

週間献立表

ハートフル瀬谷		常食①		2022年9月11日（日）～ 2022年9月17日（土）											
9月11日（日）		9月12日（月）		9月13日（火）		9月14日（水）		9月15日（木）		9月16日（金）		9月17日（土）			
エネルギー：1644kcal タンパク：61.5g カリウム：1969mg リン：888mg 食塩相：5.7g		エネルギー：1575kcal タンパク：59.7g カリウム：1839mg リン：869mg 食塩相：5.9g		エネルギー：1714kcal タンパク：62.5g カリウム：1971mg リン：888mg 食塩相：5.8g		エネルギー：1612kcal タンパク：57.6g カリウム：1774mg リン：821mg 食塩相：5.9g		エネルギー：1583kcal タンパク：58.8g カリウム：2081mg リン：896mg 食塩相：5.9g		エネルギー：1689kcal タンパク：61.4g カリウム：1787mg リン：870mg 食塩相：5.9g		エネルギー：1579kcal タンパク：65.0g カリウム：2108mg リン：877mg 食塩相：5.9g			
朝食	御飯又はパン	御飯又はパン	御飯又はパン	御飯又はパン	御飯又はパン	御飯又はパン	御飯又はパン	御飯又はパン	御飯又はパン	御飯又はパン	御飯又はパン	御飯又はパン	御飯又はパン		
	精白米 75.00	精白米 75.00	精白米 75.00	精白米 75.00	精白米 75.00	精白米 75.00	精白米 75.00	精白米 75.00	精白米 75.00	精白米 75.00	精白米 75.00	精白米 75.00	精白米 75.00		
	がんもの煮物	炒り卵	ネグロール(40g×2 マーガリン 業務用	ツナと野菜のソテー	じゃがいものそぼろ煮	親子卵とじ	がんもどき10g 3個	大根 40.00	人参 15.00	濃口醤油 3.00	砂糖 1.00	みりん風調味料 1.00	料理酒 1.00		
	だし汁 40.00	凍結全卵 60.00	かにまフレーク 10.00	ライツナフleur油漬 20.00	冷ポテト(乱切) 60.00	k鶏もも小間スライス 30.00	濃口醤油 3.00	長葱 10.00	冷ミツロコリー 20.00	冷人参 10.00	砂糖 1.00	濃口醤油 3.00	料理酒 1.00		
ほうれん草の和え物		塩昆布和え		フルーツ(黄桃缶)		ブロccoliーサラダ		チーズサラダ		白菜のなめたけ和え		フルーツ(洋梨缶)			
冷)ほうれん草1QF 40.00		冷)かぼちゃ皮無ダイ 40.00		冷)アジ骨無60g 1切		冷)ニロコラー 40.00		ダイスターーズ 5.00		白菜 40.00		冷)ミカブラー 30.00			
ホタテ風味フレークグレーズ 5.00		冷)グリーンピース 3.00		ライツナフleur油漬 20.00		パナメイクエビ2L(91-1 10.00		キャベツ 40.00		なめ茸 5.00		冷)スナップエンド 15.00			
ゆず醤油ドレッシング 5.00		マヨドレ(卵不使用) 6.00		濃口醤油 2.00		冷)イエローピーマンスライス 5.00		冷)むき枝豆 5.00		濃口醤油 1.00		冷)チョップドハム千切 5.00			
のり佃煮		濃口醤油 2.00		黄桃缶詰(ダイス) 30.00		FeelFreeシーザーサラダト 6.00		人参 5.00		冷)青ねぎカット 3.00		冷)スナップエンド 15.00			
あまのり佃煮 8.00		ふりかけ 1個		牛乳 125.00		かつお風味ふりかけ 1袋		冷)りんげん輪切 3.00		ふりかけさけ2.5g 1個		冷)スナップエンド 15.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00			
牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00		牛乳 125.00					

週間献立表

ハートフル瀬谷		常食①		2022年9月11日（日）～ 2022年9月17日（土）									
9月11日（日）		9月12日（月）		9月13日（火）		9月14日（水）		9月15日（木）		9月16日（金）		9月17日（土）	
タ 食	酢の物		エルトレッシングフレンチ白 6.00			水 60.00	バナメィムキエビL(100- 15.00						
	キャベツ 40.00					かまぼこ赤 10.00	冷)りんげんカット 10.00						
	胡瓜 5.00					冷)椎茸スライス 5.00	FeelFreeサウザンドレッシ 6.00						
	砂糖 2.00												
	酢 4.00												
	濃口醤油 0.50												
						フルーツ寒天							
						みつ豆用寒天(一色) 30.00							
						みかん缶詰 10.00							
						黄桃缶詰(ダイス) 10.00							
タ 食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	精白米 75.00	精白米 75.00	精白米 75.00	精白米 75.00	精白米 75.00	精白米 75.00	精白米 75.00	精白米 75.00	精白米 75.00	精白米 75.00	精白米 75.00	精白米 75.00	精白米 75.00
	カルシウムごはんの 1.50	カルシウムごはんの 1.00	カルシウムごはんの 1.50	カルシウムごはんの 1.50	カルシウムごはんの 1.00	カルシウムごはんの 1.00	カルシウムごはんの 1.00	カルシウムごはんの 1.00	カルシウムごはんの 1.00	カルシウムごはんの 1.00	カルシウムごはんの 1.00	カルシウムごはんの 1.00	カルシウムごはんの 1.00
	味噌汁	清し汁	コンソメスープ	わかめスープ	清し汁	味噌汁	中華スープ						
	なす 80g 10.00	白玉麩 2.00	ミックスベジタブル 10.00	長葱 3.00	冷)小松菜2cmカット 10.00	冷)小松菜2cmカット 10.00	もやし 15.00						
	冷)きざみ揚げ 3.00	冷)青ねぎカット 3.00	コンソメ 0.50	カットわかめ 0.50	冷)白ねぎ輪切 5.00	大根 10.00	にら 3.00						
	白味噌 3.00	濃口醤油 1.00	食塩 0.30	中華あじ 0.50	濃口醤油 1.00	白味噌 3.00	中華あじ 0.30						
	和だし液体 0.80	食塩 0.20	こしょう 0.01	濃口醤油 1.00	食塩 0.20	和だし液体 0.80	濃口醤油 1.00						
	水 85.00	かつおだし(顆粒) 0.30	水 85.00	食塩 0.20	かつおだし(顆粒) 0.30	水 85.00	食塩 0.10						
	豚しゃぶの梅おろしだれ	タラの味噌焼き	ハニーマスタードチキン	麻婆豆腐	白身魚の金山寺焼き	豚肉の生焼焼き	八宝菜						
	豚肩ロースシャブ 60.00	助宗ダラ骨無 60g 0.10	k鶏もも開き 70g 1枚	木綿豆腐 80.00	ホキ骨無60g 1.00	豚肩切り落とし 60.00	柔らか豚モスライス 50.00						
	おろし生姜 3.00	食塩 0.10	こしょう 0.10	冷)豚挽き肉 30.00	料理酒 2.00	ムキ玉葱 40.00	バナメィムキエビ2L(91-1 20.00						
	片栗粉 3.00	料理酒 2.00	はちみつ 4.00	長葱 10.00	おろし生姜 0.50	おろし生姜 3.00	白菜 50.00						
	冷)大根おろし 30.00	赤味噌 3.00	粒マスタード 4.00	おろし生姜 0.50	金山寺みそ 4.00	濃口醤油 4.00	ムキ玉葱 20.00						
	味付ぼん酢 4.00	料理酒 2.00	クッキングワイン白 3.00	おろしにんにく 0.30	砂糖 2.00	砂糖 2.00	人参 5.00						
	ねり梅 2.00	砂糖 1.00	コンソメ 0.10	サラダ油 1.00	サラダ油 1.00	みりん風調味料 1.00	なると巻 5.00						
	もやし 30.00	みりん風調味料 1.00	サラダ油 2.00	麻婆豆腐の素(甘口) 8.00	冷)りんげんカット 20.00	料理酒 2.00	ごま油 2.00						
	水菜(きょうな) 5.00	サラダ油 2.00	冷)スナッペンえんど 20.00	冷)グリーンピース 3.00	食塩 0.10	もやし 25.00	濃口醤油 3.00						
		冷)刻みおくら 15.00	エルトレッシングフレンチ白 3.00			人参 5.00	中華あじ 0.50						
		食塩 0.10				サラダ油 1.00	ホワイトベジパー 0.01						
	豆腐田楽	そばろ炒め	ポテの明太チーズ焼き	中華炒め	白菜の信田煮								
	焼き豆腐 1/6丁 20.00	冷)里芋1/2カット 3.00	冷)ダイスカットポテ10mm 50.00	白菜 40.00	白菜 40.00								
	赤味噌 3.00	冷)れんこんスライ 40.00	たらこチューブ 5.00	たまねぎ 20.00	人参 5.00								
	みりん風調味料 1.00	人参 10.00	マヨネーズ 2.00	焼きちくわ 8.00	冷)きざみ揚げ 8.00								
	砂糖 2.00	k豚挽き肉 15.00	とろけるナチュラルチーズ 2.00	冷)りんげんカット 10.00	濃口醤油 3.00								
	料理酒 1.00	サラダ油 2.00	こしょう 0.01	冷)レッドビーマンスライス 5.00	砂糖 1.00								
	白すりごま 0.20	砂糖 1.00	こしょう 0.10	ごま油 1.00	みりん風調味料 1.00								
	だし汁 10.00	濃口醤油 2.00	ドライパセリ 1.00	中華あじ 0.50	だし汁 30.00								
		かつおだし(顆粒) 0.10	青梗菜のお浸し	濃口醤油 1.00	冷)玉ねぎみじん切 10.00								
			冷)フンゲン菜カット 40.00	みりん風調味料 1.00	人参 5.00								
			人参 5.00	冷)きざみ揚げ 5.00	おろし生姜 0.50								
			冷)きざみ揚げ 5.00	もやし 40.00	濃口醤油 3.00								
			濃口醤油 2.00	人参 5.00	砂糖 1.00								
			みりん風調味料 1.00	干椎茸スライス 1.00	料理酒 2.00								
				ごま油 1.00	みりん風調味料 1.00								
				濃口醤油 2.00	だし汁 30.00								
				砂糖 0.50	片栗粉 0.50								
					冷)絹さや 3.00								