週間献立表

ハートフル瀬谷　　常食①　　2023年1月29日(日)～2023年2月4日（土）

	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	2月4日(土)
朝食	御飯又はパン さつま揚の甘辛煮 きのこのおろし和え 海苔の佃煮 牛乳	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	パン又は御飯 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ（ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ） アスパラサラダ フルーツ（黄桃缶） 牛乳	御飯又はパン かにかまの炒り卵 白菜のゆかり和え のり佃煮 牛乳	パン又は御飯 クリームシチュー カリフラワーサラダ フルーツ（みかん缶） 牛乳	御飯又はパン 肉団子の煮物 スナップエンドウのごま和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン ウインナーと野菜の炒め物 菜の花のからし和え ふりかけ 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:505kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.1g 脂質 :11.8g 炭水化:79.9g 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:487kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.8g 脂質 :11.9g 炭水化:74.5g 食塩相:1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:556kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.7g 脂質 :15.2g 炭水化:82.5g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:552kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.9g 脂質 :16.6g 炭水化:75.6g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:613kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.2g 脂質 :25.2g 炭水化:73.6g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:590kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.3g 脂質 :17.1g 炭水化:87.9g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:508kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.7g 脂質 :13.9g 炭水化:76.1g 食塩相:1.8g
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	チキンカレー コンソメ煮 ブロッコリーのマリネ	御飯 コンソメスープ ホキのﾑﾆｴﾙ　ﾊﾞﾀｰ醤油 ウインナーとほうれん草のソテー ゴマドレサラダ	御飯 中華スープ 油淋鶏 ビーフンのソテー もやしの中華風和え物	【節分】 太巻き寿司 清し汁 いわしつみれの煮物 みつ豆	御飯 コンソメスープ ささみロールカツ ブロッコリーのソテー フルーツ（洋梨缶）	御飯 清し汁 鰆のみりん醤油漬焼き れんこんの五目煮 ポテトサラダ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:602kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.5g 脂質 :25.4g 炭水化:67.2g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:581kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.0g 脂質 :19.7g 炭水化:79.1g 食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:479kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.6g 脂質 :9.9g 炭水化:73.8g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:610kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.2g 脂質 :19.8g 炭水化:83.9g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:227kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:8.0g 脂質 :2.8g 炭水化:41.9g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:506kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:13.4g 脂質 :11.3g 炭水化:84.9g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:467kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.5g 脂質 :8.1g 炭水化:78.2g 食塩相:2.3g
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	御飯 味噌汁 鮭の照り焼き 大根金平 菜の花のお浸し	御飯 味噌汁 豚肉のみぞれ煮 白滝の真砂炒め 磯納豆	御飯 味噌汁 カレイの煮付け れんこんの炒め物 長芋の梅肉和え	御飯 清し汁 豚肉の塩だれ炒め さつま芋の甘煮 ほうれん草のおかか和え	御飯 味噌汁 ホッケの塩焼 竹輪と里芋の煮物 ｱｽﾊﾟｳとツナのサラダ	御飯 味噌汁 蒸し野菜と豚肉の胡麻だれ 南瓜のそぼろ煮 胡瓜の塩昆布和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:537kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.6g 脂質 :14.1g 炭水化:76.7g 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:439kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.7g 脂質 :6.1g 炭水化:69.9g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:560kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.6g 脂質 :19.0g 炭水化:70.7g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:453kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.2g 脂質 :2.6g 炭水化:82.9g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:530kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.4g 脂質 :11.0g 炭水化:85.1g 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:461kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.5g 脂質 :7.0g 炭水化:73.9g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:543kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.5g 脂質 :14.6g 炭水化:76.4g 食塩相:1.8g
おやつ	みそパイ	ミニエクレア	あんまん	マドレーヌ	ピーチゼリー	たまごケーキ	シュークリーム
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:94kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.4g 脂質 :3.8g 炭水化:13.5g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:89kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.5g 脂質 :6.6g 炭水化:6.2g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:66kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.5g 脂質 :0.3g 炭水化:14.2g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:166kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:2.0g 脂質 :9.2g 炭水化:18.5g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:58kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:12.6g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:86kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.7g 脂質 :2.9g 炭水化:13.4g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:66kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.7g 脂質 :3.3g 炭水化:7.4g 食塩相:0.1g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1738kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.6g 脂質 :55.1g 炭水化:237.3g 食塩相:5.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1596kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:60.0g 脂質 :44.3g 炭水化:229.7g 食塩相:5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1661kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:66.4g 脂質 :44.4g 炭水化:241.2g 食塩相:6.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1781kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:63.3g 脂質 :48.2g 炭水化:260.9g 食塩相:5.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1428kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:49.7g 脂質 :39.8g 炭水化:213.2g 食塩相:5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1643kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:55.9g 脂質 :38.3g 炭水化:260.1g 食塩相:5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1584kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:60.4g 脂質 :39.9g 炭水化:238.1g 食塩相:6.0g

週間献立表

ハートフル瀬谷　　常食②　　2023年2月5日(日)～2023年2月11日（土）

	2月5日(日)	2月6日(月)	2月7日(火)	2月8日(水)	2月9日(木)	2月10日(金)	2月11日(土)
朝食	御飯又はパン にらの卵とじ チーズサラダ 梅びしお 牛乳	御飯又はパン じゃがいものそぼろ煮 小松菜の生姜和え ふりかけ 牛乳	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	御飯又はパン 海老団子のコンソメ煮 青菜のお浸し かつおみそ 牛乳	御飯又はパン がんもの煮物 納豆とオクラの和え物 ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 炒り豆腐 菜の花のぬた和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 スクランブルエッグ 花野菜のサラダ フルーツ（黄桃缶） 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:572kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.8g 脂質 :19.0g 炭水化:74.7g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:526kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.2g 脂質 :12.7g 炭水化:83.0g 食塩相:1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:620kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.3g 脂質 :24.7g 炭水化:79.1g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:497kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.3g 脂質 :12.0g 炭水化:77.6g 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:551kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.9g 脂質 :15.4g 炭水化:79.0g 食塩相:1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:569kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.5g 脂質 :16.1g 炭水化:79.6g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:572kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.7g 脂質 :21.2g 炭水化:74.7g 食塩相:1.9g
昼食	御飯 清し汁 豆腐の肉味噌がけ なすの煮浸し 小松菜の胡桃和え	御飯 味噌汁 豚肉のバーベキュー炒め さつま揚げの煮物 キャベツのドレッシング和え	御飯 味噌汁 鶏肉と長葱の柚子胡椒焼き 蓮根のピリ辛炒め いんげんの黒ごま和え	御飯 清し汁 さばのねぎ味噌焼き じゃがバター炒め キャベツのゴマドレサラダ	御飯 コンソメスープ チキンソテーｵﾆｵﾝｿｰｽ ｱｽﾊﾟﾗと海老の炒め物 レタスサラダ	御飯 味噌汁 あじの蒲焼 鶏そぼろと春雨の炒め煮 ツナサラダ	御飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ さつま芋の甘煮 おろし和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:552kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.0g 脂質 :18.7g 炭水化:74.4g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:535kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.8g 脂質 :14.5g 炭水化:79.3g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:514kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.9g 脂質 :13.6g 炭水化:77.2g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:602kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.0g 脂質 :22.0g 炭水化:76.9g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:500kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.7g 脂質 :12.9g 炭水化:72.1g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:538kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.6g 脂質 :12.2g 炭水化:77.7g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:463kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.3g 脂質 :9.5g 炭水化:77.5g 食塩相:2.2g
夕食	御飯 コンソメスープ 鮭のバター醤油焼き ほうれん草とｺｰﾝのソテー レタスサラダ	御飯 味噌汁 さわらの生姜煮 さつま芋金平 大根の和風サラダ	御飯 味噌汁 すき焼き風煮 ブロッコリーの香り炒め おくらの海苔和え	御飯 中華スープ 麻婆茄子 かに焼売 蒸し鶏中華サラダ	御飯 味噌汁 白身魚フライ 南瓜のいとこ煮 小松菜のしらす和え	御飯 清し汁 豚肉の香味ソースがけ 金平ごぼう 白菜の柚子和え	御飯 味噌汁 牛皿 なすのおかか煮 胡瓜の浅漬け
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:467kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.8g 脂質 :9.7g 炭水化:68.1g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:525kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.8g 脂質 :9.6g 炭水化:83.0g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:552kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.6g 脂質 :17.2g 炭水化:74.8g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:565kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.9g 脂質 :21.2g 炭水化:75.2g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:565kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.2g 脂質 :13.3g 炭水化:91.2g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:548kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.0g 脂質 :16.4g 炭水化:77.3g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:500kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.4g 脂質 :13.7g 炭水化:73.4g 食塩相:2.0g
おやつ	青りんごゼリー	ワッフル	黒糖まんじゅう	プリン	おせんべい	【手作りおやつ】 チョコチップカップケーキ	ロールケーキ（ｺｰﾋｰ）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:58kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:12.6g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:82kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.5g 脂質 :4.3g 炭水化:9.3g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:66kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:46kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.6g 脂質 :0.7g 炭水化:9.5g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:75kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.8g 脂質 :2.7g 炭水化:11.9g 食塩相:0.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:180kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:3.6g 脂質 :9.1g 炭水化:20.4g 食塩相:0.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:93kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.2g 脂質 :3.2g 炭水化:14.8g 食塩相:0.1g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1649kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:63.7g 脂質 :48.2g 炭水化:229.8g 食塩相:5.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1668kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.3g 脂質 :41.1g 炭水化:254.6g 食塩相:5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1752kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:60.1g 脂質 :55.6g 炭水化:246.0g 食塩相:6.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1710kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:50.8g 脂質 :55.9g 炭水化:239.2g 食塩相:5.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1691kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:59.6g 脂質 :44.3g 炭水化:254.2g 食塩相:5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1835kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:69.7g 脂質 :53.8g 炭水化:255.0g 食塩相:5.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1628kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:52.6g 脂質 :47.6g 炭水化:240.4g 食塩相:6.2g

週間献立表

ハートフル瀬谷　　常食③　　2023年2月12日(日)～2023年2月18日（土）

	2月12日(日)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)	2月16日(木)	2月17日(金)	2月18日(土)
朝食	御飯又はパン 厚揚げと里芋の煮物 蒸し鶏の梅和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のわさび和え 梅びしお 牛乳	御飯又はパン 厚焼き玉子 千草和え のり佃煮 牛乳	パン又は御飯 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ（ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽ） フレンチサラダ フルーツ（みかん缶） 牛乳	御飯又はパン 信田巻きの含め煮 小松菜の塩昆布和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン ウインナーソテー 白菜の和風マヨ和え かつおみそ 牛乳	パン又は御飯 鶏肉のトマト煮 キャロットラペ フルーツ（洋梨缶） 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:535kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.3g 脂質 :13.1g 炭水化:81.9g 食塩相:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:506kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.6g 脂質 :12.0g 炭水化:77.8g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:576kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.7g 脂質 :16.2g 炭水化:85.9g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:561kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.5g 脂質 :18.2g 炭水化:76.8g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:514kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.5g 脂質 :13.5g 炭水化:76.9g 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:563kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.4g 脂質 :20.1g 炭水化:76.5g 食塩相:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:604kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.7g 脂質 :22.0g 炭水化:77.0g 食塩相:2.1g
昼食	御飯 わかめスープ 回鍋肉 焼餃子 春雨サラダ	御飯 清し汁 ホッケの七味焼き 冬瓜の煮物 菜の花のお浸し	御飯 味噌汁 豚肉のにんにく醤油炒め 里芋とこんにゃくの煮物 切干大根の和風サラダ	御飯 清し汁 牛肉のおろし煮 もやしと桜エビの炒め物 春菊のゆず味噌和え	御飯 味噌汁 さわらの竜田揚げ 豆腐の野菜あんかけ オクラのおかか和え	【郷土料理：石川県】 御飯 さつまいものめった汁 治部煮 友禅和え 抹茶ババロア	御飯 清し汁 赤魚の味噌焼き なすのそぼろ炒め チンゲン菜の中華和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:625kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.6g 脂質 :19.6g 炭水化:85.0g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:422kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.7g 脂質 :5.3g 炭水化:70.1g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:524kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.9g 脂質 :12.5g 炭水化:79.9g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:453kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.2g 脂質 :8.2g 炭水化:74.2g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:545kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.7g 脂質 :15.7g 炭水化:72.8g 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:672kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:26.6g 脂質 :18.6g 炭水化:93.7g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:519kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.3g 脂質 :15.9g 炭水化:69.4g 食塩相:1.8g
夕食	御飯 味噌汁 鱈のきのこあんかけ 小松菜の煮浸し フルーツ（みかん缶）	御飯 味噌汁 鶏肉の粗挽きマスタード焼 大豆とひじきの煮物 トマトと玉ねぎのｻﾗﾀﾞ	御飯 コンソメスープ 鮭のバジルオイル焼き 海老マヨソテー フルーツ（パイン缶）	御飯 味噌汁 ホキの山椒焼 切り昆布の煮付け かぼちゃサラダ	御飯 中華スープ 酢鶏 いんげんのソテー チンゲン菜のナムル	御飯 清し汁 豚肉のカレー風味炒め 根菜の煮物 菜の花の白和え	御飯 味噌汁 和風おろし豆腐ハンバーグ 五目金平 カリフラワーのサラダ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:448kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.5g 脂質 :4.0g 炭水化:80.1g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:565kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.7g 脂質 :20.8g 炭水化:71.7g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:523kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.8g 脂質 :13.8g 炭水化:71.7g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:556kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.9g 脂質 :15.6g 炭水化:76.8g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:549kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.9g 脂質 :18.3g 炭水化:72.0g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:533kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.0g 脂質 :14.8g 炭水化:75.3g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:482kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.6g 脂質 :9.1g 炭水化:79.1g 食塩相:2.1g
おやつ	たい焼き	パインムース	レモンケーキ	厚切りチョコバウム	おせんべい	みそパイ饅頭	水ようかん
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:68kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.5g 脂質 :0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:60kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.3g 脂質 :1.3g 炭水化:12.2g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:85kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.8g 脂質 :2.5g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:97kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.7g 脂質 :4.2g 炭水化:13.0g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:69kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.4g 脂質 :4.5g 炭水化:6.8g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:94kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.4g 脂質 :3.8g 炭水化:13.5g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:51kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.8g 脂質 :0.0g 炭水化:12.0g 食塩相:0.0g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1676kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:62.9g 脂質 :37.2g 炭水化:261.3g 食塩相:5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1553kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.3g 脂質 :39.4g 炭水化:231.8g 食塩相:5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1708kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:64.2g 脂質 :45.0g 炭水化:251.4g 食塩相:5.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1667kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:67.3g 脂質 :46.2g 炭水化:240.8g 食塩相:6.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1677kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.5g 脂質 :52.0g 炭水化:228.5g 食塩相:5.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1862kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:65.4g 脂質 :57.3g 炭水化:259.0g 食塩相:5.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1656kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:63.4g 脂質 :47.0g 炭水化:237.5g 食塩相:6.0g

週間献立表

ハートフル瀬谷　　常食④　　2023年2月19日(日)～2023年2月25日（土）

	2月19日(日)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)	2月24日(金)	2月25日(土)
朝食	御飯又はパン お魚ボールの煮物 さつま芋サラダ ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 目玉焼き ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのサラダ のり佃煮 牛乳	御飯又はパン 野菜炒め 白菜の浅漬け ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 はんぺんチーズ焼 野菜のマリネ フルーツ（パイン缶） 牛乳	御飯又はパン ツナの炒り卵 ポパイサラダ ふりかけ 牛乳	御飯又はパン ちくわの炒め煮 白菜のなめ茸和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 海老と野菜の塩炒め コーンサラダ フルーツ（洋梨缶） 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:595kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.8g 脂質 :17.3g 炭水化:89.2g 食塩相:1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:496kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.4g 脂質 :12.1g 炭水化:79.8g 食塩相:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:503kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.8g 脂質 :14.3g 炭水化:73.7g 食塩相:1.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:560kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.2g 脂質 :16.3g 炭水化:83.2g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:600kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.4g 脂質 :21.0g 炭水化:74.7g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:498kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.5g 脂質 :11.4g 炭水化:79.8g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:560kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.1g 脂質 :24.8g 炭水化:63.8g 食塩相:1.9g
昼食	御飯 中華スープ 豚キムチ風炒め 春雨ソテー わかめサラダ	とろろそば 筑前煮 大根サラダ	御飯 味噌汁 ホッケの七味焼き じゃがいもの煮物 かに風味サラダ	御飯 味噌汁 鶏肉のごま照り焼 さつま芋のレーズン煮 かぶの和え物	炊き込み御飯 清し汁 豚肉の焼肉炒め 切干大根の煮物 胡瓜の塩だれ和え	カレーライス 白菜のコンソメ煮 フルーツヨーグルト	御飯 清し汁 鶏肉のおろしポン酢 れんこんの真砂炒め たまごサラダ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:546kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.8g 脂質 :15.3g 炭水化:78.2g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:462kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.3g 脂質 :8.4g 炭水化:73.6g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:429kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.9g 脂質 :3.6g 炭水化:75.3g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:512kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.9g 脂質 :11.0g 炭水化:81.9g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:594kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.7g 脂質 :21.1g 炭水化:77.1g 食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:575kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.8g 脂質 :17.6g 炭水化:83.2g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:545kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.8g 脂質 :17.7g 炭水化:73.2g 食塩相:2.2g
夕食	御飯 味噌汁 あじの利休焼き ちくわの煮物 野菜サラダ	御飯 清し汁 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 厚揚げの煮物 磯納豆	御飯 清し汁 メンチカツ なすの田楽 長芋とおくらの梅おかか和え	御飯 コンソメスープ 魚のムニエル　ﾊﾞﾀｰ醤油 マカロニカレーソテー ｱｽﾊﾟﾗと海老のサラダ	御飯 味噌汁 豆腐野菜あんかけ れんこんの甘辛煮 大根のしその実和え	御飯 味噌汁 ホキのマヨコーン焼き 里芋の煮物 わかめとイカ酢の物	御飯 味噌汁 さばの味噌煮 炊き合わせ いんげんのツナ和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:442kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.0g 脂質 :6.5g 炭水化:70.8g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:599kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.6g 脂質 :23.9g 炭水化:67.6g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:534kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:13.3g 脂質 :14.4g 炭水化:85.1g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:478kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.3g 脂質 :7.6g 炭水化:76.5g 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:539kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.5g 脂質 :12.2g 炭水化:85.1g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:502kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.6g 脂質 :10.6g 炭水化:78.3g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:820kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:36.2g 脂質 :38.5g 炭水化:75.3g 食塩相:2.5g
おやつ	ミルクケーキ	今川焼き(ｶｽﾀｰﾄﾞ)	いちごムース	抹茶パンケーキ	もみじまんじゅう	ピーチゼリー	カステラドーナツ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:83kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.7g 脂質 :2.7g 炭水化:12.9g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:91kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.6g 脂質 :3.2g 炭水化:14.0g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:81kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.5g 脂質 :4.6g 炭水化:9.9g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:56kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.0g 脂質 :2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:108kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:2.3g 脂質 :1.5g 炭水化:21.9g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:39kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.0g 脂質 :0.0g 炭水化:9.7g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:92kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.7g 脂質 :3.2g 炭水化:14.1g 食塩相:0.1g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1666kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.3g 脂質 :41.8g 炭水化:251.1g 食塩相:5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1648kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.9g 脂質 :47.6g 炭水化:235.0g 食塩相:5.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1547kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:50.5g 脂質 :36.9g 炭水化:244.0g 食塩相:5.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1606kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:57.4g 脂質 :37.0g 炭水化:249.8g 食塩相:5.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1841kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:65.9g 脂質 :55.8g 炭水化:258.8g 食塩相:5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1614kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:54.9g 脂質 :39.6g 炭水化:251.0g 食塩相:6.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:2017kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:77.8g 脂質 :84.2g 炭水化:226.4g 食塩相:6.8g

週間献立表

ハートフル瀬谷　　常食⑤　　2023年2月26日(日)～2023年2月28日（火）

	2月26日(日)	2月27日(月)	2月28日(火)				
朝食	御飯又はパン 肉団子の和風あんかけ かぶの甘酢生姜和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン 大根のそぼろ煮 菜の花の辛子マヨネーズ和え かつおみそ 牛乳	パン又は御飯 ラタトゥイユ コールスローサラダ フルーツ（黄桃缶） 牛乳				
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:585kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.0g 脂質 :16.9g 炭水化:87.4g 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:554kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.1g 脂質 :18.0g 炭水化:78.1g 食塩相:1.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:563kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.3g 脂質 :19.3g 炭水化:76.6g 食塩相:1.8g				
昼食	【お誕生日セレクト】 A中華丼　B親子丼 中華スープ 焼売 小松菜のナムル	御飯 コンソメスープ サーモンフライ ほうれん草とﾍﾞｰｺﾝのソテー トマトサラダ	御飯 中華スープ 豚肉の韓国風生姜焼 じゃがいもの中華煮 ごぼうサラダ				
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:567kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.0g 脂質 :17.4g 炭水化:74.9g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:496kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.8g 脂質 :12.1g 炭水化:78.3g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:559kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.5g 脂質 :14.3g 炭水化:82.4g 食塩相:2.3g				
夕食	御飯 味噌汁 メバルの塩麹焼 ピーマンと竹輪の炒め物 オニオンサラダ	御飯 清し汁 豚肉の塩ダレ炒め 焼き豆腐の煮つけ キャベツの生姜和え	御飯 味噌汁 鮭の菜種焼き 白菜の信田煮 蒸し鶏のサラダ				
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:454kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.5g 脂質 :6.9g 炭水化:75.3g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:502kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.5g 脂質 :12.3g 炭水化:73.6g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:509kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:29.3g 脂質 :11.1g 炭水化:69.5g 食塩相:1.9g				
おやつ	お誕生日ケーキ	ﾊﾟｳﾝﾄﾞｹｰｷ(ｻﾂﾏｲﾓとﾘﾝｺﾞ)	人形焼				
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:84kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.8g 脂質 :5.0g 炭水化:7.8g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:77kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.9g 脂質 :3.9g 炭水化:9.6g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:111kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:2.1g 脂質 :2.6g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g				
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1690kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:63.3g 脂質 :46.2g 炭水化:245.4g 食塩相:5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1629kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:56.3g 脂質 :46.3g 炭水化:239.6g 食塩相:5.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1742kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:72.2g 脂質 :47.3g 炭水化:248.4g 食塩相:6.1g				