげん(濃口醤油) | 10 | ダ | マヨネーズパッ | 10 |
| | | 淡色辛みそ | 10 | | 減塩しょうゆ(みそ汁) | 2.5 | | みりん風調味料 | 1 | | 煮干しだし | 150 | | いりごま | 1 | | 濃口醤油 | 2.5 | | たいみそ | 10 |
| | | 煮干しだし | 150 | | 豆麩 | 1 | | 煮干しだし | 10 | おかか | きゅうり | 20 | | 減塩しょうゆ(上白糖) | 2.5 | | 片栗粉 | 1 | そ | たいみそ | 10 |
| | 和え物 | きゅうり(皮なし) | 20 | | 小葱 | 2 | みそ汁 | 大根 葉 | 20 | 和え | 濃口醤油 | 1 | | 上白糖 | 0.5 | のり佃煮 | 減塩あまのり佃煮 | 8 | みそ汁 | 木綿豆腐 | 30 |
| | | 食塩 | 0.2 | | 淡色辛みそ | 10 | | 大根 皮剥 | 10 | | 上白糖 | 0.2 | みそ汁 | チンゲンサイ | 20 | | | | 小松菜 | 10 | |
| | | 上白糖 | 0.2 | | 煮干しだし | 150 | | 淡色辛みそ | 10 | | 削り節 | 0.1 | | なす(皮なし) | 20 | | | | 淡色辛みそ | 10 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 180 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | 煮干しだし | 150 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | 淡色辛みそ | 10 | みそ汁 | キャベツ | 20 | | 煮干しだし | 150 |
| | | | | | | | のり佃煮 | 減塩あまのり佃煮 | 8 | | | | | 煮干しだし | 150 | | 人参 皮剥 | 10 | ジョア | ジョア・ストロ | 125 |
| | | | | | | | ジョア | ジョア・プレー | 125 | | | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | 淡色辛みそ | 10 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | | |
| 昼 | 7分粥 | 精白米 | 50 | パン | 南瓜パン40g | 80 | 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 | 鶏塩そうめん | そうめん ゆで | 140 |
| | 蒸し魚のあんかけ | まだら・60g(生姜) | 60 | マカロニニグラタン | マカロニ 乾 | 10 | 焼き魚と野菜ソテー | そい 40g(骨) | 50 | 魚の照焼き | あかうお・40g | 40 | シチュウ | 若鶏もも 皮なし | 20 | 魚塩麩焼き | あかうお・60g | 60 | | 若鶏もも 皮なし | 20 |
| | | 食塩 | 0.3 | | 若鶏もも 皮なし | 20 | | 玉葱 | 40 | | 減塩しょうゆ(上白糖) | 5 | | 玉葱 | 40 | | 塩こうじ | 3 | | 食塩 | 1 |
| | | 貝割大根・芽 | 10 | | 玉葱 | 20 | | 人参 皮剥 | 10 | | 上白糖 | 5 | | 人参 皮剥 | 20 | | 合成清酒 | 3 | | 鶏ガラスープ | 0.15 |
| | | 濃口醤油 | 5 | | 無塩バター | 3 | | さやえんどう | 5 | | みりん風調味料 | 5 | | 無塩バター | 3 | | しそ | 0.5 | | かつお・昆布だ | 150 |
| | | 上白糖 | 1 | | 薄力粉 1等 | 8 | | 無塩バター | 1 | | 合成清酒 | 2.5 | | 薄力粉 1等 | 5 | | トマト | 20 | | 淡口醤油 | 0.5 |
| | | 片栗粉 | 1 | | 牛乳 1000ml | 80 | | 減塩しょうゆ(食塩) | 2.5 | | キャベツ ゆで | 50 | | 牛乳 | 40 | | | | 小葱 | 5 | |
| | | 煮干しだし | 30 | | コンソメ | 0.5 | | 上白糖 | 0.5 | | しそ | 1 | | コンソメ | 0.5 | 大根なます | 大根 皮剥 | 50 | 魚パン粉焼き | まだら・30g | 30 |
| | 炊合せ | 大根 皮剥 | 40 | | パン粉(乾燥) | 0.5 | | みりん風調味料 | 1.25 | 炊合せ | 大根 皮剥 | 60 | | 白こしょう | 0.01 | | 人参 皮剥 | 10 | | 食塩 | 0.15 |
| | | 鶏卵 | 25 | | パルメザンチー | 0.5 | | 合成清酒 | 1.25 | | 焼き竹輪 | 20 | | クリーム(植物) | 10 | | 穀物酢 | 5 | | 白こしょう | 0.01 |
| | | 人参 皮剥 | 15 | | パセリ(粉) | 0.2 | はんぺん | はんぺん | 30 | | 人参 皮剥 | 30 | サラダ | キャベツ ゆで | 40 | | 上白糖 | 3 | | パン粉(乾燥) | 3 |
| | | 減塩しょうゆ(上白糖) | 5 | | パセリ(粉) | 0.2 | 葱(ゆで) | 葱(ゆで) | 10 | | 鶏卵 | 25 | | ミニトマト | 15 | ビーフソテー | 大根 皮剥 | 50 | | 菜種油 | 1 |
| | | 上白糖 | 1 | | 大根 皮剥 | 30 | 和え | 淡色辛みそ | 5 | | さやえんどう | 4 | | ブロッコリー | 20 | | 食塩 | 0.2 | | キャベツ ゆで | 20 |
| | | 煮干しだし | 15 | | きゅうり | 20 | | 上白糖 | 3 | | 減塩しょうゆ(上白糖) | 5 | | ブロッコリー | 20 | | | | 人参 皮剥(ゆ) | 5 | |
| | | | | | ミニトマト | 15 | | かつおだし | 5 | | 上白糖 | 1 | | 鶏卵 | 25 | | | | ソースパック | 5 | |
| | | | | | 減塩しょうゆ(穀物酢) | 2.5 | | | | | | | | 穀物酢 | 5 | | | | | | |
| | 長いもの酢の物 | なが芋 | 50 | | 穀物酢 | 5 | 野菜サラダ | ブロッコリー | 60 | 栗ようかん | 水ようかん(亜かん) | 50 | | 調合油 | 3 | | | | さつま芋の金平風 | さつま芋(皮なし) | 50 |
| | | きゅうり | 10 | | 調合油 | 3 | | 人参 皮剥(ゆ) | 5 | | | | | 減塩しょうゆ(白こしょう) | 2.5 | | | | | 人参 皮剥 | 15 |
| | | 穀物酢 | 5 | | 白こしょう | 0.01 | | マヨネーズパッ | 10 | | | | | 白こしょう | 0.01 | | | | | 減塩しょうゆ(みりん風調味料) | 4 |
| | | 上白糖 | 3 | | かつお缶詰(油) | 15 | | | | 胡瓜の | きゅうり | 40 | | 白こしょう | 0.01 | 二色浸 | 白菜 | 30 | | 上白糖 | 2 |

7分

献立表(週間)

| | 10月1日(月) | | 10月2日(火) | | 10月3日(水) | | 10月4日(木) | | 10月5日(金) | | 10月6日(土) | | 10月7日(日) | |
|---------|---|---|---|---|---|--|---|---|-------------------------------|---|-----------|--|---|--|
| 昼 | 磯和え | 食塩 0.2 もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ(2.5 | スープ | 小松菜 30 木綿豆腐 30 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 | 卵豆腐 20 鶏卵 20 煮干しだし 0.2 小葱 2 | 鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2 | 酢の物 | えのき茸 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.1 | 蒸し南 60 瓜 0.1 パセリ(粉) 0.1 | かぼちゃ 60 食塩 0.1 パセリ(粉) 0.1 | し | 小松菜 30 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 1 | 果物 | パイナップル 75 ゼリー 60 |
| | 果物 | ネーブル 60 | 果物 | バナナ 100 | 果物 | キウイフルーツ 40 | みそ汁 | なめこ 20 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 果物 | ぶどう 60 | 果物 | もも缶(果肉) 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 |
| | 鶏肉ケ チャッ プ煮 | 若鶏もも 皮な 40 玉葱 40 人参 皮剥 10 食塩 0.2 ケチャップ 15 ウスターソース 5 クリーム(植物 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10 | 焼き魚 | ほっけ・40g(40 食塩 0.2 レモン 8 サラダ菜 6 減塩正油パック 5 | 蒸し鶏 | 若鶏もも 皮な 40 濃口醤油 2.5 合成清酒 2.5 葱 10 上白糖 2 濃口醤油 5 合成清酒 3 | 鶏肉ア スパラ | 若鶏もも 皮な 50 グリーンアスパ 50 赤ピーマン 20 菜種油 3 合成清酒 1 食塩 0.5 | 煮魚 | まごがれい・60 60 生姜 2 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 1.5 合成清酒 2.5 人参 皮剥 15 小松菜 50 | 鶏肉卵 とじ | 若鶏もも 皮な 30 玉葱 50 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 淡口醤油 7.5 煮干しだし 30 鶏卵 50 | すき焼 き | 若鶏もも 皮な 20 焼き豆腐 30 白菜 40 葱 15 人参 皮剥 8 菜種油 3 減塩しょうゆ(10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5 |
| | 酢のもの | かぶ 皮剥 50 赤ピーマン 10 食塩 0.2 上白糖 3 穀物酢 5 | チンゲ | チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ(2.5 え物 0.5 | 炊き合 わせ | 大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4 | メ煮 | コンソメ 0.5 食塩 0.2 | 甘味噌 かけ | 里芋 60 凍り豆腐 4 さやえんどう 4 減塩みそ 5 上白糖 1 みりん風調味料 1 | 焼き茄 子 | なす(皮なし) 60 削り節 0.2 減塩正油パック 5 | 里芋田 楽 | 里芋 60 さやえんどう 6 淡色辛みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 |
| | 温野菜 ワタゴ マドレッ ソウ | スナッパえんど 30 人参 皮剥 8 カリフラワー 30 マヨネーズ 15 上白糖 1 いりごま 1 | なが芋 煮物 | なが芋 50 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 | ポテト サラダ | じゃが芋 50 きゅうり 10 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5 | ピーナ ツ和え | キャベツ(葉先 50 ピーマン 5 ピーナッツバタ 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5 | 胡瓜の 和え物 | 里芋 60 焼き茄 4 さやえんどう 4 減塩みそ 5 上白糖 1 みりん風調味料 1 | 焼き茄 子 | なす(皮なし) 60 削り節 0.2 減塩正油パック 5 | きゅうり(皮な 大根 皮剥(ゆ 濃口醤油 5 上白糖 0.5 | きゅうり 40 濃口醤油 2.5 |
| | スープ | ほうれん草 20 玉葱 10 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 | みそ汁 | 木綿豆腐 20 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | とろろ 和え | なが芋 40 きゅうり(皮な 20 淡口醤油 2.5 上白糖 1 | ゼリー | はちみつレモン 60 | みそ汁 | じゃが芋 ゆで 20 玉葱 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | ゼリー | はちみつレモン 60 | カリフ ラワー のおか か和え | カリフ ラワー 40 削り節 0.5 濃口醤油 5 |
| 栄養 価 | 1329 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 31.7 g 炭水化 203.5 g 塩分 7.5 g | 1380 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 40.1 g 炭水化 195.0 g 塩分 7.9 g | 1356 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 26.1 g 炭水化 224.4 g 塩分 7.1 g | 1376 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 23.8 g 炭水化 232.6 g 塩分 7.8 g | 1301 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 31.1 g 炭水化 196.3 g 塩分 7.5 g | 1392 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 33.1 g 炭水化 212.8 g 塩分 7.6 g | 1327 kcal 蛋白質 51.7 g 脂質 25.2 g 炭水化 220.0 g 塩分 7.5 g | | | | | | | |

7分

献立表(週間)

| | 10月8日(月) | | | 10月9日(火) | | | 10月10日(水) | | | 10月11日(木) | | | 10月12日(金) | | | 10月13日(土) | | | 10月14日(日) | | |
|---|------------------------|--|--|-------------------|---|--------------------------------------|---------------------------------|---|--|--|--|---|---|---|---|---|--|--|---|---|----------------------------------|
| 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 |
| | 豆腐と もやし のソテ ー | 焼き豆腐 もやし 人参 皮剥 ピーマン 菜種油 中華味 減塩しょうゆ (5 上白糖 | 50 30 10 10 2 0.2 5 1 | スクラ ンブル 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 | ツナと 玉葱の 炒め物 赤ピーマン グリンピース 菜種油 中華味 食塩 白こしょう | 25 20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01 | 卵とじ 冷凍全卵 玉葱 さやいんげん (15 濃口醤油 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし | 50 50 30 15 5 1 2.5 30 | 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 | | |
| | 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 (20 食塩 しそ | 20 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 | カリフラワ ー の和え 物 | カリフラワ ー 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 | 50 10 10 2.5 1 | チンゲ ン菜の 炒め煮 | はんぺん チンゲンサイ 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 ごま | 10 40 10 1 1 1 | おおか か 和え | 大根 皮剥 (ゆ キャベツ ゆで 食塩 濃口醤油 上白糖 削り節 | 20 20 0.1 1 0.5 0.3 | |
| | お浸し | 白菜 (ゆで) 減塩しょうゆ (2.5 | 50 2.5 | かぶの 和え物 | かぶ 皮剥 (ゆ 上白糖 濃口醤油 | 25 0.5 2.5 | もみ | たいみ そ | たいみ そ | 8 | 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 もやし 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 20 10 150 | | |
| | みそ汁 | 棒麩 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 2 2 10 150 | みそ汁 | 葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 5 10 150 | もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 10 10 150 | みそ汁 | 大根 葉 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 1 10 150 | みそ汁 | 白菜 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 30 10 150 | みそ汁 | 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 10 150 | 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 | |
| | 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 | 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 | うどん | うどん ゆで | 200 |
| | 鶏ゆか り炒め | 若鶏もも 皮な 玉葱 ゆかり 減塩しょうゆ (2.5 合成清酒 みりん風調味料 上白糖 片栗粉 大根 皮剥 しそ | 40 60 1 2.5 1 1 1 40 1 | チキン ハンバ ーグ | ささ身挽き肉 (40 玉葱 鶏卵 薄力粉 1等 食塩 キャベツ ゆで ケチャップ | 40 40 5 3 0.3 40 8 | 魚のト マトソ ース煮 | さば・40g ケチャップ コンソメ 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー | 40 5 0.2 1 20 30 5 0.2 0.01 0.5 40 | 鶏肉ク リーム 煮 | 若鶏もも 皮な 食塩 白こしょう 人参 皮剥 玉葱 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 クリーム (植物 コンソメ 食塩 パセリ (粉 | 40 0.2 0.01 15 30 5 5 40 8 0.5 0.2 0.2 | 魚の香 草焼き | まだら・40g (40 食塩 白こしょう パン粉 (乾燥) タイム パセリ (粉 無塩バター オリーブ油 サニーレタス レモン ソースパック | 40 0.2 0.01 1 0.1 0.1 3 3 10 5 | 魚三五 八焼き | ほっけ (三五八 大根 皮剥 しそ 減塩正油パック | 40 40 1 5 | うどん | 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 葱 かつお・昆布だ めんみ 1.8L | 25 10 25 5 170 10 |
| | ソテー | さやいんげん (40 黄ピーマン コンソメ 食塩 白こしょう | 40 5 0.3 0.2 0.01 | 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 | マセド アンサ ラダ | 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 | 炊合せ | 大根 皮剥 (ゆ 人参 皮剥 (ゆ きゅうり (皮な マヨネーズ | 40 5 10 5 | 炊合せ | 大根 皮剥 里芋 人参 皮剥 減塩しょうゆ (5 上白糖 合成清酒 煮干しだし | 30 20 10 5 1 2.5 15 | 和え物 | きゅうり 春雨 かにかま 減塩しょうゆ (2.5 上白糖 ごま油 | 20 3 5 2.5 0.5 0.5 | 煮奴 | 木綿豆腐 濃口醤油 みりん風調味料 煮干しだし 生姜 小葱 | 50 3 2 30 3 2 |
| | サラダ | キャベツ 玉葱 人参 皮剥 マヨネーズパッ | 30 10 5 10 | 野菜ジ ュース | きになる野菜 (125 なめ茸 あえ | 40 10 10 | チンゲ ン菜の お浸し | チンゲンサイ 減塩しょうゆ (2.5 煮干しだし | 50 2.5 2.5 | キャベ ツ | キャベツ 焼 | 40 | キャベ ツ | 40 | バター 焼き | ホタテ貝柱 食塩 | 30 0.2 | 和え物 | さやいんげん (40 人参 皮剥 濃口醤油 上白糖 | 5 2.5 0.5 | |

献立表(週間)

7分

| | 10月8日(月) | | 10月9日(火) | | 10月10日(水) | | 10月11日(木) | | 10月12日(金) | | 10月13日(土) | | 10月14日(日) | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------|-----------|----------|---------|-----------|-----------|-----------|---------|-----------|-----------|-----------|---------|-----------|-----------|-----|---------|-------|-----------|-----|---------|-------|-----------|-----|---------|-------|-----------|-----|---------|
| 夕 | | | | | 白こしょう | 0.01 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | ゼリー | 青りんごゼリー | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | エネルギー | 1335 kcal | 蛋白質 | 53.2 g | エネルギー | 1337 kcal | 蛋白質 | 53.8 g | エネルギー | 1342 kcal | 蛋白質 | 53.6 g | エネルギー | 1353 kcal | 蛋白質 | 54.3 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 |
| | 脂質 | 34.5 g | 炭水化 | 200.0 g | 脂質 | 28.6 g | 炭水化 | 209.2 g | 脂質 | 30.7 g | 炭水化 | 211.9 g | 脂質 | 34.1 g | 炭水化 | 204.9 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 |
| | 塩分 | 7.4 g | | | 塩分 | 7.1 g | | | 塩分 | 7.2 g | | | 塩分 | 7.2 g | | | 塩分 | 7.6 g | | | 塩分 | 7.4 g | | | 塩分 | 7.1 g | | |

献立表(週間)

7分

| | 10月15日(月) | | | 10月16日(火) | | | 10月17日(水) | | | 10月18日(木) | | | 10月19日(金) | | | 10月20日(土) | | | 10月21日(日) | | | | |
|---|-----------|-----------|-----|-----------|----------|-------|-----------|---------------|---------|-----------|----------|---------|-----------|---------|---------|-----------|---------|---------|-----------|---------|---------|------|---|
| 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 | | |
| | 中華炒め | ほうれん草 | 50 | 焼き魚 | ほっけ・20g | 20 | 野菜卵とじ | キャベツ | 80 | 鶏肉照り焼き | 若鶏もも皮なし | 30 | 中華炒め | 若鶏ささ身 | 20 | 焼き魚 | ほっけ・20g | 20 | 豆腐煮 | 焼き豆腐 | 50 | | |
| | | 玉葱 | 40 | | 食塩 | 0.1 | | 人参皮剥 | 10 | | 減塩しょうゆ | 2.5 | | 玉葱 | 20 | | 食塩 | 0.1 | | 里芋 | 30 | | |
| | | 人参皮剥 | 10 | | 大根皮剥 | 40 | | さやいんげん | 10 | | 上白糖 | 0.5 | | 人参皮剥 | 10 | | 大根皮剥 | 40 | | 人参皮剥 | 15 | | |
| | | 菜種油 | 1 | | しそ | 1 | | かつおだし | 20 | | みりん風調味料 | 1 | | キャベツ | 30 | | しそ | 0.5 | | 減塩しょうゆ | 2.5 | | |
| | | 中華味 | 0.5 | | 減塩正油パック | 5 | | 食塩 | 0.8 | | ブロッコリー | 20 | | さやえんどう | 5 | | 減塩しょうゆ | 2.5 | | 上白糖 | 1 | | |
| | | 減塩しょうゆ | 2.5 | | | | | 冷凍全卵 | 50 | | カリフラワー | 20 | | ごま油 | 3 | | | | | 煮干しだし | 30 | | |
| | | 上白糖 | 0.5 | 野菜ソテー | キャベツ | 60 | 和え物 | きゅうり | 30 | | マヨネーズパッ | 10 | | 減塩しょうゆ | 5 | とろろ芋 | なが芋 | 60 | | | | | |
| | 納豆 | 挽きわり納豆 | 40 | | 無塩バター | 1 | | 人参皮剥 | 5 | もやし | もやし | 50 | | 白こしょう | 0.01 | | 煮干しだし | 5 | ソテー | キャベツ | 40 | | |
| | | 減塩正油パック | 5 | | 食塩 | 0.3 | | めんつゆ(ストマヨネーズ) | 1 | の炒煮 | 人参皮剥 | 10 | | 片栗粉 | 1 | | 減塩しょうゆ | 2.5 | | 人参皮剥 | 10 | | |
| | | | | 梅肉和え | 白菜 | 40 | | マヨネーズ | 5 | | 凍り豆腐 | 1 | 塩たらこ | たらこ | 10 | | 焼きのり | 0.2 | | ピーマン | 10 | | |
| | きゅうりの酢の物 | きゅうり(皮なし) | 40 | | 梅干し(調味漬) | 5 | 大根の煮物 | 大根皮剥 | 50 | | 菜種油 | 1 | | しそ | 0.5 | みそ汁 | チンゲンサイ | 30 | | 菜種油 | 1 | | |
| | | 人参皮剥 | 5 | | みりん風調味料 | 2.5 | | 減塩しょうゆ | 5 | | 減塩しょうゆ | 2.5 | | 胡瓜の和え物 | 大根皮剥 | 20 | | 凍り豆腐 | 3 | | 食塩 | 0.2 | |
| | | 穀物酢 | 5 | | みそ汁 | ほうれん草 | 30 | | 上白糖 | 1 | | 上白糖 | 0.5 | | きゅうり | 40 | | 淡色辛みそ | 10 | | 白こしょう | 0.01 | |
| | | 上白糖 | 3 | | 葱 | 5 | | 煮干しだし | 15 | 白菜の香味和え | 白菜(ゆで) | 50 | | みりん風調味料 | 1 | 茄子の焼き浸し | 焼なす | 30 | | 煮干しだし | 150 | | |
| | | 減塩しょうゆ | 2.5 | | 煮干しだし | 150 | みそ汁 | 玉葱 | 20 | え | ゆかり | 0.5 | みそ汁 | もやし | 20 | | 減塩しょうゆ | 2 | みそ汁 | 玉葱 | 20 | | |
| | みそ汁 | 大根葉 | 20 | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | さやえんどう | 5 | | いわのり | 2 | | 小葱 | 5 | | かつおだし | 3 | | 大根葉 | 10 | |
| | | キャベツ | 20 | | | | | | 淡色辛みそ | 10 | みそ汁 | 小葱 | 2 | | 淡色辛みそ | 10 | | 小葱 | 2 | | 淡色辛みそ | 10 | |
| | | 淡色辛みそ | 10 | | | | | | 煮干しだし | 150 | | 淡色辛みそ | 10 | | 煮干しだし | 150 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | 煮干しだし | 150 | |
| | | 煮干しだし | 150 | | | | | ジョア | ジョア・プレー | 125 | | 煮干しだし | 150 | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | ジョア | ジョア・ストロ | 125 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | | | | | | | 牛乳 | 180 | | 牛乳 | 牛乳 | 180 | | | | | | | |
| 昼 | 7分粥 | 精白米 | 50 | パン | 胚芽ロール | 24 | 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 | 140 | | |
| | 鶏肉のあんかけ | 若鶏もも皮なし | 40 | | ホテルブレッド | 40 | | 魚バタ | まだら・40g | 40 | 豆腐海 | 木綿豆腐 | 50 | 鶏肉の塩麴焼 | 若鶏もも皮なし | 30 | いも煮 | 里芋 | 80 | | 蒸しかまぼこ | 15 | |
| | | 片栗粉 | 1 | スープ | ホタテ貝柱 | 30 | | 一焼き | 食塩 | 0.2 | 鮮あん | べビーホタテ | 10 | | 塩こうじ | 1.5 | | 若鶏むね皮なし | 40 | | 葱 | 5 | |
| | | 菜種油 | 1 | 煮 | じゃが芋 | 60 | | | 白こしょう | 0.01 | かけ | むきエビ | 10 | | 菜種油 | 1 | | 人参皮剥 | 10 | | めんみ | 1.8L | 8 |
| | | 玉葱 | 50 | | ブロッコリー | 30 | | | 有塩バター | 4 | | 玉葱 | 30 | | ブロッコリー | 20 | | 葱 | 10 | | かつお・昆布だ | 160 | |
| | | もやし | 20 | | キャベツ | 20 | | | もやし | 30 | | 人参皮剥 | 10 | | プリーツレタス | 6 | | 減塩しょうゆ | 5 | 吉野鶏 | 若鶏もも皮なし | 50 | |
| | | 人参皮剥 | 5 | | 人参皮剥 | 20 | | | ピーマン | 5 | | ピーマン | 10 | | レモン | 10 | | 減塩しょうゆ | 5 | | 上白糖 | 0.5 | |
| | | 減塩しょうゆ | 7.5 | | コンソメ | 0.5 | | | 菜種油 | 2 | | 中華味 | 0.5 | | マヨネーズ | 5 | | 合成清酒 | 1 | | 濃口醤油 | 2.5 | |
| | | 上白糖 | 1 | | 食塩 | 0.5 | | | 食塩 | 0.2 | | 食塩 | 0.8 | | | | | みりん風調味料 | 1 | | 片栗粉 | 5 | |
| | | 合成清酒 | 2.5 | | 白こしょう | 0.01 | | | 白こしょう | 0.03 | | 白こしょう | 0.01 | 南瓜煮物 | 西洋かぼちゃ | 70 | | 煮干しだし | 30 | | サラダ菜 | 3 | |
| | | みりん風調味料 | 2.5 | | | | | | | | | 片栗粉 | 1 | | 減塩しょうゆ | 2.5 | 炒め煮 | 大根皮剥 | 40 | なます | 大根皮剥 | 50 | |
| | | かつお・昆布だ | 30 | ピーマンソテー | 赤ピーマン | 20 | 酢の物 | なが芋 | 60 | | 鶏肉と大根の煮物 | 若鶏むね皮なし | 20 | | 上白糖 | 1 | | かつおだし | 15 | | 人参皮剥 | 5 | |
| | | 片栗粉 | 1 | | 黄ピーマン | 20 | | きゅうり | 5 | | 大根の煮物 | 大根皮剥 | 30 | | かつおだし | 15 | | 焼き竹輪 | 10 | | 穀物酢 | 5 | |
| | | 糸みつば | 5 | | ピーマン | 20 | | 上白糖 | 3 | | 人参皮剥 | 20 | | 茄子の炒め煮 | なす(皮なし) | 50 | | 減塩しょうゆ | 2.5 | | 上白糖 | 3 | |
| | 煮物 | 大根皮剥 | 40 | | オリーブ油 | 1 | | 穀物酢 | 2.5 | | 菜種油 | 1 | | 炒め煮 | さやえんどう | 5 | | 減塩しょうゆ | 2.5 | | 上白糖 | 0.2 | |
| | | 人参皮剥 | 15 | | 食塩 | 0.3 | | 食塩 | 0.3 | | 減塩しょうゆ | 5 | | | 有塩バター | 3 | | 上白糖 | 1 | | 食塩 | | |
| | | さやいんげん | 15 | | 白こしょう | 0.01 | なす味噌炒め | なす | 40 | | 上白糖 | 1 | | | 減塩しょうゆ | 2.5 | 山形だし | なす | 10 | | 焼き芋 | 60 | |
| | | 減塩しょうゆ | 5 | サラダ | レタス | 30 | | 玉葱 | 20 | | みりん風調味料 | 2.5 | | | 減塩しょうゆ | 0.5 | | きゅうり | 10 | | さつま芋 | | |
| | | 上白糖 | 1 | | 人參皮剥 | 5 | | 人參皮剥 | 5 | | 煮干しだし | 15 | | | かつおだし | 10 | | オクラ | 10 | 果物 | パインアップル | 60 | |
| | | 煮干しだし | 15 | | マヨネーズパッ | 10 | | 乾椎茸 | 0.3 | | さやえんどう | 4 | | | みょうが | 1 | | みょうが | 1 | | | | |

献立表(週間)

7分

| | 10月15日(月) | | 10月16日(火) | | 10月17日(水) | | 10月18日(木) | | 10月19日(金) | | 10月20日(土) | | 10月21日(日) | | | |
|---|-----------|--|--|--|--|---|--|---|------------|--|--|--|-----------|---|-----|--|
| 昼 | お浸し | 白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3 | 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 | 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 | 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 | 清汁 | しそ 1 葱 5 めんみ 1.8L 2.5 | | | | |
| | みそ汁 | 小葱 3 じゃが芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 | | 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 | 清汁 | 糸みつば 10 きざみ庄内麩 2 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 | なし 60 | | | | | |
| | ゼリー | ももゼリー 40 | | | | | 果物 | りんご 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 | | |
| | 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 皮なし 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 皮なし 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 | 豆腐あんかけ | 木綿豆腐 100 人参 皮剥 15 葱 15 鶏卵 30 減塩しょうゆ(5 食塩 0.1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 片栗粉 2 | 焼き魚 | すずき・50g 50 食塩 0.2 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 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 | | |
| | 焼き茄子 | なす(皮なし) 60 小葱 3 減塩正油パック 5 | 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 | 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 | 大根 皮剥 70 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 | みそ汁 | 棒麩 1 葱 5 | サラダ | レタス 10 ミニトマト(皮) 20 ブロッコリー 30 マヨネーズパッ 10 |
| | 和え物 | 小松菜 40 人参 皮剥 5 減塩しょうゆ(2.5 | 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 | 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 | そば | 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 | スープ | 木綿豆腐 25 小葱 1.5 コンソメ 1 食塩 0.8 | ジュース | はちみつレモン 60 | ゼリー | はちみつレモン 60 | みそ汁 | 大根 皮剥 40 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 |

7分

献立表(週間)

| | 10月15日(月) | 10月16日(火) | 10月17日(水) | 10月18日(木) | 10月19日(金) | 10月20日(土) | 10月21日(日) |
|-----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 栄養価 | 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 1332 kcal 蛋白質 54.4 g | エネルギー 1447 kcal 蛋白質 55.1 g | エネルギー 1335 kcal 蛋白質 53.9 g | エネルギー 1302 kcal 蛋白質 54.5 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 207.5 g | 脂質 36.0 g 炭水化 224.7 g | 脂質 28.3 g 炭水化 212.8 g | 脂質 26.6 g 炭水化 206.6 g |
| | 塩分 7.6 g | 塩分 7.2 g | 塩分 7.3 g | 塩分 7.7 g | 塩分 7.9 g | 塩分 7.3 g | 塩分 7.7 g |

7分

献立表(週間)

| | 10月22日(月) | | | 10月23日(火) | | | 10月24日(水) | | | 10月25日(木) | | | 10月26日(金) | | | 10月27日(土) | | | 10月28日(日) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|--|------------------------------------|-----------|--|--|-----------|--|--|-----------|---|--|-----------|--|---------------------------------|-----------|--|--|-----------|--|--------------------------------------|---------|---|-------------------------|-----|--|---|--------|---|--|-------|--|-------------------------|-----|--|--|-------|--|---------------------------------|------|----------------------------|----------------------|------|-----------------------------------|----------------------|-----|---|--|-----|--------------------------------|-----------------------|-----|----------------------------------|-----------------------|------|------|----|----|----|-----|------|----------|---|-----|----------------------|-----------------|------|------|----|----|----|-----|-----|---------|-----|----|----|-----|----|-----|-----|----|----|-----|-----|---------|-----|
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 千草焼き | 冷凍全卵 上白糖 食塩 小松菜 玉葱 人参 皮剥 | 40 1 0.3 10 10 5 | 含め煮 | 焼き豆腐 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし さやえんどう | 50 2.5 1 1 30 4 | 野菜ソテー | 小松菜 人参 皮剥 玉葱 菜種油 食塩 白こしょう 温泉卵 | 50 10 20 2 0.3 0.01 50 | 炒り豆腐 | 木綿豆腐 キャベツ 葱 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし | 50 50 10 10 2 5 1 15 | 大根煮物 | 大根 皮剥 人参 皮剥 さやえんどう 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 煮干しだし | 40 8 3 2.5 1 15 | 炒煮 | もやし 人参 皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(5) 上白糖 納豆 | 50 10 1 5 1 40 | 豆腐のあんかけ | 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 5 5 1 0.2 0.3 1 | 切干大根の炒煮 | 切干し大根 人参 皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし | 6 10 5 1 15 | 磯和え | 白菜 人参 皮剥 焼きのり 減塩しょうゆ(2.5) みそ汁 キャベツ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 40 5 0.3 2.5 40 5 10 150 | ゴマ和え | さやいんげん(20) キャベツ 濃口醤油 上白糖 ごま | 20 30 2.5 0.5 1 | さつま芋煮 | さつま芋(皮なし) 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし 小葱 | 60 5 1 10 3 | 卵豆腐 | 冷凍全卵 煮干しだし 食塩 生姜 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 片栗粉 しそ | 20 40 0.2 2 2.5 1 0.2 0.5 | 葱 | チンゲンサイ 菜の和え物 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖 すり白ゴマ たいみそ | 2 5 2.5 0.5 1 10 | みそ汁 | 白菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 1 10 150 | みそ汁 | 大根 葉 なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし | 5 20 10 150 | おかか | 小松菜 濃口醤油 上白糖 削り節 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 40 2.5 0.5 0.3 30 10 150 | みそ汁 | 大根 葉 木綿豆腐 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 40 10 150 | みそ汁 | チンゲンサイ じゃが芋 淡色辛みそ 煮干しだし | 20 40 10 150 | たいみそ | たいみそ | 10 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | のり佃煮 | 減塩あまのり佃煮 | 8 | みそ汁 | 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし | 30 10 150 | たいみそ | たいみそ | 10 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | ジョア | ジョア・プレー | 125 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | 果物 | バナナ | 100 | 牛乳 | 牛乳 | 180 | ジョア | ジョア・ストロ | 125 |
| 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 | 7分粥 | 精白米 | 50 | 五目うどん | うどん ゆで | 160 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 魚の照り焼き | そい 30g(骨) 減塩しょうゆ(5) 合成清酒 みりん風調味料 大根 皮剥 レタス 減塩正油パック | 30 5 2 2 40 10 5 | ハンバーグ | 鶏ひき肉 玉葱 なが芋 鶏卵 食塩 白こしょう 菜種油 キャベツ 人参 皮剥 ソースパック | 40 40 5 3 0.5 0.01 2 20 5 5 | 魚の葱ソース | さけ・30g(骨) 生姜 葱 減塩しょうゆ(5) 穀物酢 レモン(果汁) ごま油 ブロッコリー | 30 3 20 5 5 2 1 40 | チキンピカタ | 若鶏もも 皮なし 食塩 白こしょう 薄力粉 1等 鶏卵 調合油 ケチャップ ブロッコリー サニーレタス | 40 0.2 0.01 3 5 1 5 20 8 | 魚の香味焼き | あかうお・60g 減塩しょうゆ(5) 合成清酒 みりん風調味料 生姜 サニーレタス | 60 5 2.5 2.5 1 8 | 煮魚 | まこがれい・40 生姜 減塩しょうゆ(10) 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 人参 皮剥 スナップえんど | 40 3 10 2 1.5 1.5 20 10 | じゃが芋そぼろ煮 | じゃが芋 玉葱 鶏ひき肉 いんげん ゆで 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし | 60 40 20 20 5 2 15 | ツナマヨ和え | ブロッコリー ライトツナ缶(マヨネーズ) マヨネーズ 濃口醤油 | 50 10 5 1 | スープ | 玉葱 ローズハム | 30 10 | 豆腐あんかけ | 木綿豆腐 合挽肉 人参 皮剥 貝割大根・芽 乾椎茸 グリーンピース 減塩しょうゆ(5) 上白糖 片栗粉 | 50 10 5 3 0.3 3 1 1 | 野菜炒め | チンゲンサイ 黄ピーマン かき油 合成清酒 | 50 10 5 1 | お浸し | 白菜 減塩しょうゆ(2.5) かつおだし | 50 2.5 1 | 野菜サラダ | カリフラワー きゅうり | 30 15 | 梅肉和え | 梅肉和え 削り節 | 3 0.2 | はんぺん | はんぺん | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

献立表(週間)

7分

| | 10月22日(月) | | 10月23日(火) | | 10月24日(水) | | 10月25日(木) | | 10月26日(金) | | 10月27日(土) | | 10月28日(日) | | | |
|---|-----------|---|---|--|-----------|---|-----------|--|-----------------|--|---|---|--|---|---|--|
| 昼 | 蒸し野菜 | キャベツ 30 玉葱 20 食塩 0.3 | 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 | みそ汁 | トマト 30 減塩しょうゆ(5 | んまヨネーズ 10 焼き | マヨネーズ 10 | 果物 | 上白糖 1 パイナップル 60 | | | | |
| | 果物盛り合わせ | キウイフルーツ 10 パイナップル 20 みかん缶詰(果) 10 | 果物 | りんご 缶詰 40 | 煮物 | 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 | 葱 3 里芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 | 果物 | ぶどう 60 | | | | | | |
| | デザート | はちみつレモン 60 | | | 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 | | |
| | チキンソテー | 若鶏もも 皮なし 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 2 ブリーツレタス 5 カリフラワー 30 ケチャップパッ 8 | 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 | 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 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 醤油パック 5 5 | | |
| | あえ物 | きゅうり 40 緑豆春雨 5 上白糖 1 減塩しょうゆ(2.5 | 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 | 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 | 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 | 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 | レタス 30 トマト(皮なし) 30 ノオイルがパンパック 10 | バター | 若鶏もも 皮なし 20 玉葱 30 ピーマン 10 減塩しょうゆ(2 無塩バター 1 | |
| | 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 | 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 | ブロッコリー 40 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5 | 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 | レタス 30 トマト(皮なし) 30 ノオイルがパンパック 10 | 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 |
| | 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 | すまし汁 | かつおろろ昆布 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 | ゼリー | はちみつレモン 60 | スープ | レタス 20 玉葱 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 | はちみつレモン 60 | ジュース | りんご(濃縮還元) 200 | | |

7分

献立表(週間)

| | 10月22日(月) | 10月23日(火) | 10月24日(水) | 10月25日(木) | 10月26日(金) | 10月27日(土) | 10月28日(日) |
|-----|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 栄養価 | エネルギー - 1364 kcal 蛋白質 55.6 g | 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 |
| | 脂質 29.1 g 炭水化 217.0 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 |
| | 塩分 7.7 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 |

