

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

2022年10月02日（日）～ 2022年10月08日（土）

	10月2日(日)	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)
朝食	御飯又はパン 厚焼き玉子 梅おかか和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン ツナじゃが お浸し ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ラタトゥイユ パンプキンサラダ フルーツ（みかん缶） 牛乳	御飯又はパン さつま揚げの煮物 納豆とオクラの和え物 たいみそ 牛乳	パン又は御飯 はんぺんチーズ焼 さつま芋サラダ フルーツ（カクテル缶） 牛乳	御飯又はパン 海老ボールの含め煮 柚子醤油和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン 厚揚げとさつま芋の煮物 いんげんのおかか和え ふりかけ 牛乳
	エネルギー:511kcal タンパク:15.3g 脂質:13.4g 炭水化:79.6g 食塩相:1.5g	エネルギー:463kcal タンパク:14.5g 脂質:8.4g 炭水化:79.9g 食塩相:1.5g	エネルギー:529kcal タンパク:16.9g 脂質:18.5g 炭水化:73.9g 食塩相:1.7g	エネルギー:511kcal タンパク:19.6g 脂質:9.8g 炭水化:83.5g 食塩相:1.8g	エネルギー:569kcal タンパク:17.4g 脂質:19.8g 炭水化:80.3g 食塩相:2.1g	エネルギー:511kcal タンパク:15.8g 脂質:12.0g 炭水化:81.6g 食塩相:1.8g	エネルギー:494kcal タンパク:15.6g 脂質:10.7g 炭水化:81.3g 食塩相:1.0g
昼食	【秋まつり】 お好み焼き&たこ焼き 清し汁 コロツケ 野菜サラダ	御飯 味噌汁 豆腐野菜あんかけ がんもの煮物 甘酢生姜和え	御飯 味噌汁 鶏の唐揚げ れんこんのピリ辛炒め 大根サラダ	御飯 味噌汁 赤魚の煮付け もやしと魚肉ソーセージの炒め物 花野菜サラダ	御飯 味噌汁 プルコギ風炒め 土佐煮 たたき胡瓜	御飯 味噌汁 豚肉のスタミナ焼き 大豆とひじきの煮物 浅漬け	菜めし 味噌汁 アジの葱だく香酢ソース ブロッコリーの中華風炒め フレンチサラダ
	エネルギー:252kcal タンパク:7.8g 脂質:7.3g 炭水化:38.6g 食塩相:1.9g	エネルギー:573kcal タンパク:22.8g 脂質:16.9g 炭水化:79.3g 食塩相:2.4g	エネルギー:594kcal タンパク:19.2g 脂質:22.2g 炭水化:77.6g 食塩相:2.1g	エネルギー:432kcal タンパク:20.1g 脂質:6.0g 炭水化:71.7g 食塩相:2.2g	エネルギー:432kcal タンパク:16.7g 脂質:7.7g 炭水化:71.4g 食塩相:1.6g	エネルギー:545kcal タンパク:23.5g 脂質:15.4g 炭水化:76.1g 食塩相:2.1g	エネルギー:513kcal タンパク:24.7g 脂質:10.3g 炭水化:76.4g 食塩相:2.6g
夕食	御飯 味噌汁 鶏肉と野菜の甘酢がらめ 里芋の煮っころがし 枝豆サラダ	御飯 味噌汁 さわらの西京焼 ビーフンのカレー炒め 白和え	御飯 味噌汁 鮭の粒マスタード焼 大根の煮物 いんげんのごま和え	御飯 清し汁 豚肉のおろし煮 じゃがいもの煮物 果物(黄桃缶)	御飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 大根とちくわの照り煮 小松菜の和え物	御飯 清し汁 鱈のマヨコーン焼き 金平ごぼう わかめとイカ酢の物	御飯 中華スープ 鶏肉のオイスターソース炒め 焼売 ナスのポン酢和え
	エネルギー:660kcal タンパク:28.2g 脂質:19.7g 炭水化:88.0g 食塩相:1.5g	エネルギー:491kcal タンパク:20.1g 脂質:10.2g 炭水化:76.4g 食塩相:2.0g	エネルギー:472kcal タンパク:23.8g 脂質:9.9g 炭水化:68.2g 食塩相:1.7g	エネルギー:558kcal タンパク:18.0g 脂質:14.8g 炭水化:84.3g 食塩相:1.6g	エネルギー:477kcal タンパク:16.5g 脂質:8.7g 炭水化:80.1g 食塩相:2.2g	エネルギー:514kcal タンパク:22.4g 脂質:12.0g 炭水化:74.9g 食塩相:1.7g	エネルギー:565kcal タンパク:20.7g 脂質:18.4g 炭水化:75.8g 食塩相:2.2g
おやつ	【秋まつり】 焼きそば	ハウンドケーキ(サツマイモとリンゴ)	いちごゼリー	黒糖まんじゅう	チーズ蒸しケーキ	ぶどうムース	人形焼(こしあん)
	エネルギー:170kcal タンパク:4.3g 脂質:3.2g 炭水化:29.8g 食塩相:0.9g	エネルギー:77kcal タンパク:0.9g 脂質:3.9g 炭水化:9.6g 食塩相:0.1g	エネルギー:58kcal タンパク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:12.6g 食塩相:0.0g	エネルギー:66kcal タンパク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	エネルギー:127kcal タンパク:2.4g 脂質:4.6g 炭水化:19.0g 食塩相:0.2g	エネルギー:64kcal タンパク:1.3g 脂質:1.3g 炭水化:12.0g 食塩相:0.2g	エネルギー:111kcal タンパク:2.1g 脂質:2.6g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1593kcal タンパク:55.6g 脂質:43.6g 炭水化:236.0g 食塩相:5.9g	エネルギー:1604kcal タンパク:58.3g 脂質:39.4g 炭水化:245.2g 食塩相:6.0g	エネルギー:1653kcal タンパク:60.0g 脂質:51.4g 炭水化:232.3g 食塩相:5.5g	エネルギー:1567kcal タンパク:59.0g 脂質:30.7g 炭水化:254.4g 食塩相:5.7g	エネルギー:1605kcal タンパク:53.0g 脂質:40.8g 炭水化:250.8g 食塩相:5.9g	エネルギー:1634kcal タンパク:63.0g 脂質:40.7g 炭水化:244.6g 食塩相:5.8g	エネルギー:1683kcal タンパク:63.1g 脂質:42.0g 炭水化:253.4g 食塩相:5.9g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

2022年10月09日（日）～ 2022年10月15日（土）

	10月9日(日)	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)
朝食	御飯又はパン 野菜炒め 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 目玉焼き 小松菜のわさび和え 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 ちくわの炒め煮 長芋のポン酢和え ふりかけ 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（黄桃缶） 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:488kcal たんぱく:16.8g 脂質:13.2g 炭水化:73.2g 食塩相:1.4g	エネルギー:462kcal たんぱく:14.3g 脂質:8.9g 炭水化:77.6g 食塩相:1.5g	エネルギー:478kcal たんぱく:17.5g 脂質:13.4g 炭水化:68.5g 食塩相:1.7g	エネルギー:583kcal たんぱく:21.2g 脂質:25.0g 炭水化:69.5g 食塩相:2.4g	エネルギー:450kcal たんぱく:13.3g 脂質:8.7g 炭水化:77.2g 食塩相:1.6g	エネルギー:560kcal たんぱく:17.2g 脂質:16.7g 炭水化:83.5g 食塩相:1.8g	エネルギー:452kcal たんぱく:17.2g 脂質:7.7g 炭水化:76.2g 食塩相:1.7g
昼食	御飯 味噌汁 肉豆腐 アスパラソテー 高菜和え	御飯 中華スープ 白身魚のチリソース じゃがいもの中華煮 レタスサラダ	御飯 清し汁 鶏肉の味噌だれ焼 白和え フルーツポンチ	御飯 味噌汁 白身魚フライ ごぼうの炒め煮 カリフラワーのツナ和え	【郷土料理：山梨県】 ほうとう じゃがいもとひじきの煮物 ぶどうゼリー	御飯 味噌汁 ほっけの梅醤油焼き きのこソテー 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:540kcal たんぱく:26.4g 脂質:13.7g 炭水化:73.4g 食塩相:2.1g	エネルギー:487kcal たんぱく:20.9g 脂質:6.5g 炭水化:82.0g 食塩相:2.5g	エネルギー:587kcal たんぱく:19.5g 脂質:19.7g 炭水化:78.7g 食塩相:1.8g	エネルギー:530kcal たんぱく:15.7g 脂質:14.1g 炭水化:83.3g 食塩相:1.6g	エネルギー:412kcal たんぱく:14.6g 脂質:4.4g 炭水化:78.7g 食塩相:2.5g	エネルギー:451kcal たんぱく:19.7g 脂質:9.5g 炭水化:69.3g 食塩相:1.8g	エネルギー:507kcal たんぱく:20.4g 脂質:13.2g 炭水化:72.7g 食塩相:2.2g
夕食	御飯 清し汁 鮭のバター醤油がけ 大根金平 春雨サラダ	御飯 味噌汁 ポークチャップ ブロッコリー炒め キャベツの甘酢生姜和え	御飯 味噌汁 カレーの煮付け ピーマンの炒め物 野菜サラダ	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 さわらのみりん醤油焼 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 魚肉ソーセージのコンソメ炒め 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 もやしの和え物
	エネルギー:531kcal たんぱく:21.5g 脂質:12.2g 炭水化:80.2g 食塩相:2.0g	エネルギー:519kcal たんぱく:21.7g 脂質:13.3g 炭水化:74.4g 食塩相:1.7g	エネルギー:436kcal たんぱく:20.5g 脂質:5.9g 炭水化:72.4g 食塩相:0.2g	エネルギー:483kcal たんぱく:18.5g 脂質:10.0g 炭水化:75.9g 食塩相:1.8g	エネルギー:481kcal たんぱく:20.3g 脂質:10.1g 炭水化:72.2g 食塩相:1.6g	エネルギー:520kcal たんぱく:19.0g 脂質:15.4g 炭水化:73.2g 食塩相:2.3g	エネルギー:595kcal たんぱく:18.4g 脂質:18.8g 炭水化:83.2g 食塩相:1.5g
おやつ	ミニエクレア	杏仁豆腐	塩まんじゅう	ミルクケーキ	おせんべい	栗まんじゅう	抹茶パンケーキ
	エネルギー:89kcal たんぱく:1.5g 脂質:6.6g 炭水化:6.2g 食塩相:0.1g	エネルギー:33kcal たんぱく:0.5g 脂質:0.2g 炭水化:7.3g 食塩相:0.0g	エネルギー:66kcal たんぱく:1.2g 脂質:0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	エネルギー:83kcal たんぱく:1.7g 脂質:2.7g 炭水化:12.9g 食塩相:0.1g	エネルギー:37kcal たんぱく:0.3g 脂質:2.0g 炭水化:4.4g 食塩相:0.1g	エネルギー:93kcal たんぱく:1.8g 脂質:0.4g 炭水化:20.5g 食塩相:0.0g	エネルギー:56kcal たんぱく:1.0g 脂質:2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1648kcal たんぱく:66.2g 脂質:45.7g 炭水化:233.0g 食塩相:5.5g	エネルギー:1501kcal たんぱく:57.4g 脂質:28.9g 炭水化:241.3g 食塩相:5.8g	エネルギー:1567kcal たんぱく:58.7g 脂質:39.1g 炭水化:234.8g 食塩相:5.8g	エネルギー:1679kcal たんぱく:57.1g 脂質:51.8g 炭水化:241.6g 食塩相:5.9g	エネルギー:1380kcal たんぱく:48.5g 脂質:25.2g 炭水化:232.5g 食塩相:5.9g	エネルギー:1624kcal たんぱく:57.7g 脂質:42.0g 炭水化:246.5g 食塩相:5.9g	エネルギー:1610kcal たんぱく:57.0g 脂質:41.8g 炭水化:240.3g 食塩相:5.6g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

2022年10月16日（日）～ 2022年10月22日（土）

	10月16日(日)	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)
朝食	御飯又はパン 高野豆腐の含め煮 小松菜のナムル のり佃煮 牛乳	御飯又はパン 炒り卵 塩昆布和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 エビと野菜のクリームシチュー キャロットラペ フルーツ（パイン缶） 牛乳	御飯又はパン ツナと野菜のソテー ブロッコリーサラダ ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 大根のそぼろ煮 チーズサラダ たいみそ 牛乳	御飯又はパン 親子卵とじ 白菜のなめたけ和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ジャーマンポテト 野菜のマリネ フルーツ（みかん缶） 牛乳
	エネルギー:460kcal たんぱく:14.0g 脂質:8.5g 炭水化:79.0g 食塩相:1.6g	エネルギー:511kcal たんぱく:18.0g 脂質:15.4g 炭水化:71.4g 食塩相:1.3g	エネルギー:576kcal たんぱく:18.4g 脂質:26.6g 炭水化:64.8g 食塩相:2.1g	エネルギー:499kcal たんぱく:17.2g 脂質:14.7g 炭水化:72.7g 食塩相:1.2g	エネルギー:496kcal たんぱく:14.6g 脂質:12.5g 炭水化:78.4g 食塩相:1.2g	エネルギー:515kcal たんぱく:20.1g 脂質:14.4g 炭水化:71.4g 食塩相:1.2g	エネルギー:517kcal たんぱく:17.0g 脂質:17.5g 炭水化:73.1g 食塩相:1.8g
昼食	御飯 清し汁 鯖の大葉味噌焼き ニラ玉炒め かに風サラダ	御飯 味噌汁 牛肉の葱塩炒め 金平ごぼう スタッフエントウのサラダ	御飯 味噌汁 アジのコンキブリ酢焼 ほうれん草のソテー 白菜の梅肉和え	ゆかりご飯 清し汁 豚肉の塩麴焼き 五目煮 コールスローサラダ	御飯 コンソメスープ おろしハンバーグ じゃが芋のカレー炒め 海老サラダ	御飯 味噌汁 ささみロールかつ 切り昆布の煮付け 小松菜の和え物	御飯 味噌汁 ほっけの利休焼き 切干大根の煮物 ツナサラダ
	エネルギー:534kcal たんぱく:26.9g 脂質:15.2g 炭水化:68.2g 食塩相:2.3g	エネルギー:504kcal たんぱく:17.8g 脂質:9.2g 炭水化:85.3g 食塩相:2.3g	エネルギー:447kcal たんぱく:19.8g 脂質:8.7g 炭水化:68.6g 食塩相:1.9g	エネルギー:545kcal たんぱく:24.4g 脂質:14.8g 炭水化:74.7g 食塩相:2.1g	エネルギー:532kcal たんぱく:18.3g 脂質:12.7g 炭水化:83.7g 食塩相:2.1g	エネルギー:490kcal たんぱく:14.9g 脂質:10.7g 炭水化:80.8g 食塩相:2.3g	エネルギー:466kcal たんぱく:22.2g 脂質:8.8g 炭水化:71.7g 食塩相:1.7g
夕食	御飯 味噌汁 豚しゃぶの梅おろしだれ 豆腐田楽 カラフルサラダ	御飯 清し汁 メンチカツ 蓮根のピリ辛炒め 胡瓜と白菜の酢の物	御飯 コンソメスープ ハニーマスタードチキン ポテトの明太チーズ焼き 青梗菜のお浸し	御飯 わかめスープ 麻婆豆腐 中華炒め 三色ナムル	御飯 清し汁 白身魚の金山寺焼き 白菜の信田煮 中華サラダ	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き あんかけ豆腐 生姜和え	御飯 中華スープ 八宝菜 かに焼売 菜の花のお浸し
	エネルギー:563kcal たんぱく:22.6g 脂質:16.6g 炭水化:75.7g 食塩相:2.0g	エネルギー:581kcal たんぱく:15.1g 脂質:14.7g 炭水化:94.8g 食塩相:2.1g	エネルギー:583kcal たんぱく:22.4g 脂質:18.5g 炭水化:78.1g 食塩相:1.9g	エネルギー:504kcal たんぱく:20.1g 脂質:13.5g 炭水化:72.3g 食塩相:2.2g	エネルギー:436kcal たんぱく:21.8g 脂質:5.6g 炭水化:70.6g 食塩相:2.1g	エネルギー:548kcal たんぱく:23.6g 脂質:15.3g 炭水化:74.8g 食塩相:2.3g	エネルギー:508kcal たんぱく:21.9g 脂質:12.0g 炭水化:75.0g 食塩相:1.9g
おやつ	もみじまんじゅう(あん)	カステラ	たまごケーキ	水ようかん	ぼたぼた焼き	ワッフル(ホイップ&カスタード)	今川焼き(カスタード)
	エネルギー:108kcal たんぱく:2.3g 脂質:1.5g 炭水化:21.9g 食塩相:0.0g	エネルギー:83kcal たんぱく:1.7g 脂質:1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	エネルギー:86kcal たんぱく:1.7g 脂質:2.9g 炭水化:13.4g 食塩相:0.1g	エネルギー:51kcal たんぱく:0.8g 脂質:0.0g 炭水化:12.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:53kcal たんぱく:0.5g 脂質:1.2g 炭水化:10.1g 食塩相:0.2g	エネルギー:121kcal たんぱく:2.3g 脂質:5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	エネルギー:91kcal たんぱく:1.6g 脂質:3.2g 炭水化:14.0g 食塩相:0.2g
日計	エネルギー:1665kcal たんぱく:65.8g 脂質:41.8g 炭水化:244.8g 食塩相:5.9g	エネルギー:1679kcal たんぱく:52.6g 脂質:40.3g 炭水化:268.2g 食塩相:5.7g	エネルギー:1692kcal たんぱく:62.3g 脂質:56.7g 炭水化:224.9g 食塩相:5.9g	エネルギー:1599kcal たんぱく:62.5g 脂質:43.0g 炭水化:231.7g 食塩相:5.6g	エネルギー:1517kcal たんぱく:55.2g 脂質:32.0g 炭水化:242.8g 食塩相:5.7g	エネルギー:1674kcal たんぱく:60.9g 脂質:46.3g 炭水化:241.6g 食塩相:5.9g	エネルギー:1582kcal たんぱく:62.7g 脂質:41.5g 炭水化:233.8g 食塩相:5.5g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

2022年10月23日（日）～ 2022年10月29日（土）

	10月23日(日)	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29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 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	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 エネルギー:477kcal タンパク:16.2g 脂質:10.3g 炭水化:77.6g 食塩相:1.6g	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（カクテル缶） 牛乳 エネルギー:573kcal タンパク:18.7g 脂質:25.4g 炭水化:68.6g 食塩相:1.8g	御飯又はパン 甘辛肉団子 マカロニサラダ ふりかけ 牛乳 エネルギー:601kcal タンパク:16.7g 脂質:18.6g 炭水化:88.9g 食塩相:1.6g	パン又は御飯 ウインナーのコンソメ煮 二色サラダ フルーツ（洋梨缶） 牛乳 エネルギー:528kcal タンパク:18.0g 脂質:18.6g 炭水化:71.8g 食塩相:2.1g	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 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	御飯又はパン 五目卵焼 菜の花の和え物 ふりかけ 牛乳 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 エネルギー:547kcal タンパク:21.4g 脂質:13.6g 炭水化:80.8g 食塩相:1.6g	御飯 味噌汁 タラのチャンチャン焼き かぶのカニ風味あんかけ 豆腐サラダ エネルギー:444kcal タンパク:21.7g 脂質:4.4g 炭水化:76.4g 食塩相:2.7g	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 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	A定食 【お誕生日セレクト】 御飯 味噌汁 鮭の菜種焼き さつま芋金平 フルーツヨーグルト エネルギー:585kcal タンパク:25.7g 脂質:10.9g 炭水化:90.9g 食塩相:2.0g	御飯 味噌汁 蒸し鶏と彩野菜の胡麻だれ 根菜煮 トマトのさっぱり和え エネルギー:517kcal タンパク:19.8g 脂質:11.3g 炭水化:81.3g 食塩相:1.9g	チキンカレー 冬瓜のコンソメ煮 ミモザサラダ 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	御飯 清し汁 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 かぶのそぼろ炒め 揚げ茄子の浸し エネルギー:546kcal タンパク:17.8g 脂質:16.2g 炭水化:79.1g 食塩相:2.0g
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 エネルギー:512kcal タンパク:21.8g 脂質:7.8g 炭水化:84.5g 食塩相:2.2g	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 エネルギー:515kcal タンパク:19.8g 脂質:12.3g 炭水化:77.4g 食塩相:1.7g	御飯 味噌汁 さばの梅焼き じゃがバター炒め グリーンサラダ エネルギー:593kcal タンパク:17.9g 脂質:22.7g 炭水化:74.3g 食塩相:1.7g	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 エネルギー:507kcal タンパク:18.7g 脂質:14.4g 炭水化:72.0g 食塩相:2.2g	御飯 清し汁 さわらの山椒焼 さつま揚げとたけのこの煮物 フルーツ缶（カクテル缶） エネルギー:493kcal タンパク:21.3g 脂質:9.2g 炭水化:78.5g 食塩相:1.8g	御飯 味噌汁 豚肉の甘辛炒め 大根とあさりの含め煮 わかめサラダ エネルギー:536kcal タンパク:23.7g 脂質:13.5g 炭水化:76.0g 食塩相:2.1g	御飯 味噌汁 鮭のマッシュポテト焼き 厚揚げの煮物 磯納豆 エネルギー:616kcal タンパク:30.1g 脂質:17.6g 炭水化:80.4g 食塩相:2.3g
おやつ	バナナマドレーヌ エネルギー:116kcal タンパク:1.4g 脂質:7.0g 炭水化:11.7g 食塩相:0.1g	きなこまんじゅう エネルギー:66kcal タンパク:1.5g 脂質:0.3g 炭水化:14.2g 食塩相:0.0g	みそパイ エネルギー:94kcal タンパク:1.4g 脂質:3.8g 炭水化:13.5g 食塩相:0.1g	お誕生日ケーキ エネルギー:58kcal タンパク:1.1g 脂質:3.6g 炭水化:5.3g 食塩相:0.1g	カステラドーナツ 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	ブッセ（クリーム） 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	【手作りおやつ】 スイートポテト エネルギー:76kcal タンパク:0.8g 脂質:2.6g 炭水化:12.7g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1672kcal タンパク:63.4g 脂質:42.3g 炭水化:247.9g	エネルギー:1502kcal タンパク:59.2g 脂質:27.3g 炭水化:245.6g	エネルギー:1769kcal タンパク:56.1g 脂質:63.8g 炭水化:236.0g	エネルギー:1751kcal タンパク:62.2g 脂質:47.5g 炭水化:257.1g	エネルギー:1630kcal タンパク:60.8g 脂質:42.3g 炭水化:245.7g	エネルギー:1592kcal タンパク:55.9g 脂質:37.5g 炭水化:247.6g	エネルギー:1746kcal タンパク:64.7g 脂質:52.8g 炭水化:244.3g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

2022年10月30日（日）～ 2022年10月31日（月）

	10月30日(日)	10月31日(月)					
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 たんぱく:13.3g 脂質:6.9g 炭水化:75.5g 食塩相:1.6g	パン又は御飯 ミートボール(ホリタン) 三色サラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳 エネルギー:528kcal たんぱく:18.3g 脂質:15.6g 炭水化:78.5g 食塩相:2.0g					
昼食	御飯 味噌汁 さわらの生姜煮 里芋ときのこの炒め物 白菜の柚子おろし和え エネルギー:489kcal たんぱく:20.8g 脂質:10.5g 炭水化:74.4g 食塩相:1.9g	御飯 中華スープ 回鍋肉 マカロニソテー ピーチムース エネルギー:513kcal たんぱく:17.3g 脂質:10.5g 炭水化:83.8g 食塩相:2.0g					
夕食	御飯 味噌汁 豚肉のとろみ炒め 小松菜の煮浸し たまごザラダ エネルギー:574kcal たんぱく:22.5g 脂質:19.3g 炭水化:73.5g 食塩相:2.3g	御飯 味噌汁 さばのネギ塩だれ 根菜炒り煮 切干大根の和風サラダ エネルギー:595kcal たんぱく:20.1g 脂質:18.8g 炭水化:80.8g 食塩相:1.8g					
おやつ	ロールケーキ(コーヒ-) エネルギー:93kcal たんぱく:1.2g 脂質:3.2g 炭水化:14.8g 食塩相:0.1g	ハロウィンどら焼き エネルギー:74kcal たんぱく:1.5g 脂質:0.6g 炭水化:15.4g 食塩相:0.0g					
日計	エネルギー:1583kcal たんぱく:57.8g 脂質:39.9g 炭水化:238.2g 食塩相:5.9g	エネルギー:1710kcal たんぱく:57.2g 脂質:45.5g 炭水化:258.5g 食塩相:5.9g					