

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

2022年09月04日(日) ~ 2022年09月10日(土)

	9月4日(日)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)	9月10日(土)
朝食	御飯又はパン えびと野菜のソテー お豆のサラダ ふりかけ 牛乳	御飯又はパン お魚ボールの煮物 酢の物 のり佃煮 牛乳	御飯又はパン 炒り豆腐 カリフラワーの生姜和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 肉団子のトマト煮 ポパイサラダ フルーツ(洋梨缶) 牛乳	御飯又はパン ツナじゃが 長芋の梅肉和え のり佃煮 牛乳	パン又は御飯 プレーンオムレツ マカロニサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	御飯又はパン キャベツソテー からし和え たいみそ 牛乳
	エネルギー:497kcal タンパク:18.8g 脂質:13.3g 炭水化:73.3g 食塩相:1.4g	エネルギー:462kcal タンパク:14.3g 脂質:8.9g 炭水化:77.6g 食塩相:1.5g	エネルギー:513kcal タンパク:19.6g 脂質:14.1g 炭水化:73.2g 食塩相:1.7g	エネルギー:583kcal タンパク:21.2g 脂質:25.0g 炭水化:69.5g 食塩相:2.4g	エネルギー:525kcal タンパク:15.0g 脂質:11.1g 炭水化:88.4g 食塩相:1.8g	エネルギー:564kcal タンパク:17.0g 脂質:16.7g 炭水化:84.7g 食塩相:1.8g	エネルギー:452kcal タンパク:17.2g 脂質:7.7g 炭水化:76.3g 食塩相:1.8g
昼食	御飯 味噌汁 肉豆腐 ビーフンソテー 小松菜のゆず醤油和え	御飯 中華スープ 白身魚のチリソース じゃがいもの煮物 レタスサラダ	御飯 清し汁 鶏肉の味噌だれ焼 ほうれん草の白和え フルーツポンチ	御飯 味噌汁 サーモンフライ 茄子の炒め煮 カリフラワーのツナ和え	チキンカレー 冬瓜のコンソメ煮 ミモザサラダ	御飯 味噌汁 ほっけの梅醤油焼き じゃが芋のカレー炒め キャベツのゆかり和え	御飯 中華スープ 豚肉の韓国風生姜焼 大根の海老そぼろあんかけ 白菜の中華サラダ
	エネルギー:578kcal タンパク:26.5g 脂質:14.9g 炭水化:79.3g 食塩相:2.0g	エネルギー:486kcal タンパク:20.6g 脂質:6.5g 炭水化:82.3g 食塩相:2.3g	エネルギー:589kcal タンパク:19.9g 脂質:19.7g 炭水化:78.9g 食塩相:1.8g	エネルギー:583kcal タンパク:18.6g 脂質:20.2g 炭水化:80.3g 食塩相:1.6g	エネルギー:461kcal タンパク:14.4g 脂質:8.8g 炭水化:78.4g 食塩相:2.1g	エネルギー:486kcal タンパク:20.7g 脂質:9.9g 炭水化:74.5g 食塩相:1.8g	エネルギー:510kcal タンパク:20.3g 脂質:13.2g 炭水化:73.3g 食塩相:2.1g
夕食	御飯 清し汁 鮭のバター醤油がけ 大根金平 もやしの和え物	御飯 味噌汁 豚肉の塩麴焼き ブロッコリー炒め キャベツの甘酢生姜和え	御飯 味噌汁 カレイの煮付け ピーマンの炒め物 白菜のごま味噌和え	御飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒だれ 里芋の煮物 青梗菜のさっぱり和え	御飯 清し汁 さわらの西京焼 いんげんのソテー フルーツ(黄桃缶)	御飯 千切り野菜スープ タンドリーチキン エビのコンソメ炒め カリフラワーのマリネ	御飯 味噌汁 さばの塩焼 さつま芋のオレンジ煮 青梗菜の生姜和え
	エネルギー:478kcal タンパク:22.1g 脂質:10.5g 炭水化:70.9g 食塩相:1.9g	エネルギー:504kcal タンパク:21.6g 脂質:13.4g 炭水化:70.5g 食塩相:1.8g	エネルギー:430kcal タンパク:20.2g 脂質:4.5g 炭水化:74.2g 食塩相:2.3g	エネルギー:483kcal タンパク:18.5g 脂質:10.0g 炭水化:75.9g 食塩相:2.0g	エネルギー:432kcal タンパク:17.8g 脂質:6.0g 炭水化:73.4g 食塩相:1.8g	エネルギー:514kcal タンパク:21.4g 脂質:14.8g 炭水化:70.3g 食塩相:2.0g	エネルギー:588kcal タンパク:17.6g 脂質:18.2g 炭水化:83.1g 食塩相:1.6g
おやつ	ミニエクレア	【手作りおやつ】 ババロア	塩まんじゅう	ミルクケーキ	おせんべい(青のり)	栗まんじゅう	ようかんロール
	エネルギー:89kcal タンパク:1.5g 脂質:6.6g 炭水化:6.2g 食塩相:0.1g	エネルギー:110kcal タンパク:2.7g 脂質:4.1g 炭水化:15.6g 食塩相:0.1g	エネルギー:66kcal タンパク:1.2g 脂質:0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	エネルギー:94kcal タンパク:1.4g 脂質:3.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.1g	エネルギー:40kcal タンパク:0.4g 脂質:0.8g 炭水化:7.8g 食塩相:0.2g	エネルギー:93kcal タンパク:1.8g 脂質:0.4g 炭水化:20.5g 食塩相:0.0g	エネルギー:175kcal タンパク:3.2g 脂質:4.2g 炭水化:31.1g 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1642kcal タンパク:68.9g 脂質:45.3g 炭水化:229.7g 食塩相:5.4g	エネルギー:1562kcal タンパク:59.2g 脂質:32.9g 炭水化:246.0g 食塩相:5.7g	エネルギー:1598kcal タンパク:60.9g 脂質:38.4g 炭水化:241.5g 食塩相:6.0g	エネルギー:1743kcal タンパク:59.7g 脂質:58.7g 炭水化:240.0g 食塩相:6.0g	エネルギー:1458kcal タンパク:47.6g 脂質:26.7g 炭水化:248.0g 食塩相:5.9g	エネルギー:1657kcal タンパク:60.9g 脂質:41.8g 炭水化:250.0g 食塩相:5.6g	エネルギー:1725kcal タンパク:58.3g 脂質:43.3g 炭水化:263.8g 食塩相:5.5g