

7分

献立表(週間)

	11月1日(木)			11月2日(金)			11月3日(土)			11月4日(日)			11月5日(月)			11月6日(火)			11月7日(水)					
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			
	小松菜の炒煮	小松菜 赤ピーマン 凍り豆腐 菜種油 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	40 20 1 1 2.5 1	焼き魚	あかうお・40g 食塩 しそ いんげんソテー	40 0.2 1 40 10 1 0.3 0.01	切り干し大根 人参皮剥 菜種油 減塩しょうゆ(5) 上白糖 煮干しだし	6 10 1 5 1 10	豆腐 玉葱 人参皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖 合成清酒 みりん風調味料 片栗粉 小葱	50 30 5 5 1 1 1 1 2	野菜炒り卵 かつおだし キャベツ グリーンアスパ 人参皮剥 食塩	50 5 20 10 10 0.5	五目煮	さつま揚げ 大根皮剥 人参皮剥 さやいんげん(10) 濃口醤油 上白糖 煮干しだし	20 50 10 10 5 1 20	鮭甘塩 焼きしそ 人参と小松菜のナムル	20 1 40 15 2.5 1	秋鮭塩焼き(骨) しそ 小松菜ゆで 人参皮剥(ゆ)	20 1 40 15	減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	2.5 1			
	茹で卵のマヨネーズ和え	鶏卵 マヨネーズ パセリ(粉)	25 5 0.2	カリフラワー	人参皮剥 カリフラワー 減塩しょうゆ(2.5) 上白糖	5 30 2.5 0.5	納豆 挽きわり納豆 葱 減塩正油パック	40 2 5	きゅうり きゅうり 梅干し(調味漬) みりん風調味料 上白糖	30 30 2 0.5 0.2	チンゲンサイ 玉葱 赤ピーマン 菜種油 減塩しょうゆ(5) 上白糖	40 20 10 1 5 1	塩たらこ	たらこ しそ 白菜のお浸し かつお節	10 1 2.5 0.5	ソテー	キャベツ ピーマン 菜種油 食塩 白こしょう	60 10 1 0.5 0.01	みそ汁	貝割大根・芽 いわのり 淡色辛みそ 煮干しだし	5 2 10 150			
	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	みそ汁	小松菜 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	20 2 10 150	オリーブ油 食塩 白こしょう	3 0.3 0.01	のり佃煮	減塩あまのり佃煮	8	みそ汁	さやえんどう 白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	5 20 10 150	ねり梅 みそ汁	梅びしお ほうれん草 淡色辛みそ 煮干しだし	5 30 10 150	みそ汁	木綿豆腐 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	30 2 10 150	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	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	うどん	うどんゆで葱	160 5	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
	吉野鶏	若鶏もも皮なし 減塩しょうゆ(5) 合成清酒 片栗粉 サニーレタス レモン	60 5 1 1 5 10	シチュウ	若鶏もも皮なし じゃが芋 玉葱 人参皮剥 有塩バター 薄力粉1等 牛乳1000ml コンソメ 食塩 白こしょう クリーム(植物) ブロッコリー	20 40 40 20 3 5 60 0.5 1 0.01 20 20	西京焼き さけ・40g(骨) 減塩みそ みりん風調味料 上白糖 大根皮剥 しそ	40 5 5 1 40 1	うどん ゆで葱 かつお・昆布だめんみ1.8L 蒸し野菜	150 10 40	煮魚	まこがれい・40 生姜 減塩しょうゆ(10) 上白糖 合成清酒 里芋 小松菜	40 2 10 1 2.5 20 20	グラタン	若鶏もも皮なし 尾なしえび 玉葱 有塩バター 薄力粉1等 牛乳1000ml コンソメ 食塩 白こしょう パン粉(乾燥) パルメザンチー	30 20 30 6 10 80 0.5 0.3 0.01 3 0.1	味噌炒め	若鶏もも皮なし なす(皮なし) ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 無塩バター 減塩みそ みりん風調味料 上白糖 合成清酒	30 60 10 10 10 3 7 3 2 1	サラダ	レタス きゅうり(皮なし) はつかだいこん マヨネーズパック	10 40 5 10		
	大根なます	大根皮剥 はつかだいこん きゅうり 穀物酢 上白糖 食塩	40 5 10 5 3 0.3	長いも サラダ	なが芋 しそ 穀物酢 調合油 減塩しょうゆ(2.5) 白こしょう	40 0.3 5 3 2.5 0.01	ジャガバター じゃが芋 食塩 有塩バター パセリ(粉)	50 0.1 5 0.1	肉じゃが	じゃが芋 若鶏むね皮なし 玉葱 人参皮剥 調合油 減塩しょうゆ(5) 上白糖	40 10 20 10 1 5 1	けんちん煮	木綿豆腐 大根皮剥 人参皮剥 減塩しょうゆ(5) 上白糖	50 30 10 5 1	フレンチサラダ	キャベツゆで 黄ピーマン トマト マヨネーズパック	40 5 20 10	煮物	西洋かぼちゃ いんげんゆで 減塩しょうゆ(5)	40 20 5				

献立表(週間)

7分

	11月8日(木)			11月9日(金)			11月10日(土)			11月11日(日)			11月12日(月)			11月13日(火)			11月14日(水)		
昼	春雨スープ	木綿豆腐	25				マヨネーズ	8	果物	キウイフルーツ	40		磯和え	上白糖	3		調合油	3	卵豆腐	鶏卵	20
		葱	10				白こしょう	0.01			果物			キウイフルーツ	40		食塩	0.2		白こしょう	0.01
		中華味	0.5				お浸し	白菜(葉先)	50					もやし ゆで	40	ソテー	小松菜	30		煮干しだし	20
		食塩	0.5					減塩正油パック	5					人参 皮剥	5		人参 皮剥	10		食塩	0.2
		白こしょう	0.01											焼きのり	0.3		無塩バター	1		小葱	2
	果物	キウイフルーツ	40			果物	パイン缶詰	75						減塩しょうゆ(2.5		食塩	0.3	果物	パインアップル	75
										果物	ネーブル	60	果物	バナナ	100						
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
	焼き魚	あかうお・40g	40	チキンソテー	若鶏もも 皮なし	40	鶏肉のおろし	若鶏もも 皮なし	30	魚粕づけ焼	まだら・40g(40	鶏肉ケチャップ煮	若鶏もも 皮なし	40	焼き魚	ほっけ・60g(60	蒸し鶏	若鶏もも 皮なし	40
		食塩	0.2		食塩	0.2	あんにゃん	白こしょう	0.01		食塩	0.2		玉葱	40		食塩	0.3	ネギソ	濃口醤油	2.5
		大根 皮剥	40		白こしょう	0.01		菜種油	2		酒かす	3		人参 皮剥	10		レモン	8	一ス	合成清酒	2.5
		しそ	1		パセリ	1.5		合成清酒	1		みりん風調味料	2.5		食塩	0.2		サラダ菜	6		葱	10
		減塩正油パック	5		レタス	5		薄力粉 1等	2		大根 皮剥	40		ケチャップ	15		減塩正油パック	5		上白糖	2
	ホタテのオイスターソース	ベビーホタテ	30		マヨネーズ	10		ごま油	2		しそ	0.5		ウスターソース	5					濃口醤油	5
		玉葱	30		野菜サラダ	50		大根 皮剥	50		減塩正油パック	5		クリーム(植物)	5	長芋の煮物	なが芋	50		合成清酒	3
		人参 皮剥	10		キャベツ ゆで	50		小松菜	10	かにあ	かぶ 皮剥	50		グリーンアスパ	15		減塩しょうゆ(5		さやいんげん(20
		ピーマン	5		ミニトマト(皮)	15		葱	5	んかけ	人参 皮剥	15		黄ピーマン	10		上白糖	1		煮干しだし	15
		無塩バター	1		鶏卵	25		生姜	1		かにかま	5	酢のもの	かぶ 皮剥	50		煮干しだし	15	炊き合	大根 皮剥	40
		中華味	0.5		穀物酢	5		減塩しょうゆ(5		グリんピース(3	の	赤ピーマン	10	チンゲ	チンゲンサイ	50	わせ	人参 皮剥	15
		かき油	3		調合油	3		上白糖	1		食塩	0.2		食塩	0.2	ン菜和	減塩しょうゆ(2.5		減塩しょうゆ(5
	きんとん	さつま芋	50		濃口醤油	2.5		みりん風調味料	2.5		かつお・昆布だ	20		上白糖	3	え物	上白糖	0.5		上白糖	1
		上白糖	3		白こしょう	0.01		合成清酒	1		片栗粉	1		穀物酢	5		上白糖	0.5		煮干しだし	15
					ケチャップ	2		片栗粉	1					みそ汁			木綿豆腐	20		さやえんどう	4
	湯豆腐	木綿豆腐	25	煮物	里芋	60	ケチャップ煮	キャベツ(葉先)	30	和え物	大根 皮剥(ゆ)	60	温野菜	スナックえんど	30		葱	5	ポテト	じゃが芋	50
		減塩しょうゆ(5		人参 皮剥	10		玉葱	20		減塩しょうゆ(2.5	サラダ	人参 皮剥	8		淡色辛みそ	10	サラダ	きゅうり	10
					減塩しょうゆ(5		人参 皮剥	10		マヨネーズ	5	マドレッツ	カリフラワー	30		煮干しだし	150		人参 皮剥	5
	ゼリー	はちみつレモン	60		上白糖	1		コンソメ	0.5	卵とじ	鶏卵	50		マヨネーズ	15				マヨネーズ	8	
					煮干しだし	15		ケチャップ	10		キャベツ	40		上白糖	1				食塩	0.2	
					さやえんどう	5					小葱	2		いりごま	1				白こしょう	0.01	
					カリフラワー	40		カリフラワー	40		かつお・昆布だ	15	スープ	ほうれん草	20				ミニトマト	15	
					人参 皮剥	10		人参 皮剥	10		減塩しょうゆ(2.5		玉葱	10				サラダ菜	5	
					甘酢漬	0.5		淡口醤油	0.5	ゼリー	はちみつレモン	60		コンソメ	0.5				とろろ	なが芋	40
					淡色辛みそ	10		穀物酢	5					食塩	0.5			和え	きゅうり(皮なし)	20	
					煮干しだし	150		上白糖	3					白こしょう	0.01				淡口醤油	2.5	
					ゆず(果皮)	1		ゆず(果皮)	1										上白糖	1	
													ゼリー	青りんごゼリー	60				ゼリー	はちみつレモン	60
栄養価	1478 kcal 蛋白質 53.6 g			1331 kcal 蛋白質 55.5 g			1362 kcal 蛋白質 55.3 g			1324 kcal 蛋白質 54.0 g			1329 kcal 蛋白質 54.9 g			1331 kcal 蛋白質 55.8 g			1355 kcal 蛋白質 50.5 g		
	脂質 36.4 g 炭水化 229.6 g			脂質 37.5 g 炭水化 189.7 g			脂質 31.3 g 炭水化 210.3 g			脂質 33.2 g 炭水化 196.4 g			脂質 31.7 g 炭水化 203.5 g			脂質 35.9 g 炭水化 193.8 g			脂質 25.2 g 炭水化 228.6 g		
	塩分 7.3 g			塩分 7.5 g			塩分 7.4 g			塩分 7.0 g			塩分 7.5 g			塩分 7.6 g			塩分 7.1 g		

7分

献立表(週間)

	11月15日(木)			11月16日(金)			11月17日(土)			11月18日(日)			11月19日(月)			11月20日(火)			11月21日(水)							
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					
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 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 10	30	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 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30	50	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 0.5 濃口醤油 0.5 ブロッコリー 40 マヨネーズ 10	20	オイス ターソ 一ス炒 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 0.01	30	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 1	25	スクラ ンブル エッグ 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	冷凍全卵 牛乳 無塩バター 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	50	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 0.5 片栗粉 1	70	白菜 木綿豆腐 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 0.5 片栗粉 1	25			
	大根煮	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	50	塩たら こ	たらこ しそ 0.5	10	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 2.5 上白糖 1 片栗粉 1	25	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	煮物	焼き竹輪 かぶ 皮剥 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	10	きんぴ ら風	大根 皮剥 人参 皮剥 いんげん ゆで 濃口醤油 2.5 上白糖 1	40	焼き魚	ほっけ・20g(20 食塩 0.1 しそ 0.5	20	きゅう りの塩 もみ	きゅうり(皮な 食塩 0.1	20		
	みそ汁	白菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30	みそ汁	チンゲンサイ なす(皮なし) 淡色辛みそ 煮干しだし	150	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	150	みそ汁	棒麩 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	2	みそ汁	葉大根・葉、生 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20	みそ汁	もやし 玉葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20					
	おかか 和え	きゅうり 濃口醤油 上白糖 削り節	20	牛乳	牛乳	180	みそ汁	キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20	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					
昼	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 若鶏もも 皮な 食塩 1	140	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50	7分粥	精白米	50					
	魚の梅 煮	まこがれい・40 生姜 梅漬(調味漬) 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 しそ 1 青梅甘露煮 18	40	シチュ ー	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	魚塩麩 焼き	あかうお・60g 塩こうじ 合成清酒 しそ トマト	60	魚パン 粉焼き	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	鶏肉ご ま焼き	若鶏もも 皮な 生姜 無塩バター 減塩しょうゆ(3.3 みりん風調味料 1.7 いりごま 1.3 調合油 0.7 ブロッコリー カリフラワー 20	40	チキン ハンバ ーグ	ささ身挽き肉(40 玉葱 40 鶏卵 5 薄力粉 1等 3 食塩 0.3 キャベツ ゆで 40 ケチャップ 8	魚のト マトソ ース煮	まだら・30g(30 ケチャップ 5 コンソメ 0.2 上白糖 1 玉葱 20 トマト 30 ケチャップ 5 食塩 0.2 コンソメ 0.5 ブロッコリー 40	30	マッシ ュポテ ト	じゃが芋 豆乳 食塩 0.3	60	マセド アンサ ラダ	さつま芋 30 きゅうり(皮な 20 人参 皮剥 10 マヨネーズ 8 食塩 0.3	30
	炊き合 わせ	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 10	40	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 0.01	40	大根な ます	大根 皮剥 人参 皮剥 穀物酢 上白糖 食塩	50	さつま 芋の金 平風	さつま芋(皮な 人参 皮剥 減塩しょうゆ(4 みりん風調味料 上白糖	50	大根の 煮物	大根 皮剥 人参 皮剥 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 20	50	マッシ ュポテ ト	じゃが芋 豆乳 食塩 0.3	60	マセド アンサ ラダ	さつま芋 30 きゅうり(皮な 20 人参 皮剥 10 マヨネーズ 8 食塩 0.3	30					
	長芋の 酢の物	なが芋 きゅうり 穀物酢 食塩	50	二色浸	白菜	30	二色浸	白菜	30	春雨サ ラダ	緑豆春雨 きゅうり(皮な 人参 皮剥	6	春雨サ ラダ	緑豆春雨 きゅうり(皮な 人参 皮剥	6	野菜ジ ュース	きになる野菜(125	和え物	キャベツ(葉先 はんぺん 減塩しょうゆ(2.5	40						

献立表(週間)

7分

	11月15日(木)			11月16日(金)			11月17日(土)			11月18日(日)			11月19日(月)			11月20日(火)			11月21日(水)			
昼		上白糖	3	蒸し南瓜	かぼちゃ	60	し	小松菜	30					ローズハム	5					上白糖	2	
	みそ汁	いわのり	2	食塩	0.1		減塩しょうゆ(5	果物	黄桃缶	40			マヨネーズ	10	果物	みかん缶詰(果	40	卵とじ	鶏卵	20	
		葱	5	パセリ(粉)	0.1		みりん風調味料	1		ゼリー	青りんごゼリー	60	みそ汁	じゃが芋	40					人参 皮剥	10	
		淡色辛みそ	10			果物	ぶどう	60	果物	もも缶(果肉)	40			貝割大根・芽	5					生椎茸	10	
	果物	煮干しだし	150											淡色辛みそ	10					小葱	5	
		なし(缶詰)	40										果物	煮干しだし	150					菜種油	1	
														バナナ	100					食塩	0.2	
																			果物	白こしょう	0.01	
																				キウイフルーツ	50	
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	
	蒸し帆立のバター醤油	ホタテ貝柱	60	煮魚	まこがれい・60	60	鶏肉卵とじ	若鶏もも 皮なし	30	すき焼	若鶏もも 皮なし	20	魚西京焼	そい 40g(骨)	40	照焼魚	まだら・40g(40	鶏肉あんかけ	若鶏もも 皮なし	60	
		ブロッコリー	30		生姜	2		玉葱	50		焼き豆腐	30		減塩みそ	3.3		濃口醤油	5		玉葱	30	
		赤ピーマン	10		減塩しょうゆ(7.5		上白糖	1		白菜	40		上白糖	0.3		上白糖	1		人参 皮剥	20	
		黄ピーマン	10		上白糖	1.5		みりん風調味料	2.5		葱	15		みりん風調味料	1.7		みりん風調味料	2.5		ピーマン	10	
		有塩バター	3		合成清酒	2.5		淡口醤油	7.5		人参 皮剥	8		大根 皮剥	40		合成清酒	1		上白糖	2	
		減塩しょうゆ(5		人参 皮剥	15		煮干しだし	30		菜種油	3		しそ	0.5		大根 皮剥	40		濃口醤油	5	
		マヨネーズパッ	10		小松菜	50		鶏卵	50		減塩しょうゆ(10		減塩正油パック	5		しそ	1		片栗粉	1	
											上白糖	2		みりん風調味料	2.5		醤油パック	5				
	南瓜のコンソメ煮	かぼちゃ(皮なし)	60	甘味噌かけ	里芋	60	焼き茄子	なす(皮なし)	60		みりん風調味料	2.5	青菜ソテー	チンゲンサイ	60	さつま芋煮	さつま芋	45	ジャーマンポテト	じゃが芋	40	
		玉葱	20		凍り豆腐	4		削り節	0.2		合成清酒	2.5		人参 皮剥	10		上白糖	5		鶏ひき肉	10	
		コンソメ	0.5		さやえんどう	4		減塩正油パック	5	里芋田楽	里芋	60		無塩バター	1		芋の甘煮	0.1		玉葱	20	
		食塩	0.2		減塩みそ	5		野菜サラダ	5		さやえんどう	6		食塩	0.2		食塩			無塩バター	2	
	ピーナツ和え	キャベツ(葉先)	50		みりん風調味料	1		きゅうり(皮なし)	25		淡色辛みそ	6	長芋の酢の物	なが芋	40	和え物	きゅうり(皮なし)	40		食塩	0.2	
		ピーマン	5		みりん風調味料	1		はつかだいこん	5		淡色辛みそ	1		きゅうり	10		人参 皮剥(ゆ)	5		湯葉と小松菜のお浸し	10	
		ピーナツバター	5	胡瓜の和え物	きゅうり(皮なし)	30		レタス	20		上白糖	1		上白糖	3		濃口醤油	2.5		湯葉	10	
		減塩しょうゆ(5		大根 皮剥(ゆ)	20		マヨネーズ	5	胡瓜の和え物	きゅうり	40		上白糖	3		かつお節	0.3		減塩しょうゆ(2.5	
		上白糖	0.5		濃口醤油	5	みそ汁	西洋かぼちゃ(30		みりん風調味料	2.5		淡口醤油	2.5		八杯汁	木綿豆腐	30		みりん風調味料	1
					上白糖	0.5		葱	5		濃口醤油	2.5	茶碗蒸し	くり 甘露煮	6		かつお・昆布だ	150		削り節	0.2	
	スープ	チンゲンサイ	30	みそ汁	じゃが芋 ゆで	20		淡色辛みそ	10	カリフラワー	カリフラワー	40		なると	10		濃口醤油	5	スープ	カットわかめ	0.5	
		人参 皮剥	8		玉葱	20		煮干しだし	150	カリフラワー	削り節	0.5		食塩	0.2		食塩	0.2		玉葱	20	
		鶏ガラスープ	0.25		淡色辛みそ	10	ゼリー	はちみつレモン	60	カリフラワー	濃口醤油	5		かつお・昆布だ	100		食塩	0.2		葱	5	
		中華味	0.5		煮干しだし	150					濃口醤油	5		鶏卵	50		片栗粉	1		鶏ガラスープ	0.25	
		食塩	0.5								濃口醤油	5		合成清酒	1					中華味	0.5	
	ゼリー	青りんごゼリー	60											みりん風調味料	1					食塩	0.8	
														淡口醤油	2.5					白こしょう	0.01	
																			ジュース	カロリーミック	125	
栄養価	1351 kcal	蛋白質 53.4 g		1301 kcal	蛋白質 55.9 g		1392 kcal	蛋白質 56.3 g		1312 kcal	蛋白質 51.4 g		1358 kcal	蛋白質 54.6 g		1337 kcal	蛋白質 53.8 g		1389 kcal	蛋白質 57.0 g		
	脂質 33.3 g	炭水化 208.5 g		脂質 31.1 g	炭水化 196.3 g		脂質 33.1 g	炭水化 212.8 g		脂質 25.1 g	炭水化 215.4 g		脂質 33.9 g	炭水化 206.6 g		脂質 28.6 g	炭水化 209.2 g		脂質 22.8 g	炭水化 238.1 g		
	塩分 7.9 g			塩分 7.5 g			塩分 7.6 g		塩分 7.5 g				塩分 7.5 g			塩分 7.1 g			塩分 7.1 g			

7分

献立表(週間)

	11月22日(木)		11月23日(金)		11月24日(土)		11月25日(日)		11月26日(月)		11月27日(火)		11月28日(水)			
昼	じゃが芋の煮物	じゃが芋 40 さやえんどう 10 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20	果物	ぶどう 60	小葱 3 無塩バター 3	果物	パイナップル 75	ヨーグルト	低脂肪ヨーグルル 100	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 牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01	減塩みそ 4 上白糖 2		
	果物	バナナ 100								みそ汁	小葱 3 じゃが芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			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	
										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	
										ゼリー	ももゼリー 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
	焼魚	さけ・40g(骨) 40 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	チキンソテー	若鶏もも 皮なし 30 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 人参 皮剥 5 もやし 40 ブロッコリー 40 マヨネーズパック 10	肉団子	鶏ひき肉 40 玉葱 30 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 玉葱 50 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱 5	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 キャベツ 30 トマト 15 マヨネーズパック 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		
	麻婆豆腐	木綿豆腐 30 鶏ひき肉 20 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 減塩しょうゆ(5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1	じゃが芋炒煮	じゃが芋 50 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5	磯辺和え	白菜 60 濃口醤油 2.5 焼きのり 0.2	レモン煮	さつま芋(皮なし) 80 上白糖 5 レモン(果汁) 3	小柱のサラダ	いたやがい 20 きゅうり(皮なし) 20 レタス 10 玉葱 10 濃口醤油 2.5 かつお・昆布だ 2.5 みりん風調味料 1	焼き茄子	なす(皮なし) 60 小葱 3 減塩正油パック 5	おろし和え	大根 皮剥 40 きゅうり(皮なし) 10 減塩しょうゆ(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
	和え物	大根 皮剥 50 食塩 0.2 上白糖 0.5	スープ	玉葱 40 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	煮物	西洋かぼちゃ 40 さやえんどう 5 減塩しょうゆ(5 上白糖 0.5	ゼリー	青りんごゼリー 60			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	お浸し	白菜 50 濃口醤油 2.5 削り節 0.5
	みそ汁	キャベツ 30 葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ヨーグルトゼリー	ヨーグルト(無) 60 上白糖 10 ゼラチン寒天 1.5 水 10	みそ汁	さやいんげん(10 なす 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150				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	
栄養価	1353 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 34.1 g 炭水化 204.9 g 塩分 7.2 g	1344 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 32.0 g 炭水化 207.5 g 塩分 7.2 g	1358 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 29.3 g 炭水化 216.1 g 塩分 7.4 g	1346 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 22.6 g 炭水化 228.2 g 塩分 7.1 g	1317 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 25.2 g 炭水化 217.2 g 塩分 7.6 g	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									

