

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

2022年09月18日(日) ~ 2022年09月24日(土)

	9月18日(日)	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)	9月24日(土)
朝食	御飯又はパン 豆腐と野菜の炒め物 しらす和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 信田巻きの含め煮 いんげんのピーナッツ和え のり佃煮 牛乳	パン又は御飯 スクランブルエッグ カラフルサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	御飯又はパン 甘辛肉団子 マカロニサラダ ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ミネストローネ かに風サラダ フルーツ(みかん缶) 牛乳	御飯又はパン 炒り豆腐 ほうれん草の胡麻和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン 五日卵焼 菜の花の和え物 ふりかけ 牛乳
	エネルギー:497kcal タンパク:18.8g 脂質:13.9g 炭水化:70.9g 食塩相:1.5g	エネルギー:479kcal タンパク:16.2g 脂質:10.6g 炭水化:77.3g 食塩相:1.7g	エネルギー:523kcal タンパク:18.9g 脂質:17.4g 炭水化:72.7g 食塩相:2.0g	エネルギー:603kcal タンパク:16.8g 脂質:18.7g 炭水化:89.2g 食塩相:1.6g	エネルギー:455kcal タンパク:17.5g 脂質:11.3g 炭水化:71.7g 食塩相:2.0g	エネルギー:491kcal タンパク:16.6g 脂質:11.1g 炭水化:77.7g 食塩相:1.6g	エネルギー:508kcal タンパク:16.0g 脂質:16.4g 炭水化:72.1g 食塩相:1.5g
昼食	御飯 味噌汁 豚肉のバーベキュー炒め 水餃子 コーンサラダ	御飯 味噌汁 鮭のチャンチャン焼き ジャーマンポテト 豆腐サラダ	御飯 清し汁 鶏のつくね焼 れんこんの山椒煮 なすのごま味噌和え	御飯 味噌汁 鱈のさっぱりマリネ 五目煮 カリフラワーのゴマドレ和え	御飯 味噌汁 蒸し鶏と彩野菜の胡麻だれ なすのおかか煮 トマトのさっぱり和え	【世界の料理:タイ】 ガバオライス 春雨サラダ ヨーグルト マンゴーソース	御飯 清し汁 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 大根金平 揚げ茄子の浸し
	エネルギー:561kcal タンパク:20.7g 脂質:15.4g 炭水化:80.8g 食塩相:1.8g	エネルギー:538kcal タンパク:25.3g 脂質:12.1g 炭水化:78.6g 食塩相:2.5g	エネルギー:509kcal タンパク:18.1g 脂質:11.9g 炭水化:79.6g 食塩相:1.9g	エネルギー:516kcal タンパク:23.4g 脂質:9.7g 炭水化:78.9g 食塩相:1.9g	エネルギー:547kcal タンパク:19.5g 脂質:18.4g 炭水化:72.8g 食塩相:1.6g	エネルギー:538kcal タンパク:18.7g 脂質:12.1g 炭水化:84.9g 食塩相:2.0g	エネルギー:511kcal タンパク:15.2g 脂質:13.7g 炭水化:79.4g 食塩相:2.1g
夕食	御飯 味噌汁 アジの焼き南蛮漬 エビとビーフンのソテー 大根の柚子風味和え	御飯 味噌汁 鶏肉のごま照り焼 南瓜の甘煮 オクラのポン酢和え	御飯 味噌汁 さばの梅焼き じゃがバター炒め 小松菜のわさび和え	御飯 中華スープ かに玉甘酢あん 海老マヨソテー 大根のしその実和え	御飯 清し汁 さわらの山椒焼 里芋の味噌煮 白和え	御飯 味噌汁 豚肉の甘辛炒め 大根とあさりの含め煮 春雨サラダ	御飯 味噌汁 鮭のマッシュポテト焼き 大根金平 磯納豆
	エネルギー:509kcal タンパク:22.3g 脂質:7.4g 炭水化:84.2g 食塩相:2.0g	エネルギー:524kcal タンパク:20.5g 脂質:13.0g 炭水化:77.4g 食塩相:1.7g	エネルギー:578kcal タンパク:18.0g 脂質:21.3g 炭水化:74.0g 食塩相:1.7g	エネルギー:512kcal タンパク:19.3g 脂質:14.4g 炭水化:72.5g 食塩相:2.3g	エネルギー:486kcal タンパク:21.3g 脂質:10.1g 炭水化:74.3g 食塩相:2.0g	エネルギー:551kcal タンパク:22.8g 脂質:14.4g 炭水化:77.9g 食塩相:1.8g	エネルギー:581kcal タンパク:27.3g 脂質:15.0g 炭水化:80.2g 食塩相:2.3g
おやつ	バナナマドレーヌ	オレンジゼリー	小倉パイ	ココアワッフル	カステラドーナツ	ブッセ(クリーム)	レモンケーキ
	エネルギー:71kcal タンパク:1.4g 脂質:2.5g 炭水化:10.7g 食塩相:0.1g	エネルギー:58kcal タンパク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:12.5g 食塩相:0.0g	エネルギー:89kcal タンパク:1.3g 脂質:4.2g 炭水化:11.5g 食塩相:0.2g	エネルギー:83kcal タンパク:1.4g 脂質:3.6g 炭水化:11.2g 食塩相:0.1g	エネルギー:92kcal タンパク:1.7g 脂質:3.2g 炭水化:14.1g 食塩相:0.1g	エネルギー:104kcal タンパク:1.2g 脂質:4.1g 炭水化:15.5g 食塩相:0.1g	エネルギー:85kcal タンパク:1.8g 脂質:2.5g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1638kcal タンパク:63.2g 脂質:39.2g 炭水化:246.6g 食塩相:5.3g	エネルギー:1599kcal タンパク:62.1g 脂質:36.5g 炭水化:245.8g 食塩相:5.9g	エネルギー:1699kcal タンパク:56.3g 脂質:54.8g 炭水化:237.8g 食塩相:5.8g	エネルギー:1714kcal タンパク:60.9g 脂質:46.4g 炭水化:251.8g 食塩相:5.9g	エネルギー:1580kcal タンパク:60.0g 脂質:43.0g 炭水化:232.9g 食塩相:5.8g	エネルギー:1684kcal タンパク:59.3g 脂質:41.7g 炭水化:256.0g 食塩相:5.5g	エネルギー:1685kcal タンパク:60.3g 脂質:47.6g 炭水化:245.6g 食塩相:5.9g