

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

2022年10月30日(日) ~ 2022年11月05日(土)

	10月30日(日)	10月31日(月)	11月1日(火)	11月2日(水)	11月3日(木)	11月4日(金)	11月5日(土)
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 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 タンパク:18.3g 脂質:15.6g 炭水化:78.5g 食塩相:2.0g	御飯又はパン 炒り豆腐 菜の花のお浸し ふりかけ 牛乳 エネルギー:513kcal タンパク:20.8g 脂質:14.2g 炭水化:72.8g 食塩相:1.5g	御飯又はパン 目玉焼き ほうれん草の酢味噌和え ふりかけ 牛乳 エネルギー:468kcal タンパク:15.2g 脂質:10.2g 炭水化:76.7g 食塩相:1.8g	御飯又はパン ツナじゃが 菜の花のからし和え 梅びしお 牛乳 エネルギー:511kcal タンパク:16.8g 脂質:11.0g 炭水化:83.3g 食塩相:1.8g	パン又は御飯 デミグラスソースオムレツ マカロニサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳 エネルギー:550kcal タンパク:18.9g 脂質:16.8g 炭水化:79.8g 食塩相:1.9g	御飯又はパン キャベツソテー ほうれん草のピーナツ和え たいみそ 牛乳 エネルギー:453kcal タンパク:16.1g 脂質:8.1g 炭水化:77.2g 食塩相:1.7g
昼食	御飯 味噌汁 さわらの生姜煮 長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 タンパク: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 タンパク:17.3g 脂質:10.5g 炭水化:83.8g 食塩相:2.0g	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 エネルギー:596kcal タンパク:20.2g 脂質:19.7g 炭水化:80.2g 食塩相:1.8g	御飯 清し汁 帆立入クリームコロッケ 茄子の炒め煮 大根の青じそドレ和え エネルギー:616kcal タンパク:15.1g 脂質:23.0g 炭水化:83.9g 食塩相:2.0g	御飯 中華スープ 青椒肉絲 かに焼売 白菜の中華サラダ エネルギー:562kcal タンパク:21.2g 脂質:17.5g 炭水化:75.4g 食塩相:2.2g	御飯 味噌汁 ほっけの柚子醤油焼き 南瓜のそぼろあん キャベツのゆかり和え エネルギー:479kcal タンパク:21.3g 脂質:8.4g 炭水化:75.7g 食塩相:2.0g	御飯 わかめスープ 豚キムチ風炒め ブロッコリーの香り炒め 大根の甘酢和え エネルギー:534kcal タンパク:20.2g 脂質:16.5g 炭水化:74.7g 食塩相:2.3g
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 タンパク: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 揚げ出し豆腐 切干大根の和風サラダ エネルギー:595kcal タンパク:20.1g 脂質:18.8g 炭水化:80.8g 食塩相:2.0g	御飯 味噌汁 カレーの煮付け ピーマンの炒め物 白菜のごま味噌和え エネルギー:433kcal タンパク:20.3g 脂質:4.6g 炭水化:75.0g 食塩相:2.3g	御飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒だれ 里芋の煮物 青菜のさっぱり和え エネルギー:481kcal タンパク:18.8g 脂質:10.4g 炭水化:74.3g 食塩相:1.8g	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) エネルギー:447kcal タンパク:17.4g 脂質:6.1g 炭水化:77.3g 食塩相:1.8g	御飯 千切り野菜スープ 鶏肉のクリームソース エビのコンソメ炒め カリフラワーのマリネ エネルギー:556kcal タンパク:22.6g 脂質:16.4g 炭水化:75.9g 食塩相:2.0g	御飯 味噌汁 鮭のマヨコーン焼き さつま芋のレモン煮 青梗菜の生姜和え エネルギー:555kcal タンパク:21.2g 脂質:12.3g 炭水化:86.9g 食塩相:1.7g
おやつ	ロールケーキ(コヒ-) 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	ハロウィンどら焼き エネルギー:74kcal タンパク:1.5g 脂質:0.6g 炭水化:15.4g 食塩相:0.0g	黒糖まんじゅう 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	ミルクケーキ エネルギー:83kcal タンパク:1.7g 脂質:2.7g 炭水化:12.9g 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	たまごケーキ エネルギー:86kcal タンパク:1.7g 脂質:2.9g 炭水化:13.4g 食塩相:0.1g	いちごゼリー エネルギー:65kcal タンパク:0.1g 脂質:1.4g 炭水化:13.2g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1583kcal タンパク:57.8g 脂質:39.9g 炭水化:238.2g 食塩相:5.9g	エネルギー:1710kcal タンパク:57.2g 脂質:45.5g 炭水化:258.5g 食塩相:5.9g	エネルギー:1608kcal タンパク:62.6g 脂質:38.6g 炭水化:242.9g 食塩相:5.6g	エネルギー:1648kcal タンパク:50.8g 脂質:46.3g 炭水化:247.8g 食塩相:5.8g	エネルギー:1612kcal タンパク:57.1g 脂質:37.8g 炭水化:250.1g 食塩相:5.9g	エネルギー:1671kcal タンパク:64.5g 脂質:44.5g 炭水化:244.8g 食塩相:5.9g	エネルギー:1607kcal タンパク:57.6g 脂質:38.3g 炭水化:252.0g 食塩相:5.7g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

2022年11月06日(日) ~ 2022年11月12日(土)

	11月6日(日)	11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)	11月10日(木)	11月11日(金)	11月12日(土)
朝食	御飯又はパン がんもの煮物 青菜の和え物 のり佃煮 牛乳 エネルギー:467kcal タンパク:16.0g 脂質:10.5g 炭水化:74.7g 食塩相:1.7g	御飯又はパン 炒り卵 鶏ささみのおかか和え ふりかけ 牛乳 エネルギー:517kcal タンパク:21.3g 脂質:14.6g 炭水化:71.2g 食塩相:1.7g	御飯又はパン ツナと野菜の炒め物 温泉卵 ふりかけ 牛乳 エネルギー:490kcal タンパク:19.7g 脂質:13.6g 炭水化:68.3g 食塩相:1.2g	パン又は御飯 エビと野菜のクリームチュー パンプキンサラダ フルーツ缶(パイン) 牛乳 エネルギー:539kcal タンパク:18.0g 脂質:18.8g 炭水化:73.8g 食塩相:2.1g	御飯又はパン じゃがいものそぼろ煮 チーズサラダ たいみそ 牛乳 エネルギー:528kcal タンパク:15.9g 脂質:12.7g 炭水化:84.8g 食塩相:1.2g	御飯又はパン 親子卵とじ いんげんのなめたけ和え ふりかけ 牛乳 エネルギー:514kcal タンパク:20.5g 脂質:14.5g 炭水化:71.0g 食塩相:1.4g	パン又は御飯 〇ミートボール(ホリタン) 枝豆のサラダ フルーツ(洋梨缶) 牛乳 エネルギー:627kcal タンパク:19.0g 脂質:28.8g 炭水化:71.6g 食塩相:2.2g
昼食	きつねうどん かき揚げ キャベツのサラダ エネルギー:513kcal タンパク:14.3g 脂質:14.1g 炭水化:79.1g 食塩相:1.9g	御飯 味噌汁 牛肉の葱塩炒め 金平ごぼう 青菜のお浸し エネルギー:541kcal タンパク:19.0g 脂質:13.6g 炭水化:82.5g 食塩相:2.2g	【世界の料理:イギリス】 御飯 ミネストローネ フィッシュ&チップス ほうれん草のソテー ピーチムース エネルギー:610kcal タンパク:20.8g 脂質:16.7g 炭水化:92.0g 食塩相:2.1g	御飯 中華スープ ホイコーロー 焼餃子 もやしの中華風和え物 エネルギー:590kcal タンパク:22.0g 脂質:18.9g 炭水化:79.9g 食塩相:2.3g	御飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ きのこソテー アスパラサラダ エネルギー:495kcal タンパク:16.9g 脂質:12.4g 炭水化:78.7g 食塩相:2.6g	御飯 味噌汁 豚肉とキャベツの胡麻だれ 切り昆布の煮付け 小松菜の和え物 エネルギー:538kcal タンパク:22.5g 脂質:16.3g 炭水化:74.7g 食塩相:2.4g	御飯 味噌汁 さわらの利休焼き 切干大根の煮物 ツナサラダ エネルギー:493kcal タンパク:23.3g 脂質:10.8g 炭水化:72.7g 食塩相:1.8g
夕食	御飯 味噌汁 鶏肉のけずりかつお焼 なすの田楽 マカロニサラダ エネルギー:567kcal タンパク:20.0g 脂質:17.2g 炭水化:78.5g 食塩相:1.9g	御飯 清し汁 赤魚の味噌焼き ひじきの煮物 胡瓜と白菜のごま和え エネルギー:444kcal タンパク:20.4g 脂質:7.0g 炭水化:71.9g 食塩相:2.1g	御飯 具沢山汁 擬製豆腐 南瓜のいとこ煮 甘酢生姜和え エネルギー:541kcal タンパク:19.6g 脂質:11.1g 炭水化:87.3g 食塩相:1.9g	御飯 コンソメスープ ハニーマスタードチキン さつま芋の塩バター炒め スナッフ・イントウのサラダ エネルギー:569kcal タンパク:19.4g 脂質:15.4g 炭水化:85.8g 食塩相:1.6g	御飯 味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ 白菜の信田煮 ささみのポン酢和え エネルギー:437kcal タンパク:23.0g 脂質:4.2g 炭水化:72.2g 食塩相:1.8g	御飯 味噌汁 アジの焼き南蛮漬 エビとビーフンのソテー カリフラワーの柚子風味和え エネルギー:505kcal タンパク:23.3g 脂質:7.5g 炭水化:82.8g 食塩相:1.9g	御飯 中華スープ 厚揚げと牛肉の中華炒め ブロッコリーのカニカマあんかけ 春雨和え エネルギー:512kcal タンパク:19.0g 脂質:12.4g 炭水化:78.8g 食塩相:1.8g
おやつ	もみじまんじゅう エネルギー:108kcal タンパク:2.3g 脂質:1.5g 炭水化:21.9g 食塩相:0.0g	カステラ エネルギー:83kcal タンパク:1.7g 脂質:1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	ブッセ(チョコ) エネルギー:122kcal タンパク:1.7g 脂質:4.3g 炭水化:19.0g 食塩相:0.1g	コーヒーゼリー エネルギー:58kcal タンパク:0.3g 脂質:0.8g 炭水化:12.3g 食塩相:0.0g	おせんべい(ねぎ味噌) エネルギー:43kcal タンパク:0.5g 脂質:1.4g 炭水化:7.1g 食塩相:0.3g	ワッフル エネルギー:82kcal タンパク:1.5g 脂質:4.3g 炭水化:9.3g 食塩相:0.1g	ロールケーキ エネルギー:82kcal タンパク:1.2g 脂質:4.1g 炭水化:10.1g 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1655kcal タンパク:52.6g 脂質:43.3g 炭水化:254.2g 食塩相:5.6g	エネルギー:1585kcal タンパク:62.4g 脂質:36.2g 炭水化:242.3g 食塩相:6.0g	エネルギー:1763kcal タンパク:61.8g 脂質:45.7g 炭水化:266.6g 食塩相:5.3g	エネルギー:1756kcal タンパク:59.7g 脂質:53.9g 炭水化:251.8g 食塩相:5.9g	エネルギー:1503kcal タンパク:56.3g 脂質:30.7g 炭水化:242.8g 食塩相:5.9g	エネルギー:1639kcal タンパク:67.8g 脂質:42.6g 炭水化:237.8g 食塩相:5.8g	エネルギー:1714kcal タンパク:62.5g 脂質:56.1g 炭水化:233.2g 食塩相:5.9g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

2022年11月13日(日) ~ 2022年11月19日(土)

	11月13日(日)	11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	11月19日(土)
朝食	御飯又はパン ウインナーと野菜の炒め物 しらす和え ふりかけ 牛乳 エネルギー:501kcal タンパク:16.0g 脂質:14.1g 炭水化:74.7g 食塩相:2.1g	御飯又はパン 信田巻きの含め煮 いんげんのお浸し ふりかけ 牛乳 エネルギー:468kcal タンパク:16.4g 脂質:10.1g 炭水化:75.1g 食塩相:1.5g	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 エネルギー:521kcal タンパク:16.9g 脂質:18.4g 炭水化:72.2g 食塩相:1.8g	御飯又はパン 肉団子の和風あんかけ 白菜のドレッシング和え たいみそ 牛乳 エネルギー:553kcal タンパク:16.1g 脂質:15.1g 炭水化:85.6g 食塩相:1.8g	パン又は御飯 チキンのクリームシチュー キャベツサラダ フルーツ(洋梨缶) 牛乳 エネルギー:582kcal タンパク:24.1g 脂質:18.3g 炭水化:79.4g 食塩相:2.1g	御飯又はパン 厚揚げの甘酢あん 小松菜の胡麻和え たいみそ 牛乳 エネルギー:511kcal タンパク:16.5g 脂質:13.1g 炭水化:79.3g 食塩相:1.5g	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:511kcal タンパク:16.5g 脂質:16.5g 炭水化:72.6g 食塩相:1.5g
昼食	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き さつま芋の甘煮 菜の花の辛し和え エネルギー:494kcal タンパク:20.9g 脂質:15.5g 炭水化:91.4g 食塩相:1.8g	ビーフカレー コンソメスープ ほうれん草とコーンのソテー 花野菜サラダ 福神漬 エネルギー:535kcal タンパク:19.7g 脂質:11.9g 炭水化:84.7g 食塩相:2.8g	御飯 清し汁 ホッケの梅焼き ごぼうの山椒煮 なすのごま味噌和え エネルギー:458kcal タンパク:19.7g 脂質:7.6g 炭水化:73.9g 食塩相:1.7g	【お寿司イベント】 にぎり寿司(8巻) 茶碗蒸し 春菊の胡麻和え エネルギー:482kcal タンパク:19.7g 脂質:11.1g 炭水化:73.5g 食塩相:2.4g	御飯 味噌汁 ホキの山椒焼 なすのおかか煮 トマトのさっぱり和え エネルギー:458kcal タンパク:19.0g 脂質:10.5g 炭水化:68.7g 食塩相:1.6g	御飯 味噌汁 牛肉のガーリック炒め れんこんの甘辛煮 蒸し鶏中華サラダ エネルギー:512kcal タンパク:21.6g 脂質:10.6g 炭水化:79.0g 食塩相:2.3g	御飯 コンソメスープ チキンのトマト煮 マカロニカレーソテー シーザーサラダ エネルギー:559kcal タンパク:18.9g 脂質:18.2g 炭水化:75.8g 食塩相:1.7g
夕食	御飯 清し汁 鯖の大葉味噌焼き 根菜煮 わかめの酢の物 エネルギー:490kcal タンパク:20.8g 脂質:8.0g 炭水化:79.6g 食塩相:2.1g	御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 南瓜の含め煮 オクラのポン酢和え エネルギー:512kcal タンパク:20.3g 脂質:12.6g 炭水化:75.6g 食塩相:1.5g	御飯 味噌汁 牛肉のおろし煮 じゃがバター炒め 小松菜のわさび和え エネルギー:475kcal タンパク:17.2g 脂質:9.3g 炭水化:77.5g 食塩相:2.2g	御飯 味噌汁 鯖の塩焼き 大根の煮物 フルーツ缶 エネルギー:558kcal タンパク:17.5g 脂質:17.1g 炭水化:78.2g 食塩相:1.6g	御飯 清し汁 豚肉のバーベキュー炒め 里芋の味噌煮 ひじきの白和え エネルギー:534kcal タンパク:19.2g 脂質:14.9g 炭水化:78.9g 食塩相:2.1g	御飯 味噌汁 メバルの塩麴焼 かぶの煮物 春雨サラダ エネルギー:437kcal タンパク:17.9g 脂質:4.0g 炭水化:77.8g 食塩相:2.1g	御飯 味噌汁 鮭のバター醤油焼き 大根金平 磯納豆 エネルギー:507kcal タンパク:26.3g 脂質:10.0g 炭水化:74.1g 食塩相:2.4g
おやつ	バナナムース エネルギー:73kcal タンパク:0.7g 脂質:4.8g 炭水化:7.2g 食塩相:0.0g	青りんごゼリー 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	小倉まんじゅう エネルギー:119kcal タンパク:2.6g 脂質:1.3g 炭水化:24.4g 食塩相:0.1g	プリン エネルギー:51kcal タンパク:0.6g 脂質:1.1g 炭水化:9.6g 食塩相:0.0g	おせんべい(星たべよ) エネルギー:37kcal タンパク:0.3g 脂質:2.0g 炭水化:4.4g 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	レモンケーキ 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:1658kcal タンパク:58.4g 脂質:42.4g 炭水化:252.9g 食塩相:6.1g	エネルギー:1573kcal タンパク:56.5g 脂質:35.4g 炭水化:248.0g 食塩相:5.9g	エネルギー:1573kcal タンパク:56.4g 脂質:36.6g 炭水化:248.0g 食塩相:5.8g	エネルギー:1644kcal タンパク:53.9g 脂質:44.4g 炭水化:246.9g 食塩相:5.9g	エネルギー:1611kcal タンパク:62.6g 脂質:45.7g 炭水化:231.4g 食塩相:6.0g	エネルギー:1564kcal タンパク:57.2g 脂質:31.8g 炭水化:251.6g 食塩相:5.9g	エネルギー:1662kcal タンパク:63.5g 脂質:47.2g 炭水化:236.4g 食塩相:5.7g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

2022年11月20日(日) ~ 2022年11月26日(土)

	11月20日(日)	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月26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 のり佃煮 牛乳	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	パン又は御飯 オムレツ ポテトサラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳	御飯又はパン 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のナムル たいみそ 牛乳	御飯又はパン 厚焼き玉子 白菜のポン酢和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン キャベツと海老の塩炒め 二色サラダ ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 野菜とひき肉ソテー パンプキンサラダ フルーツ(みかん缶) 牛乳
	エネルギー:517kcal タンパク:19.1g 脂質:14.6g 炭水化:75.4g 食塩相:1.6g	エネルギー:432kcal タンパク:13.4g 脂質:6.9g 炭水化:76.7g 食塩相:1.6g	エネルギー:549kcal タンパク:17.0g 脂質:21.0g 炭水化:73.3g 食塩相:1.9g	エネルギー:474kcal タンパク:14.8g 脂質:8.8g 炭水化:81.5g 食塩相:1.4g	エネルギー:509kcal タンパク:15.1g 脂質:13.2g 炭水化:79.8g 食塩相:1.5g	エネルギー:420kcal タンパク:15.2g 脂質:7.4g 炭水化:71.6g 食塩相:1.2g	エネルギー:590kcal タンパク:16.7g 脂質:29.7g 炭水化:64.0g 食塩相:1.7g
昼食	わかめ御飯 清し汁 アジの竜田揚げ アスパラソテー 白菜のしその実和え	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 きのこの炒め物 白菜の磯和え	御飯 清し汁 和風ハンバーグ 冬瓜の煮物 オクラとワカメの土佐和え	御飯 味噌汁 鮭のマスタード焼き 豆腐のえびくず煮 スナップエンドウのサラダ	A定食 【お誕生日セレクト】 ペペロンチーノ コンソメスープ コールスローサラダ フルーツポンチ	御飯 清し汁 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 鶏の唐揚げ れんこんの煮物 大根サラダ
	エネルギー:464kcal タンパク:19.0g 脂質:10.5g 炭水化:70.8g 食塩相:2.1g	エネルギー:506kcal タンパク:18.6g 脂質:16.3g 炭水化:69.0g 食塩相:1.8g	エネルギー:463kcal タンパク:15.4g 脂質:8.2g 炭水化:79.7g 食塩相:2.0g	エネルギー:545kcal タンパク:27.6g 脂質:14.4g 炭水化:73.2g 食塩相:1.9g	エネルギー:456kcal タンパク:15.5g 脂質:9.2g 炭水化:79.4g 食塩相:2.6g	エネルギー:510kcal タンパク:23.3g 脂質:9.5g 炭水化:78.0g 食塩相:1.9g	エネルギー:586kcal タンパク:18.9g 脂質:21.1g 炭水化:78.6g 食塩相:2.4g
夕食	御飯 味噌汁 豆腐の肉味噌がけ 炊き合わせ ブロッコリーサラダ	御飯 味噌汁 ポークソテーオニオンソース 小松菜の煮浸し さつま芋サラダ	御飯 味噌汁 サバのネギ塩だれ もやしと桜エビの炒め物 切干大根の和風サラダ	御飯 清し汁 牛皿 ツナじゃが 小松菜のぬた和え	御飯 味噌汁 赤魚の煮付け ごぼうのそぼろ炒め 大根の甘酢生姜和え	御飯 コーンポタージュ ポークチャップ きのこソテー レタスサラダ	御飯 かきたま汁 ホキの梅だれ 焼きなす ブロッコリーのマヨネーズ和え
	エネルギー:569kcal タンパク:25.8g 脂質:16.0g 炭水化:77.1g 食塩相:2.0g	エネルギー:615kcal タンパク:20.4g 脂質:21.4g 炭水化:83.2g 食塩相:1.9g	エネルギー:556kcal タンパク:19.3g 脂質:18.4g 炭水化:73.4g 食塩相:1.6g	エネルギー:532kcal タンパク:22.6g 脂質:10.1g 炭水化:83.6g 食塩相:2.6g	エネルギー:444kcal タンパク:20.1g 脂質:6.5g 炭水化:71.9g 食塩相:1.8g	エネルギー:640kcal タンパク:23.8g 脂質:24.3g 炭水化:81.4g 食塩相:2.7g	エネルギー:459kcal タンパク:20.8g 脂質:8.7g 炭水化:71.0g 食塩相:1.6g
おやつ	塩まんじゅう	ロールケーキ(チョコ)	杏仁豆腐	人形焼き	お誕生日おやつ	パウンドケーキ	きなこまんじゅう
	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:95kcal タンパク:1.5g 脂質:3.6g 炭水化:14.2g 食塩相:0.1g	エネルギー:38kcal タンパク:0.5g 脂質:0.2g 炭水化:8.5g 食塩相:0.0g	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	エネルギー:85kcal タンパク:1.0g 脂質:5.7g 炭水化:6.9g 食塩相:0.0g	エネルギー:81kcal タンパク:1.1g 脂質:4.3g 炭水化:9.6g 食塩相:0.0g	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
日計	エネルギー:1616kcal タンパク:65.1g 脂質:41.2g 炭水化:238.5g 食塩相:5.9g	エネルギー:1648kcal タンパク:53.9g 脂質:48.2g 炭水化:243.1g 食塩相:5.4g	エネルギー:1606kcal タンパク:52.2g 脂質:47.8g 炭水化:234.9g 食塩相:5.6g	エネルギー:1662kcal タンパク:67.1g 脂質:35.9g 炭水化:258.2g 食塩相:6.0g	エネルギー:1494kcal タンパク:51.7g 脂質:34.6g 炭水化:238.0g 食塩相:5.9g	エネルギー:1651kcal タンパク:63.4g 脂質:45.5g 炭水化:240.6g 食塩相:5.9g	エネルギー:1701kcal タンパク:57.9g 脂質:59.8g 炭水化:227.8g 食塩相:5.7g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

2022年11月27日(日) ~ 2022年11月30日(水)

	11月27日(日)	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)		
朝食	御飯又はパン ○ミートボール(柚子おろし) 千草和え たいみそ 牛乳 エネルギー:502kcal タンパク:16.5g 脂質:10.5g 炭水化:82.9g 食塩相:1.4g	御飯又はパン 厚揚げと里芋の煮物 いんげんのおかか和え ふりかけ 牛乳 エネルギー:481kcal タンパク:16.1g 脂質:10.6g 炭水化:77.8g 食塩相:1.2g	パン又は御飯 海老団子のコンソメ煮 ポテトサラダ フルーツ(みかん缶) 牛乳 エネルギー:532kcal タンパク:16.6g 脂質:19.4g 炭水化:72.0g 食塩相:2.1g	御飯又はパン お魚ボールの煮物 かに風味サラダ かつおみそ 牛乳 エネルギー:468kcal タンパク:15.0g 脂質:9.9g 炭水化:76.6g 食塩相:1.5g		
昼食	御飯 中華スープ かに玉 春雨ソテー もやしナムル エネルギー:567kcal タンパク:14.3g 脂質:19.3g 炭水化:81.2g 食塩相:2.3g	御飯 味噌汁 さわらの山椒焼き じゃが芋のカレー炒め ○たまごザラダ エネルギー:580kcal タンパク:22.6g 脂質:20.4g 炭水化:72.5g 食塩相:2.3g	御飯 清し汁 豚肉と茄子の辛味噌炒め ビーフソテー カリフラワーのゆず醤油和え エネルギー:578kcal タンパク:19.2g 脂質:19.7g 炭水化:78.7g 食塩相:1.7g	御飯 清し汁 白身魚のチリソース 大根の煮物 キャベツの浅漬け エネルギー:436kcal タンパク:17.8g 脂質:4.4g 炭水化:77.5g 食塩相:2.5g		
夕食	御飯 清し汁 鱈の味噌マヨ焼 白菜の炒め煮 野菜のマリネ エネルギー:511kcal タンパク:21.3g 脂質:15.6g 炭水化:67.8g 食塩相:1.8g	御飯 味噌汁 鶏肉のオイスターソース炒め 大豆とひじきの煮物 ナスのポン酢和え エネルギー:536kcal タンパク:22.3g 脂質:15.5g 炭水化:75.2g 食塩相:2.0g	御飯 味噌汁 ホッケの七味焼き さつまいも金平 もやしの和え物 エネルギー:465kcal タンパク:19.5g 脂質:6.3g 炭水化:79.8g 食塩相:2.0g	御飯 味噌汁 豚肉の塩麴焼き ブロッコリー炒め 酢の物 エネルギー:534kcal タンパク:23.8g 脂質:13.5g 炭水化:75.6g 食塩相:1.7g		
おやつ	ぶどうムース エネルギー:71kcal タンパク:1.4g 脂質:1.3g 炭水化:14.0g 食塩相:0.2g	【手作りおやつ】 りんごケーキ エネルギー:110kcal タンパク:3.3g 脂質:2.4g 炭水化:18.6g 食塩相:0.2g	ミニエクレア 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	厚切バウム エネルギー:121kcal タンパク:1.7g 脂質:5.7g 炭水化:15.7g 食塩相:0.2g		
日計	エネルギー:1651kcal タンパク:53.5g 脂質:46.7g 炭水化:245.9g 食塩相:5.7g	エネルギー:1707kcal タンパク:64.3g 脂質:48.9g 炭水化:244.1g 食塩相:5.8g	エネルギー:1664kcal タンパク:56.8g 脂質:52.0g 炭水化:236.7g 食塩相:5.8g	エネルギー:1559kcal タンパク:58.3g 脂質:33.5g 炭水化:245.4g 食塩相:5.9g		