



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食①

2023年1月1日(日)~2023年1月7日(土)

	1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)
朝食	御飯又はパン 巾着のあんかけ 梅おかか和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン ツナじゃが ほうれん草のお浸し かつおみそ 牛乳	御飯又はパン さつま揚げの煮物 いんげんのピーナッツ和え フルーツ(みかん缶) 牛乳	御飯又はパン 大根のそぼろ煮 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 のり佃煮 牛乳	【春の七草】 七草粥 豚肉となすの味噌煮 ○ポテトサラダ フルーツ(みかん缶) 牛乳
	エネルギー:628kcal 卵白ク:21.5g 脂質:20.6g 炭水化:86.6g 食塩相:0.9g	エネルギー:518kcal 卵白ク:17.1g 脂質:11.1g 炭水化:85.3g 食塩相:1.1g	エネルギー:551kcal 卵白ク:17.6g 脂質:10.6g 炭水化:94.3g 食塩相:1.6g	エネルギー:556kcal 卵白ク:21.2g 脂質:13.2g 炭水化:84.7g 食塩相:1.4g	エネルギー:603kcal 卵白ク:18.9g 脂質:22.5g 炭水化:81.1g 食塩相:2.0g	エネルギー:507kcal 卵白ク:16.0g 脂質:13.0g 炭水化:78.1g 食塩相:1.4g	エネルギー:610kcal 卵白ク:16.1g 脂質:20.8g 炭水化:86.0g 食塩相:1.6g
昼食	【元旦】 赤飯 雑煮風 おせち盛り合わせ 煮しめ 紅白なます	五目御飯 赤だし 松風焼 茶碗蒸し 春菊の和え物	ちらし寿司 清し汁 かぶのかにあんかけ 紅白ババロア	御飯 味噌汁 タラの煮付け もやしとソーセージの炒め物 和風サラダ	御飯 清し汁 牛焼肉炒め 土佐煮 たたき胡瓜	御飯 味噌汁 ホキのマヨコーン焼き キャベツの炒め煮 ひじきサラダ	御飯 味噌汁 鶏肉のオイスターソース炒め ブロッコリーの香り炒め フレンチサラダ
	エネルギー:468kcal 卵白ク:16.7g 脂質:7.8g 炭水化:79.6g 食塩相:2.6g	エネルギー:570kcal 卵白ク:25.8g 脂質:16.3g 炭水化:76.1g 食塩相:2.6g	エネルギー:447kcal 卵白ク:17.3g 脂質:3.9g 炭水化:79.2g 食塩相:2.2g	エネルギー:447kcal 卵白ク:20.8g 脂質:7.4g 炭水化:70.7g 食塩相:2.3g	エネルギー:419kcal 卵白ク:14.4g 脂質:6.9g 炭水化:72.9g 食塩相:1.8g	エネルギー:519kcal 卵白ク:22.7g 脂質:14.2g 炭水化:74.0g 食塩相:2.1g	エネルギー:507kcal 卵白ク:19.3g 脂質:14.5g 炭水化:72.7g 食塩相:2.2g
夕食	御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 胡瓜の酢の物	御飯 味噌汁 さわらの西京焼 金平ごぼう 菜の花の白和え	御飯 かきたま汁 肉豆腐 大根の煮物 花野菜サラダ	御飯 清し汁 豚肉のおろし煮 じゃがいもの炒め煮 果物(黄桃缶)	御飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 大根の照り煮 小松菜の和え物	御飯 清し汁 豚肉の塩麴焼き ビーフンソテー わかめの酢の物	御飯 中華スープ アジのネギだく香酢ソース 焼売 おくらのポン酢和え
	エネルギー:513kcal 卵白ク:20.0g 脂質:14.6g 炭水化:70.8g 食塩相:2.0g	エネルギー:483kcal 卵白ク:19.3g 脂質:9.2g 炭水化:78.6g 食塩相:2.0g	エネルギー:512kcal 卵白ク:23.3g 脂質:12.6g 炭水化:72.8g 食塩相:1.8g	エネルギー:504kcal 卵白ク:18.2g 脂質:10.6g 炭水化:80.3g 食塩相:1.5g	エネルギー:452kcal 卵白ク:13.1g 脂質:10.4g 炭水化:73.1g 食塩相:1.6g	エネルギー:539kcal 卵白ク:20.4g 脂質:14.9g 炭水化:76.3g 食塩相:2.2g	エネルギー:486kcal 卵白ク:21.3g 脂質:8.9g 炭水化:76.2g 食塩相:2.2g
おやつ	干支まんじゅう	パウンドケーキ(サマイモ&リンゴ)	黒糖まんじゅう	厚切りバウム	人形焼(こしあん)	アセロラゼリー	ドーナツ
	エネルギー:92kcal 卵白ク:1.6g 脂質:0.0g 炭水化:21.5g 食塩相:0.0g	エネルギー:77kcal 卵白ク:0.9g 脂質:3.9g 炭水化:9.6g 食塩相:0.1g	エネルギー:66kcal 卵白ク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	エネルギー:121kcal 卵白ク:1.7g 脂質:5.7g 炭水化:15.7g 食塩相:0.2g	エネルギー:111kcal 卵白ク:2.1g 脂質:2.6g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	エネルギー:111kcal 卵白ク:2.1g 脂質:2.6g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	エネルギー:92kcal 卵白ク:1.7g 脂質:3.2g 炭水化:14.1g 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1701kcal 卵白ク:59.8g 脂質:43.0g 炭水化:258.5g 食塩相:5.4g	エネルギー:1648kcal 卵白ク:63.1g 脂質:40.5g 炭水化:249.6g 食塩相:5.8g	エネルギー:1576kcal 卵白ク:59.5g 脂質:27.2g 炭水化:261.2g 食塩相:5.6g	エネルギー:1628kcal 卵白ク:61.9g 脂質:36.9g 炭水化:251.4g 食塩相:5.4g	エネルギー:1585kcal 卵白ク:48.5g 脂質:42.4g 炭水化:247.0g 食塩相:5.5g	エネルギー:1676kcal 卵白ク:61.2g 脂質:44.7g 炭水化:248.3g 食塩相:5.8g	エネルギー:1695kcal 卵白ク:58.4g 脂質:47.4g 炭水化:249.0g 食塩相:6.0g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食②

2023年1月8日(日)～2023年1月14日(土)

	1月8日(日)	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)
朝食	御飯又はパン ウインナーソーテー スタッフエントウのサラダ 梅びしお 牛乳	御飯又はパン 〇ミートボール(テミグラ) 柚子醤油和え かつおみそ 牛乳	パン又は御飯 プレーンオムレツ ポパイサラダ フルーツ(みかん缶)	御飯又はパン お魚ボールの煮物 かたろのツナ和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 挽き肉の炒め物 春雨サラダ のり佃煮 牛乳	御飯又はパン 高野豆腐の煮物 わかめとイカ酢の物 ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 スクランブルエッグ コールスローサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳
	エネルギー:493kcal たんぱく:14.8g 脂質:12.5g 炭水化:78.9g 食塩相:1.7g	エネルギー:540kcal たんぱく:17.6g 脂質:14.1g 炭水化:82.7g 食塩相:1.5g	エネルギー:494kcal たんぱく:17.7g 脂質:17.4g 炭水化:67.2g 食塩相:1.8g	エネルギー:482kcal たんぱく:17.1g 脂質:11.7g 炭水化:74.0g 食塩相:1.5g	エネルギー:514kcal たんぱく:18.0g 脂質:11.6g 炭水化:81.2g 食塩相:1.4g	エネルギー:513kcal たんぱく:18.0g 脂質:11.0g 炭水化:82.6g 食塩相:1.3g	エネルギー:560kcal たんぱく:19.9g 脂質:20.8g 炭水化:73.3g 食塩相:2.2g
昼食	御飯 味噌汁 鮭の粒マスタード焼 高野豆腐の含め煮 白菜の浅漬け	きつねうどん 野菜かき揚げ カリフラワーのサラダ	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 春雨ソーテー もやしサラダ	御飯 コンソメスープ タンドリーチキン ほうれん草のソーテー ポテトサラダ	わかめ御飯 清し汁 鱈の味噌マヨ焼 切り昆布の煮付け チーズサラダ	御飯 味噌汁 チキン南蛮 なすの煮浸し うの花	御飯 清し汁 ポークチャップ ごぼうのピリ辛煮 ほうれん草のからし和え
	エネルギー:520kcal たんぱく:26.4g 脂質:11.9g 炭水化:72.5g 食塩相:2.0g	エネルギー:551kcal たんぱく:16.9g 脂質:17.1g 炭水化:78.7g 食塩相:1.9g	エネルギー:488kcal たんぱく:15.7g 脂質:12.7g 炭水化:74.6g 食塩相:2.0g	エネルギー:543kcal たんぱく:18.0g 脂質:17.5g 炭水化:75.2g 食塩相:2.0g	エネルギー:535kcal たんぱく:22.2g 脂質:17.2g 炭水化:69.4g 食塩相:2.2g	エネルギー:716kcal たんぱく:20.8g 脂質:34.1g 炭水化:77.1g 食塩相:2.1g	エネルギー:523kcal たんぱく:22.2g 脂質:13.0g 炭水化:75.6g 食塩相:2.3g
夕食	御飯 味噌汁 豚肉のごまだれ焼き 炊き合わせ いんげんのおかか和え	御飯 コーンポタージュ 鶏肉のパン粉焼 エビのコンソメ煮 野菜サラダ	御飯 清し汁 豚肉と茄子の塩炒め 里芋の煮っころがし しその実和え	御飯 味噌汁 ほっけの梅醤油焼き 豆腐チャンプルー レタスサラダ	御飯 中華スープ かに玉甘酢あん ささみサラダ ピーチムース	御飯 清し汁 赤魚の粕漬焼き さつま芋のレーズン煮 白菜の和風サラダ	御飯 味噌汁 擬製豆腐 大根の煮物 白菜の塩昆布和え
	エネルギー:586kcal たんぱく:22.1g 脂質:20.0g 炭水化:73.4g 食塩相:2.2g	エネルギー:605kcal たんぱく:24.1g 脂質:17.2g 炭水化:83.3g 食塩相:2.5g	エネルギー:568kcal たんぱく:19.2g 脂質:17.7g 炭水化:78.6g 食塩相:1.8g	エネルギー:482kcal たんぱく:22.8g 脂質:11.7g 炭水化:67.3g 食塩相:2.1g	エネルギー:523kcal たんぱく:20.5g 脂質:12.9g 炭水化:76.9g 食塩相:2.2g	エネルギー:454kcal たんぱく:15.6g 脂質:5.3g 炭水化:83.0g 食塩相:2.1g	エネルギー:471kcal たんぱく:18.2g 脂質:10.8g 炭水化:71.4g 食塩相:1.6g
おやつ	カップケーキ(ミルク)	オレンジゼリー	塩まんじゅう	【手作りおやつ】 おしるこ(小町麩)	おせんべい(星たべよ)	レモンケーキ	プリン
	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:58kcal たんぱく:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:12.5g 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:86kcal たんぱく:2.1g 脂質:0.1g 炭水化:18.8g 食塩相:0.2g	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:85kcal たんぱく:1.8g 脂質:2.5g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	エネルギー:46kcal たんぱく:0.6g 脂質:0.7g 炭水化:9.5g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1682kcal たんぱく:65.0g 脂質:47.1g 炭水化:237.7g 食塩相:6.0g	エネルギー:1754kcal たんぱく:58.7g 脂質:49.2g 炭水化:257.2g 食塩相:5.9g	エネルギー:1616kcal たんぱく:53.8g 脂質:47.9g 炭水化:235.6g 食塩相:5.8g	エネルギー:1593kcal たんぱく:60.0g 脂質:41.0g 炭水化:235.3g 食塩相:5.8g	エネルギー:1609kcal たんぱく:61.0g 脂質:43.7g 炭水化:231.9g 食塩相:6.0g	エネルギー:1768kcal たんぱく:56.2g 脂質:52.9g 炭水化:256.6g 食塩相:5.5g	エネルギー:1600kcal たんぱく:60.9g 脂質:45.3g 炭水化:229.8g 食塩相:6.1g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食③

2023年1月15日(日)～2023年1月21日(土)

	1月15日(日)	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)
朝食	御飯又はパン 炒り鶏 もやしの和え物 ふりかけ 牛乳	御飯又はパン かぶのそぼろあんかけ ほうれん草の胡桃和え 梅びしお 牛乳	御飯又はパン 親子卵とじ いんげんの黒ごま和え たいみそ 牛乳	パン又は御飯 肉団子のコンソメ煮 かにかまのサラダ フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	御飯又はパン 厚揚げと大根の煮物 小松菜のごま味噌和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 五目卵焼 ほうれん草のわさび和え かつおみそ 牛乳	パン又は御飯 ジャーマンポテト コーンサラダ フルーツ(洋梨缶) 牛乳
	エネルギー:535kcal 卵白ク:18.7g 脂質:15.1g 炭水化:77.9g 食塩相:1.3g	エネルギー:532kcal 卵白ク:16.5g 脂質:14.5g 炭水化:81.3g 食塩相:1.7g	エネルギー:598kcal 卵白ク:23.5g 脂質:18.5g 炭水化:79.9g 食塩相:1.3g	エネルギー:533kcal 卵白ク:20.5g 脂質:16.7g 炭水化:75.9g 食塩相:2.3g	エネルギー:534kcal 卵白ク:18.3g 脂質:15.9g 炭水化:76.9g 食塩相:1.2g	エネルギー:564kcal 卵白ク:17.8g 脂質:18.9g 炭水化:77.9g 食塩相:1.6g	エネルギー:550kcal 卵白ク:19.0g 脂質:16.9g 炭水化:81.7g 食塩相:1.7g
昼食	御飯 味噌汁 牛皿 冬瓜の海老あんかけ 青梗菜のお浸し	御飯 味噌汁 さばの塩焼 白菜の信田煮 カラフルサラダ	御飯 中華スープ 青椒肉絲 焼き餃子 中華サラダ	御飯 清し汁 アジの竜田揚げ 青菜の炒め煮 春菊のマヨネーズ和え	【世界の料理:韓国】 御飯 スンドゥブ風スープ ブルコギ もやしのナムル パインゼリー	御飯 清し汁 豚肉の塩麴炒め かぶの帆立風味あんかけ トマトのさっぱり和え	御飯 中華スープ 八宝菜 ピリ辛胡瓜 杏仁フルーツ
	エネルギー:554kcal 卵白ク:20.3g 脂質:17.5g 炭水化:74.5g 食塩相:2.1g	エネルギー:567kcal 卵白ク:19.5g 脂質:20.2g 炭水化:71.3g 食塩相:1.8g	エネルギー:579kcal 卵白ク:24.0g 脂質:16.6g 炭水化:78.6g 食塩相:2.8g	エネルギー:529kcal 卵白ク:21.5g 脂質:15.1g 炭水化:72.7g 食塩相:1.9g	エネルギー:499kcal 卵白ク:17.8g 脂質:11.2g 炭水化:77.7g 食塩相:2.4g	エネルギー:491kcal 卵白ク:19.6g 脂質:12.7g 炭水化:71.1g 食塩相:1.8g	エネルギー:483kcal 卵白ク:18.7g 脂質:11.6g 炭水化:73.0g 食塩相:1.4g
夕食	御飯 コンソメスープ タラのクリームソース きのこベーコンのソテー さつま芋サラダ	御飯 清し汁 鶏のつくね焼 あんかけ豆腐 フルーツ(みかん缶)	御飯 味噌汁 厚揚げの甘酢あん アスパラソテー キャベツの甘酢生姜和え	御飯 味噌汁 蒸し鶏と彩野菜の胡麻だれ 里芋の煮物 白菜のなめたけ和え	御飯 ミネストローネ 鮭のムニエル タルタルソース じゃがバター炒め オニオンサラダ	御飯 味噌汁 白身魚のチリソース ブロッコリー炒め マカロニサラダ	御飯 かきたま汁 牛肉の葱塩炒め 大根とちくわの煮物 おくらの梅肉和え
	エネルギー:529kcal 卵白ク:20.3g 脂質:12.9g 炭水化:82.0g 食塩相:2.0g	エネルギー:519kcal 卵白ク:19.5g 脂質:12.6g 炭水化:79.5g 食塩相:2.3g	エネルギー:475kcal 卵白ク:17.3g 脂質:12.1g 炭水化:71.4g 食塩相:1.7g	エネルギー:487kcal 卵白ク:18.0g 脂質:10.4g 炭水化:76.2g 食塩相:1.6g	エネルギー:529kcal 卵白ク:21.1g 脂質:13.6g 炭水化:77.7g 食塩相:1.8g	エネルギー:525kcal 卵白ク:19.4g 脂質:10.3g 炭水化:83.9g 食塩相:2.0g	エネルギー:516kcal 卵白ク:19.4g 脂質:12.1g 炭水化:77.7g 食塩相:2.6g
おやつ	シューアイス(パニラ)	メロンゼリー	抹茶プリン	小倉まんじゅう	おせんべい(ばかうけ青のり)	ワッフル	ドームケーキ
	エネルギー:61kcal 卵白ク:1.4g 脂質:3.8g 炭水化:5.1g 食塩相:0.1g	エネルギー:35kcal 卵白ク:0.0g 脂質:0.0g 炭水化:9.2g 食塩相:0.0g	エネルギー:52kcal 卵白ク:0.1g 脂質:0.1g 炭水化:12.6g 食塩相:0.0g	エネルギー:119kcal 卵白ク:2.6g 脂質:1.3g 炭水化:24.4g 食塩相:0.1g	エネルギー:104kcal 卵白ク:1.2g 脂質:4.1g 炭水化:15.7g 食塩相:0.5g	エネルギー:82kcal 卵白ク:1.8g 脂質:4.3g 炭水化:9.3g 食塩相:0.1g	エネルギー:106kcal 卵白ク:2.4g 脂質:1.5g 炭水化:21.1g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1679kcal 卵白ク:60.7g 脂質:49.3g 炭水化:239.5g 食塩相:5.4g	エネルギー:1653kcal 卵白ク:55.5g 脂質:47.3g 炭水化:241.3g 食塩相:5.9g	エネルギー:1704kcal 卵白ク:64.9g 脂質:47.3g 炭水化:242.5g 食塩相:5.8g	エネルギー:1668kcal 卵白ク:62.6g 脂質:43.5g 炭水化:249.2g 食塩相:5.9g	エネルギー:1666kcal 卵白ク:58.4g 脂質:44.8g 炭水化:248.0g 食塩相:5.9g	エネルギー:1662kcal 卵白ク:58.3g 脂質:46.2g 炭水化:242.2g 食塩相:5.5g	エネルギー:1655kcal 卵白ク:59.5g 脂質:42.1g 炭水化:253.5g 食塩相:5.7g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食④

2023年1月22日(日)~2023年1月28日(土)

	1月22日(日)	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)
朝食	御飯又はパン 野菜炒め わかめのポン酢和え のり佃煮 牛乳	御飯又はパン がんもの煮物 小松菜の磯辺和え 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 パンプキンサラダ フルーツ(みかん缶)	御飯又はパン 目玉焼き いんげんのピーナッツ和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン ちくわの炒め煮 なすの生姜和え 梅びしお 牛乳	御飯又はパン 厚揚げの野菜あんかけ 大根のしその実和え たいみそ 牛乳	パン又は御飯 ポトフ風煮 野菜のマリネ フルーツ缶(パイナップル)
	エネルギー:497kcal 炭水化物:16.7g 脂質:13.1g 炭水化物:76.1g 食塩相:1.7g	エネルギー:496kcal 炭水化物:16.8g 脂質:12.5g 炭水化物:76.2g 食塩相:1.2g	エネルギー:580kcal 炭水化物:19.4g 脂質:16.9g 炭水化物:85.1g 食塩相:2.3g	エネルギー:543kcal 炭水化物:20.6g 脂質:17.3g 炭水化物:73.5g 食塩相:1.4g	エネルギー:485kcal 炭水化物:14.8g 脂質:10.8g 炭水化物:79.3g 食塩相:2.0g	エネルギー:484kcal 炭水化物:14.7g 脂質:12.3g 炭水化物:76.0g 食塩相:1.0g	エネルギー:620kcal 炭水化物:17.5g 脂質:29.5g 炭水化物:69.4g 食塩相:2.0g
昼食	御飯 ポトフ ハニーマスタードチキン きのこソテー パプリカのマリネ	ゆかりご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 里芋の味噌煮 もやしとささみの和え物	御飯 味噌汁 赤魚の煮付け 蓮根のピリ辛炒め 白菜の酢の物	御飯 味噌汁 豚肉の香味炒め 切干大根の煮物 わかめサラダ	御飯 清し汁 ポークソテー+オニオン 南瓜の甘煮 豆腐サラダ	御飯 味噌汁 アジの焼き南蛮漬 海老のソテー トマトサラダ	【お誕生日セレクト】 A 定食 御飯 オニオンスープ おろしハンバーグ グリン野菜 シーザーサラダ
	エネルギー:557kcal 炭水化物:18.6g 脂質:18.1g 炭水化物:78.0g 食塩相:1.7g	エネルギー:574kcal 炭水化物:20.7g 脂質:16.4g 炭水化物:84.0g 食塩相:2.2g	エネルギー:462kcal 炭水化物:18.3g 脂質:5.0g 炭水化物:82.7g 食塩相:1.7g	エネルギー:523kcal 炭水化物:19.7g 脂質:12.0g 炭水化物:79.8g 食塩相:2.0g	エネルギー:563kcal 炭水化物:19.5g 脂質:17.2g 炭水化物:78.6g 食塩相:1.6g	エネルギー:484kcal 炭水化物:23.3g 脂質:8.8g 炭水化物:74.0g 食塩相:2.0g	エネルギー:493kcal 炭水化物:14.3g 脂質:12.2g 炭水化物:80.3g 食塩相:1.9g
夕食	御飯 清し汁 さばの梅焼き 豆腐田楽 ほうれん草の菜種和え	御飯 清し汁 カレイの照り焼き ピーマンの炒め物 かつおのツナ和え	御飯 コンソメスープ チキンのトマト煮 ガーリックポテト レタスサラダ	御飯 清し汁 鮭の西京焼 ひじきの煮物 オクラのおかか和え	御飯 味噌汁 ホッケのみりん醤油焼き さつま揚げとたけのこの煮物 キャベツの和え物	御飯 清し汁 鶏肉のきじ焼 れんこん金平 カリフラワーのマヨネーズ和え	御飯 味噌汁 さわらの利休焼き 厚揚げの煮物 キャベツの塩昆布和え
	エネルギー:603kcal 炭水化物:23.4g 脂質:22.8g 炭水化物:70.2g 食塩相:2.5g	エネルギー:445kcal 炭水化物:21.2g 脂質:8.1g 炭水化物:69.9g 食塩相:1.9g	エネルギー:600kcal 炭水化物:18.4g 脂質:22.4g 炭水化物:77.3g 食塩相:1.7g	エネルギー:483kcal 炭水化物:24.4g 脂質:9.1g 炭水化物:73.7g 食塩相:2.1g	エネルギー:441kcal 炭水化物:20.2g 脂質:7.9g 炭水化物:71.4g 食塩相:2.2g	エネルギー:525kcal 炭水化物:17.0g 脂質:16.1g 炭水化物:75.0g 食塩相:1.8g	エネルギー:502kcal 炭水化物:24.1g 脂質:12.7g 炭水化物:69.1g 食塩相:1.9g
おやつ	栗まんじゅう	ロールケーキ(コーヒー)	ブッセ(クリーム)	シュークリーム	今川焼き(こしあん)	はちみつケーキ	お誕生日ケーキ
	エネルギー:93kcal 炭水化物:1.8g 脂質:0.4g 炭水化物:20.5g 食塩相:0.0g	エネルギー:93kcal 炭水化物:1.2g 脂質:3.2g 炭水化物:14.8g 食塩相:0.1g	エネルギー:104kcal 炭水化物:1.2g 脂質:4.1g 炭水化物:15.5g 食塩相:0.1g	エネルギー:77kcal 炭水化物:2.2g 脂質:5.0g 炭水化物:5.7g 食塩相:0.1g	エネルギー:69kcal 炭水化物:2.4g 脂質:0.4g 炭水化物:13.6g 食塩相:0.0g	エネルギー:146kcal 炭水化物:1.6g 脂質:7.9g 炭水化物:17.1g 食塩相:0.2g	エネルギー:86kcal 炭水化物:1.7g 脂質:3.3g 炭水化物:12.4g 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1750kcal 炭水化物:60.5g 脂質:54.4g 炭水化物:244.8g 食塩相:5.9g	エネルギー:1608kcal 炭水化物:59.9g 脂質:40.2g 炭水化物:244.9g 食塩相:5.5g	エネルギー:1746kcal 炭水化物:57.3g 脂質:48.4g 炭水化物:260.6g 食塩相:5.8g	エネルギー:1626kcal 炭水化物:66.9g 脂質:43.4g 炭水化物:232.7g 食塩相:5.6g	エネルギー:1558kcal 炭水化物:56.9g 脂質:35.7g 炭水化物:242.9g 食塩相:5.7g	エネルギー:1639kcal 炭水化物:56.6g 脂質:45.1g 炭水化物:242.1g 食塩相:5.0g	エネルギー:1701kcal 炭水化物:57.6g 脂質:57.7g 炭水化物:231.2g 食塩相:6.0g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食⑤

2023年1月29日(日)~2023年1月31日(火)

	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)				
朝食	御飯又はパン さつま揚げの甘辛煮 きのこのおろし和え かつおみそ 牛乳 エネルギー:505kcal たんぱく:17.1g 脂質:11.8g 炭水化:79.9g 食塩相:1.5g	御飯又はパン えびと野菜のソテー 大根の柚子風味和え ふりかけ 牛乳 エネルギー:487kcal たんぱく:16.8g 脂質:11.9g 炭水化:74.5g 食塩相:1.2g	パン又は御飯 ミートボール(ホリタン) アスパラサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳 エネルギー:556kcal たんぱく:21.7g 脂質:15.2g 炭水化:82.5g 食塩相:2.3g				
昼食	御飯 清し汁 鯖の幽庵焼 小松菜の煮浸し たまごサラダ エネルギー:602kcal たんぱく:20.5g 脂質:25.4g 炭水化:67.2g 食塩相:2.1g	チキンカレー コンソメ煮 ブロッコリーのマリネ エネルギー:581kcal たんぱく:19.0g 脂質:19.7g 炭水化:79.1g 食塩相:2.5g	御飯 コンソメスープ ホキのムニエル バター醤油 ウインナーとほうれん草のソテー ゴマドレサラダ エネルギー:479kcal たんぱく:20.6g 脂質:9.9g 炭水化:73.8g 食塩相:2.0g				
夕食	御飯 味噌汁 鶏肉と野菜の甘酢がらめ かぶとあさりの含め煮 ツナサラダ エネルギー:537kcal たんぱく:22.6g 脂質:14.1g 炭水化:76.7g 食塩相:1.6g	御飯 味噌汁 鮭の照り焼き 大根金平 菜の花のお浸し エネルギー:439kcal たんぱく:22.7g 脂質:6.1g 炭水化:69.9g 食塩相:2.1g	御飯 味噌汁 豚肉のみぞれ煮 白滝の真砂炒め 磯納豆 エネルギー:560kcal たんぱく:22.6g 脂質:19.0g 炭水化:70.7g 食塩相:2.4g				
おやつ	みそパイ エネルギー:94kcal たんぱく:1.4g 脂質:3.8g 炭水化:13.5g 食塩相:0.1g	ミニエクレア 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	きなこまんじゅう エネルギー:66kcal たんぱく:1.5g 脂質:0.3g 炭水化:14.2g 食塩相:0.0g				
日計	エネルギー:1738kcal たんぱく:61.6g 脂質:55.1g 炭水化:237.3g 食塩相:5.3g	エネルギー:1596kcal たんぱく:60.0g 脂質:44.3g 炭水化:229.7g 食塩相:5.9g	エネルギー:1661kcal たんぱく:66.4g 脂質:44.4g 炭水化:241.2g 食塩相:6.7g				