

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01	七倍粥 （鶏肉と玉ねぎの煮物 金 きゅうりとしらすのだし煮 ） すまし汁(人参)	米	鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し	きゅうり、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 66 kcal たんぱく質 6.1 g 脂質 0.4 g 食塩 0.5 g
02	七倍粥 （鶏ささみと小松菜の煮物 土 人参のだししょうゆ煮 ） 野菜スープ(小松菜)	米	鶏ささみ(ひき肉)	人参、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 61 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.3 g 食塩 0.3 g
07	七倍粥 （たらの野菜煮 木 じゃがいものだし和え ） すまし汁(人参・高野豆腐)	じゃがいも、米	たら、凍り豆腐	たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 65 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 0.4 g 食塩 0.3 g
08	肉野菜うどん(鶏肉) （豆腐とツナのだし和え 金 きゅうり煮 ）	うどん	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、ツナ缶(水煮)	きゅうり、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 81 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 0.8 g 食塩 0.9 g
09	七倍粥 （鶏肉と野菜のみそ煮 土 ほうれん草のお浸し ） すまし汁(いんげん)	米	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	ほうれん草、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 61 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 0.3 g 食塩 0.3 g
11	七倍粥 （鶏肉と人参のしょうゆ煮 月 キャベツときゅうりの和え物 ） すまし汁(豆腐)	米	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	キャベツ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ	エネルギー 65 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 0.7 g 食塩 0.3 g
12	野菜うどん （ほうれん草のお浸し 火 たまねぎのだし煮 ）	うどん	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 76 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 0.4 g 食塩 0.9 g
13	七倍粥 （さけのみそ煮 水 小松菜と人参のお浸し ） みそ汁(かぼちゃ)	米	さけ、白みそ	こまつな、かぼちゃ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 69 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 0.9 g 食塩 0.4 g
14	七倍粥 （鶏ひき肉と野菜の煮物 木 人参のだし煮 ） 豆乳みそ汁(さつまいも)	さつまいも、米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳、白みそ	人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 85 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 0.7 g 食塩 0.4 g
15	パンかゆ （鶏じゃが 金 キャベツとツナのサラダ ） 野菜スープ(玉ねぎ・人参)	食パン、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)、ツナ缶(水煮)	キャベツ、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 94 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 1.3 g 食塩 0.6 g
16	七倍粥 （鶏ささみと小松菜の煮物 土 人参のだししょうゆ煮 ） 野菜スープ(小松菜)	米	鶏ささみ(ひき肉)	人参、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 61 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.3 g 食塩 0.3 g
18	七倍粥 （鶏肉のしょうゆ煮 月 人参のしらす和え ） 野菜スープ(たまねぎ)	米	鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し	人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 64 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 0.3 g 食塩 0.4 mg
19	七倍粥 （鶏肉と人参のしょうゆ煮 火 キャベツときゅうりの和え物 ） すまし汁(豆腐)	米	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	キャベツ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ	エネルギー 65 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 0.7 g 食塩 0.3 g
20	七倍粥 （鮭と野菜の味噌煮 水 きゅうりのお浸し ） すまし汁(いんげん・麩)	米、麩	さけ、白みそ	きゅうり、キャベツ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 66 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.8 g 食塩 0.3 g
21	肉野菜うどん(鶏肉) （豆腐とツナのだし和え 木 きゅうり煮 ）	うどん	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、ツナ缶(水煮)	きゅうり、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 81 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 0.8 g 食塩 0.9 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

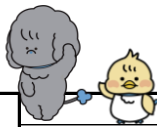
※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシブレイクはアレルゲンフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ゼラチンは牛由来の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用





日 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
22 — 金 —	七倍粥 ( たらの野菜煮 じゃがいものだし和え すまし汁(人参・高野豆腐)	じゃがいも、米	たら、凍り豆腐	たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 65 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 0.4 g 食塩 0.3 g
23 — 土 —	七倍粥 ( 鶏肉と野菜のみそ煮 ほうれん草のお浸し すまし汁(いんげん)	米	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	ほうれん草、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 61 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 0.3 g 食塩 0.3 g
25 — 月 —	七倍粥 ( 鶏レバーのしょうゆ煮 きゅうりと人参の和え物 すまし汁(麩)	米、麩	鶏レバー	人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 60 kcal たんぱく質 4.1 g 脂質 0.6 g 食塩 0.4 g
26 — 火 —	野菜うどん ( ほうれん草のお浸し たまねぎのだし煮)	うどん	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 76 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 0.4 g 食塩 0.9 g
27 — 水 —	七倍粥 ( さけのみそ煮 小松菜と人参のお浸し みそ汁(かぼちゃ)	米	さけ、白みそ	ごまつな、かぼちゃ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 69 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 0.9 g 食塩 0.4 g
28 — 木 —	七倍粥 ( 鶏ひき肉と野菜の煮物 人参のだし煮 豆乳みそ汁(さつまいも)	さつまいも、米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳、白みそ	人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 85 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 0.7 g 食塩 0.4 g
29 — 金 —	パンかゆ ( 鶏じゃが キャベツとツナのサラダ 野菜スープ(玉ねぎ・人参)	食パン、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)、ツナ缶(水煮)	キャベツ、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 94 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 1.3 g 食塩 0.6 g
30 — 土 —	七倍粥 ( 鶏ささみと小松菜の煮物 人参のだししょうゆ煮 野菜スープ(小松菜)	米	鶏ささみ(ひき肉)	人参、ごまつな	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 61 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.3 g 食塩 0.3 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ゼラチンは牛由来のものを使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

