

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

2022年09月25日(日) ～ 2022年09月30日(金)

	9月25日(日)	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)
朝食	御飯又はパン さつま揚げの甘辛煮 青梗菜のお浸し ふりかけ 牛乳 エネルギー:427kcal タンパク:13.3g 脂質:6.9g 炭水化:75.5g 食塩相:1.6g	パン又は御飯 白菜と海老の塩炒め 三色サラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳 エネルギー:454kcal タンパク:16.9g 脂質:13.4g 炭水化:67.0g 食塩相:1.7g	御飯又はパン 肉詰めいなの含め煮 甘酢和え ふりかけ 牛乳 エネルギー:467kcal タンパク:13.7g 脂質:9.8g 炭水化:77.5g 食塩相:1.2g	御飯又はパン 目玉焼き 大根のさっぱり和え ふりかけ 牛乳 エネルギー:476kcal タンパク:16.6g 脂質:13.4g 炭水化:69.0g 食塩相:1.3g	御飯又はパン 高野豆腐の含め煮 小松菜のナムル たいみそ 牛乳 エネルギー:471kcal タンパク:14.1g 脂質:8.7g 炭水化:81.1g 食塩相:1.4g	御飯又はパン ミートボール(デミグラス) ブロッコリーのドレッシング和え ふりかけ 牛乳 エネルギー:534kcal タンパク:17.5g 脂質:14.1g 炭水化:81.9g 食塩相:1.6g
昼食	御飯 味噌汁 さわらの生姜煮 里芋ときのこの炒め物 白菜の磯和え エネルギー:497kcal タンパク:21.6g 脂質:11.5g 炭水化:73.3g 食塩相:1.9g	御飯 中華スープ 回鍋肉 根菜炒り煮 ピーチムース エネルギー:515kcal タンパク:17.5g 脂質:9.6g 炭水化:86.2g 食塩相:2.2g	【お誕生日セレクト】 A カレーライス(コロッケ) キャベツソテー イタリアンサラダ B カレーライス(とんかつ) エネルギー:759kcal タンパク:25.4g 脂質:30.7g 炭水化:91.1g 食塩相:2.2g	御飯 トマトスープ ささみのコンソメ煮 フレンチサラダ エネルギー:523kcal タンパク:28.2g 脂質:8.4g 炭水化:81.0g 食塩相:2.4g	御飯 清し汁 豚肉の八丁味噌炒め 里芋の煮物 花野菜サラダ エネルギー:621kcal タンパク:20.1g 脂質:21.6g 炭水化:82.9g 食塩相:1.9g	御飯 味噌汁 さわらのみりん醤油焼 炊き合わせ なめ苴和え エネルギー:465kcal タンパク:21.2g 脂質:9.5g 炭水化:68.9g 食塩相:2.2g
夕食	御飯 味噌汁 豚肉のとろみ炒め 小松菜の煮浸し さつま芋サラダ エネルギー:583kcal タンパク:20.9g 脂質:16.5g 炭水化:83.5g 食塩相:2.0g	御飯 味噌汁 鯖のネギ塩だれ もやしと桜エビの炒め物 切干大根の和風サラダ エネルギー:553kcal タンパク:19.5g 脂質:18.0g 炭水化:72.8g 食塩相:1.8g	御飯 味噌汁 アジの竜田揚げ 蓮根のおかか煮 ブロッコリーサラダ エネルギー:522kcal タンパク:21.5g 脂質:11.3g 炭水化:79.8g 食塩相:2.0g	御飯 味噌汁 鶏肉のけずりかつお焼 豆腐のえびくず煮 しその実和え エネルギー:514kcal タンパク:23.4g 脂質:13.0g 炭水化:70.5g 食塩相:2.0g	御飯 味噌汁 赤魚の煮付け もやしと小エビの炒め物 果物(黄桃缶) エネルギー:446kcal タンパク:21.6g 脂質:5.6g 炭水化:72.7g 食塩相:1.9g	御飯 コンソメスープ ホーケンソー ガーリックオニオソース きのことソー レタスサラダ エネルギー:575kcal タンパク:21.0g 脂質:22.6g 炭水化:69.9g 食塩相:2.0g
おやつ	ロールケーキ(コーヒ-) エネルギー:93kcal タンパク:1.2g 脂質:3.2g 炭水化:14.8g 食塩相:0.1g	グレープゼリー エネルギー:58kcal タンパク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:12.6g 食塩相:0.0g	お誕生日ケーキ エネルギー:95kcal タンパク:1.5g 脂質:0.2g 炭水化:21.9g 食塩相:0.4g	今川焼き エネルギー:91kcal タンパク:2.0g 脂質:0.9g 炭水化:18.8g 食塩相:0.2g	黒糖ロール エネルギー:66kcal タンパク:1.6g 脂質:0.3g 炭水化:10.5g 食塩相:0.0g	シューアイス(バニラ) エネルギー:61kcal タンパク:1.4g 脂質:3.8g 炭水化:5.1g 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1600kcal タンパク:57.0g 脂質:38.1g 炭水化:247.1g 食塩相:5.6g	エネルギー:1580kcal タンパク:54.0g 脂質:41.8g 炭水化:238.6g 食塩相:5.7g	エネルギー:1843kcal タンパク:62.1g 脂質:52.0g 炭水化:270.3g 食塩相:5.7g	エネルギー:1604kcal タンパク:70.2g 脂質:35.7g 炭水化:239.3g 食塩相:5.9g	エネルギー:1604kcal タンパク:57.4g 脂質:36.2g 炭水化:247.2g 食塩相:5.2g	エネルギー:1635kcal タンパク:61.1g 脂質:50.0g 炭水化:225.8g 食塩相:5.9g