



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食⑤

2023年3月26日(日)～2023年3月31日(金)

	3月26日(日)	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)	4月1日(土)
朝食	御飯又はパン 豆腐と野菜の炒め物 チンゲン菜の酢味噌和え ふりかけ 牛乳 I総計:-543kcal 卵白ク:-19.8g 脂質:-15.7g 炭水化:-77.3g 食塩相:-1.7g	御飯又はパン ツナじゃが もやしのごま和え のり佃煮 牛乳 I総計:-574kcal 卵白ク:-17.9g 脂質:-15.8g 炭水化:-87.2g 食塩相:-1.6g	パン又は御飯 海老団子のコンソメ煮 ポパイサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳 I総計:-528kcal 卵白ク:-21.1g 脂質:-15.4g 炭水化:-76.2g 食塩相:-2.2g	御飯又はパン 厚焼き玉子 いんげんのツナ和え 梅びしお 牛乳 I総計:-592kcal 卵白ク:-19.3g 脂質:-18.7g 炭水化:-83.7g 食塩相:-1.9g	御飯又はパン 厚揚げと里芋の煮物 青菜のさっぱり和え たいみそ 牛乳 I総計:-519kcal 卵白ク:-15.2g 脂質:-11.6g 炭水化:-85.6g 食塩相:-1.1g	パン又は御飯 オムレツ カラフルサラダ フルーツ(みかん缶) 牛乳 I総計:-562kcal 卵白ク:-20.3g 脂質:-20.9g 炭水化:-73.7g 食塩相:-2.1g	御飯又はパン 信田巻きの含め煮 小松菜の胡麻和え ふりかけ 牛乳 I総計:-526kcal 卵白ク:-18.8g 脂質:-13.6g 炭水化:-79.2g 食塩相:-1.6g
昼食	御飯 清し汁 鶏肉の金山寺焼き たけのこの煮物 キャベツの浅漬け I総計:-437kcal 卵白ク:-21.5g 脂質:-5.5g 炭水化:-72.4g 食塩相:-1.8g	【お誕生日セレクト】 御飯 コンソメスープ A 白身魚外刺し B 豚ソテー-ガーリックマト マカロニカレーソテー フルーツヨーグルト I総計:-615kcal 卵白ク:-14.8g 脂質:-18.9g 炭水化:-93.4g 食塩相:-1.7g	御飯 味噌汁 豚肉のみぞれ煮 里芋ときのこの炒め物 小松菜の信田和え I総計:-554kcal 卵白ク:-20.7g 脂質:-17.6g 炭水化:-75.0g 食塩相:-1.8g	御飯 中華スープ 赤魚の中華ソースかけ キャベツと海老のソテー フルーツ(パイン缶) I総計:-443kcal 卵白ク:-21.3g 脂質:-5.9g 炭水化:-72.3g 食塩相:-1.9g	御飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ きのこソテー マセドアンサラダ I総計:-539kcal 卵白ク:-14.1g 脂質:-13.8g 炭水化:-88.6g 食塩相:-2.2g	御飯 味噌汁 豚肉と牛蒡のしぐれ煮 なす田楽 いんげんのおかか和え I総計:-577kcal 卵白ク:-19.7g 脂質:-18.0g 炭水化:-80.1g 食塩相:-2.2g	御飯 味噌汁 ほっけの柚子醤油焼き ひじきの煮物 スナックエンドウのサラダ I総計:-449kcal 卵白ク:-19.3g 脂質:-7.9g 炭水化:-73.5g 食塩相:-2.2g
夕食	御飯 かきたま汁 アジのニクホ酢焼 海老マヨソテー 大根サラダ I総計:-536kcal 卵白ク:-23.5g 脂質:-16.7g 炭水化:-67.6g 食塩相:-1.9g	御飯 味噌汁 豚肉のけずりかつお焼 白菜の炒め煮 スナックエンドウのサラダ I総計:-566kcal 卵白ク:-22.5g 脂質:-18.3g 炭水化:-74.0g 食塩相:-2.1g	御飯 清し汁 カレイのマヨパン粉焼き 大根のくす煮 オクラの梅肉和え I総計:-484kcal 卵白ク:-20.8g 脂質:-9.3g 炭水化:-75.6g 食塩相:-1.9g	御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き じゃがいもの煮物 白菜の生姜和え I総計:-448kcal 卵白ク:-19.2g 脂質:-5.5g 炭水化:-76.7g 食塩相:-2.0g	御飯 清し汁 牛肉と枝豆のピリ辛炒め 南瓜のいとこ煮 菜の花の菜種和え I総計:-608kcal 卵白ク:-21.9g 脂質:-16.6g 炭水化:-89.3g 食塩相:-2.4g	御飯 味噌汁 鮭の塩焼き 豆腐の野菜あんかけ 甘酢生姜和え I総計:-449kcal 卵白ク:-24.1g 脂質:-7.0g 炭水化:-68.7g 食塩相:-1.4g	御飯 味噌汁 鶏の唐揚げ さつま芋のオレンジ煮 わかめの酢の物 I総計:-594kcal 卵白ク:-17.4g 脂質:-17.6g 炭水化:-87.3g 食塩相:-2.0g
おやつ	もみじまんじゅう I総計:-108kcal 卵白ク:-2.3g 脂質:-1.5g 炭水化:-21.9g 食塩相:0.0g	お誕生日ケーキ I総計:-92kcal 卵白ク:-1.2g 脂質:-6.2g 炭水化:-7.8g 食塩相:0.1g	チョコケーキ I総計:-75kcal 卵白ク:-1.1g 脂質:-2.6g 炭水化:-11.9g 食塩相:0.0g	チーズ蒸しケーキ I総計:-127kcal 卵白ク:-2.4g 脂質:-4.6g 炭水化:-19.0g 食塩相:0.0g	みそパイ饅頭 I総計:-94kcal 卵白ク:-1.4g 脂質:-3.8g 炭水化:-13.5g 食塩相:0.1g	メロンゼリー I総計:-35kcal 卵白ク:-0.0g 脂質:-0.0g 炭水化:-9.2g 食塩相:0.0g	ピーチムース I総計:-45kcal 卵白ク:-1.1g 脂質:-1.1g 炭水化:-8.1g 食塩相:0.2g
日計	I総計:-1624kcal 卵白ク:-67.1g 脂質:-39.4g 炭水化:-239.2g 食塩相:-5.5g	I総計:-1847kcal 卵白ク:-56.4g 脂質:-59.2g 炭水化:-262.4g 食塩相:-5.5g	I総計:-1641kcal 卵白ク:-63.7g 脂質:-44.9g 炭水化:-238.7g 食塩相:-5.9g	I総計:-1610kcal 卵白ク:-62.2g 脂質:-34.7g 炭水化:-251.7g 食塩相:-5.9g	I総計:-1760kcal 卵白ク:-52.6g 脂質:-45.8g 炭水化:-277.0g 食塩相:-5.9g	I総計:-1623kcal 卵白ク:-64.1g 脂質:-45.9g 炭水化:-231.7g 食塩相:-5.8g	I総計:-1614kcal 卵白ク:-56.6g 脂質:-40.2g 炭水化:-248.1g 食塩相:-5.9g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

2023年4月2日(日)~2023年4月8日(土)

	4月2日(日)	4月3日(月)	4月4日(火)	4月5日(水)	4月6日(木)	4月7日(金)	4月8日(土)
朝食	パン又は御飯 大豆と野菜のトマト煮 ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	御飯又はパン 魚肉ソーセージのソテー おくらの和え物 たいみそ 牛乳	御飯又はパン 厚焼き玉子 蒸し鶏と胡瓜の和え物 のり佃煮 牛乳	御飯又はパン さつま揚げの煮物 花野菜のサラダ いりこみそ 牛乳	御飯又はパン ツナじゃが 柚子醤油和え 梅びしお 牛乳	パン又は御飯 ミートオムレツ マリネサラダ フルーツ(みかん缶) 牛乳	御飯又はパン お魚ボールの煮物 パンプキンサラダ ふりかけ 牛乳
	1補給 -567kcal 卵白ク:21.3g 脂質:23.2g 炭水化:68.9g 食塩相:2.0g	1補給 -496kcal 卵白ク:15.2g 脂質:10.2g 炭水化:83.9g 食塩相:1.9g	1補給 -595kcal 卵白ク:20.0g 脂質:17.6g 炭水化:85.9g 食塩相:2.0g	1補給 -508kcal 卵白ク:16.8g 脂質:9.3g 炭水化:87.0g 食塩相:1.5g	1補給 -529kcal 卵白ク:15.9g 脂質:13.7g 炭水化:82.4g 食塩相:1.7g	1補給 -549kcal 卵白ク:19.1g 脂質:19.8g 炭水化:72.8g 食塩相:1.9g	1補給 -575kcal 卵白ク:17.9g 脂質:17.7g 炭水化:83.1g 食塩相:1.5g
昼食	御飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 金平ごぼう 中華サラダ	御飯 味噌汁 白身魚の粒マスタード焼 里芋の煮っころがし レタスサラダ	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやしと桜エビの炒め物 ピーチムース	御飯 コーンポタージュ 鶏肉のパン粉焼 かぶのコンソメ煮 いんげんのゴマドレ和え	きつねうどん かき揚げ 白菜のゆかり和え	わかめ御飯 味噌汁 鯖の煮付け 里芋ときのこの炒め物 菜の花のお浸し	御飯 コンソメスープ タンドリーチキン シーザーサラダ フルーツ(黄桃缶)
	1補給 -484kcal 卵白ク:16.6g 脂質:9.8g 炭水化:80.2g 食塩相:1.9g	1補給 -478kcal 卵白ク:20.8g 脂質:8.4g 炭水化:77.2g 食塩相:1.9g	1補給 -503kcal 卵白ク:19.6g 脂質:13.4g 炭水化:73.3g 食塩相:2.0g	1補給 -607kcal 卵白ク:23.4g 脂質:18.5g 炭水化:82.5g 食塩相:2.5g	1補給 -508kcal 卵白ク:14.1g 脂質:14.0g 炭水化:77.8g 食塩相:1.9g	1補給 -629kcal 卵白ク:23.2g 脂質:24.2g 炭水化:75.8g 食塩相:2.2g	1補給 -498kcal 卵白ク:18.1g 脂質:12.9g 炭水化:72.9g 食塩相:1.7g
夕食	御飯 味噌汁 ほきの山椒焼 大根のそぼろあんかけ 青梗菜の梅和え	御飯 清し汁 豚肉と茄子の辛味噌炒め れんこんの土佐煮 果物(黄桃缶)	御飯 味噌汁 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 じゃが芋のカレー炒め 白菜の浅漬け	御飯 清し汁 鮭の味噌マヨ焼 大豆の五目煮 ナスのポン酢和え	御飯 味噌汁 豚肉のごまだれ焼き 炊き合わせ オクラのおかか和え	御飯 味噌汁 メンチカツ れんこん金平 カリフラワーと豆のサラダ	御飯 味噌汁 あじの梅醤油焼き じゃがいもの煮物 白菜の生姜和え
	1補給 -423kcal 卵白ク:21.6g 脂質:5.6g 炭水化:67.4g 食塩相:2.0g	1補給 -584kcal 卵白ク:17.3g 脂質:19.4g 炭水化:82.1g 食塩相:1.8g	1補給 -542kcal 卵白ク:16.5g 脂質:14.0g 炭水化:83.4g 食塩相:1.8g	1補給 -518kcal 卵白ク:25.6g 脂質:12.0g 炭水化:73.6g 食塩相:2.0g	1補給 -557kcal 卵白ク:19.3g 脂質:16.9g 炭水化:78.8g 食塩相:2.0g	1補給 -577kcal 卵白ク:16.1g 脂質:16.4g 炭水化:88.4g 食塩相:1.9g	1補給 -468kcal 卵白ク:20.1g 脂質:7.8g 炭水化:76.2g 食塩相:2.4g
おやつ	バウムクーヘン	レモンケーキ	ドーナツ	ロールケーキ(チョコ)	オレンジゼリー	【手作りおやつ】 りんごのコンポート	黒糖まんじゅう
	1補給 -92kcal 卵白ク:1.5g 脂質:3.7g 炭水化:13.2g 食塩相:0.1g	1補給 -65kcal 卵白ク:1.4g 脂質:2.8g 炭水化:8.6g 食塩相:0.1g	1補給 -112kcal 卵白ク:1.2g 脂質:6.0g 炭水化:13.3g 食塩相:0.1g	1補給 -95kcal 卵白ク:1.5g 脂質:3.6g 炭水化:14.2g 食塩相:0.1g	1補給 -58kcal 卵白ク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:12.5g 食塩相:0.0g	1補給 -45kcal 卵白ク:0.1g 脂質:0.1g 炭水化:12.0g 食塩相:0.0g	1補給 -66kcal 卵白ク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g
日計	1補給 -1566kcal 卵白ク:61.0g 脂質:42.3g 炭水化:229.7g 食塩相:6.0g	1補給 -1623kcal 卵白ク:54.7g 脂質:40.8g 炭水化:251.8g 食塩相:5.7g	1補給 -1752kcal 卵白ク:57.3g 脂質:51.0g 炭水化:255.9g 食塩相:5.9g	1補給 -1728kcal 卵白ク:67.3g 脂質:43.4g 炭水化:257.3g 食塩相:6.1g	1補給 -1652kcal 卵白ク:49.4g 脂質:45.4g 炭水化:251.5g 食塩相:5.6g	1補給 -1800kcal 卵白ク:58.5g 脂質:60.5g 炭水化:249.0g 食塩相:5.9g	1補給 -1604kcal 卵白ク:57.4g 脂質:38.5g 炭水化:247.1g 食塩相:5.7g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食②

2023年4月9日(日)～2023年4月15日(土)

	4月9日(日)	4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月15日(土)
朝食	御飯又はパン 野菜炒め チゲソ菜のからし和え のり佃煮 牛乳	御飯又はパン 高野豆腐の含め煮 白菜のゆず醤油和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ミートボール(デミグラス) コールスローサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	御飯又はパン 大根のそぼろ煮 カリフラワーサラダ ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 厚揚げの野菜あんかけ ほうれん草のわさび和え 梅びしお 牛乳	御飯又はパン かにかま玉子巻き 黒ごま和え たいみそ 牛乳	パン又は御飯 はんぺんのバター焼き 人参とツナのサラダ フルーツ缶(パイナップル) 牛乳
	1食分:516kcal 卵白ク:17.4g 脂質:14.0g 炭水化:77.1g 食塩相:1.7g	1食分:509kcal 卵白ク:16.3g 脂質:12.3g 炭水化:80.9g 食塩相:1.3g	1食分:555kcal 卵白ク:21.7g 脂質:17.0g 炭水化:78.8g 食塩相:2.3g	1食分:560kcal 卵白ク:18.0g 脂質:18.1g 炭水化:78.6g 食塩相:1.1g	1食分:548kcal 卵白ク:19.2g 脂質:17.2g 炭水化:77.0g 食塩相:1.8g	1食分:532kcal 卵白ク:17.8g 脂質:12.2g 炭水化:85.0g 食塩相:1.7g	1食分:560kcal 卵白ク:20.1g 脂質:19.2g 炭水化:77.5g 食塩相:2.2g
昼食	御飯 清し汁 鱈の味噌マヨネーズ焼き なすのおかか煮 ブロッコリーの和え物	御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 切り昆布の煮付け 菜の花の白和え	御飯 コンソメスープ ポークチャップ ポテトのチーズ焼き トマトサラダ	【春御膳】 桜御飯 清し汁 鯖の西京焼き 若竹煮 春野菜の和え物	御飯 清し汁 豚肉の塩麹炒め 南瓜の甘煮 アスパラのポン酢和え	御飯 コンソメスープ 白身魚のムニエル 外付け じゃが芋のソテー オニオンサラダ	御飯 中華スープ 八宝菜 たたき胡瓜 杏仁フルーツ
	1食分:527kcal 卵白ク:19.1g 脂質:18.3g 炭水化:68.6g 食塩相:1.7g	1食分:588kcal 卵白ク:23.6g 脂質:18.7g 炭水化:77.6g 食塩相:2.1g	1食分:575kcal 卵白ク:19.4g 脂質:19.5g 炭水化:78.4g 食塩相:1.8g	1食分:512kcal 卵白ク:23.4g 脂質:10.5g 炭水化:80.4g 食塩相:3.3g	1食分:518kcal 卵白ク:17.3g 脂質:13.6g 炭水化:79.9g 食塩相:1.4g	1食分:510kcal 卵白ク:17.5g 脂質:13.9g 炭水化:75.0g 食塩相:2.1g	1食分:453kcal 卵白ク:16.0g 脂質:8.5g 炭水化:75.6g 食塩相:1.5g
夕食	御飯 中華スープ かにか玉甘酢あん 水餃子 春雨サラダ	御飯 味噌汁 赤魚の煮付け もやしとピーマンの中華炒め わかめとイカ酢の物	御飯 味噌汁 鶏のつくね焼 ごぼうのピリ辛煮 いんげんのおかか和え	御飯 味噌汁 擬製豆腐 小松菜の煮浸し フルーツ(みかん缶)	御飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ ブロッコリー炒め 白菜のなめたけ和え	御飯 清し汁 蒸し鶏と彩野菜の胡麻だれ 豆腐田楽 春菊のお浸し	御飯 味噌汁 牛肉の葱塩炒め 白菜の信田煮 おくらの梅肉和え
	1食分:547kcal 卵白ク:18.9g 脂質:13.6g 炭水化:82.0g 食塩相:2.4g	1食分:421kcal 卵白ク:20.8g 脂質:5.1g 炭水化:69.9g 食塩相:2.1g	1食分:486kcal 卵白ク:14.2g 脂質:10.8g 炭水化:80.2g 食塩相:1.8g	1食分:507kcal 卵白ク:20.0g 脂質:12.1g 炭水化:75.9g 食塩相:1.7g	1食分:608kcal 卵白ク:17.5g 脂質:26.1g 炭水化:70.1g 食塩相:2.1g	1食分:549kcal 卵白ク:26.9g 脂質:14.8g 炭水化:73.2g 食塩相:2.3g	1食分:554kcal 卵白ク:18.2g 脂質:16.0g 炭水化:81.3g 食塩相:2.2g
おやつ	プチマドレーヌ	ロールケーキ	青りんごゼリー	もみじまんじゅう	おせんべい(ばかうけ青のり)	バナナムース	ブッセ(クリーム)
	1食分:61kcal 卵白ク:1.1g 脂質:3.1g 炭水化:7.2g 食塩相:0.1g	1食分:82kcal 卵白ク:1.2g 脂質:4.1g 炭水化:10.1g 食塩相:0.1g	1食分:58kcal 卵白ク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:12.6g 食塩相:0.0g	1食分:108kcal 卵白ク:2.3g 脂質:1.5g 炭水化:21.9g 食塩相:0.0g	1食分:104kcal 卵白ク:1.2g 脂質:4.1g 炭水化:15.7g 食塩相:0.5g	1食分:46kcal 卵白ク:1.1g 脂質:1.1g 炭水化:8.4g 食塩相:0.2g	1食分:82kcal 卵白ク:1.1g 脂質:2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g
日計	1食分:1651kcal 卵白ク:56.5g 脂質:49.0g 炭水化:234.9g	1食分:1600kcal 卵白ク:61.9g 脂質:40.2g 炭水化:238.5g	1食分:1674kcal 卵白ク:55.4g 脂質:48.1g 炭水化:250.0g	1食分:1687kcal 卵白ク:63.7g 脂質:42.2g 炭水化:256.8g	1食分:1778kcal 卵白ク:55.2g 脂質:61.0g 炭水化:242.7g	1食分:1637kcal 卵白ク:63.3g 脂質:42.0g 炭水化:241.6g	1食分:1649kcal 卵白ク:55.4g 脂質:45.9g 炭水化:248.9g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食③

2023年4月16日(日)~2023年4月22日(土)

	4月16日(日)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)
朝 食	御飯又はパン 厚揚げと大根の煮物 ごま味噌和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 鶏肉と野菜のコンソメ煮 ほうれん草の胡桃和え いりこみそ 牛乳	パン又は御飯 ジャーマンポテト スナップエンドウのサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	御飯又はパン がんもの煮物 小松菜のナムル のり佃煮 牛乳	御飯又はパン 鶏肉と里芋の煮物 磯部和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 エビと野菜のクリームチヂミ ポパイサラダ フルーツ(みかん缶) 牛乳	御飯又はパン 大根の薄葛煮 カラフルサラダ たいみそ 牛乳
	1食分:522kcal 卵白ク:17.1g 脂質:14.8g 炭水化:77.5g 食塩相:1.4g	1食分:525kcal 卵白ク:17.4g 脂質:13.0g 炭水化:82.5g 食塩相:1.3g	1食分:546kcal 卵白ク:18.8g 脂質:16.9g 炭水化:82.0g 食塩相:1.7g	1食分:509kcal 卵白ク:16.4g 脂質:13.0g 炭水化:78.6g 食塩相:1.5g	1食分:533kcal 卵白ク:17.3g 脂質:13.8g 炭水化:81.9g 食塩相:1.3g	1食分:526kcal 卵白ク:19.5g 脂質:12.7g 炭水化:81.4g 食塩相:2.2g	1食分:493kcal 卵白ク:14.7g 脂質:10.6g 炭水化:82.2g 食塩相:1.5g
昼 食	御飯 コンソメスープ ハニーマスタードチキン きのこソテー ポテトサラダ	【郷土料理:長崎県】 長崎ちゃんぽん 浦上そぼろ アスパラの和え物	御飯 清し汁 ホッケの幽庵焼 里芋の味噌煮 わかめのポン酢和え	御飯 味噌汁 鶏肉と野菜の甘酢がらめ ひじきと大豆の煮物 オクラのおかか和え	ゆかりご飯 味噌汁 さばの梅焼き さつま揚げとこんにゃくの甘辛煮 菜の花のお浸し	御飯 味噌汁 チキン南蛮 切干大根の煮物 ブロッコリーサラダ	御飯 清し汁 白身魚の味噌焼 鶏そぼろと春雨の炒め煮 白菜の甘酢和え
	1食分:543kcal 卵白ク:19.4g 脂質:16.1g 炭水化:77.4g 食塩相:1.9g	1食分:514kcal 卵白ク:20.5g 脂質:13.3g 炭水化:75.5g 食塩相:2.4g	1食分:439kcal 卵白ク:19.1g 脂質:5.7g 炭水化:75.2g 食塩相:2.4g	1食分:589kcal 卵白ク:21.7g 脂質:18.8g 炭水化:80.6g 食塩相:1.9g	1食分:567kcal 卵白ク:20.7g 脂質:18.6g 炭水化:74.1g 食塩相:2.4g	1食分:616kcal 卵白ク:23.1g 脂質:21.5g 炭水化:79.4g 食塩相:1.8g	1食分:480kcal 卵白ク:21.9g 脂質:6.5g 炭水化:79.1g 食塩相:1.5g
夕 食	御飯 味噌汁 アジの葱だく香酢ソース 蓮根のピリ辛炒め 塩昆布和え	御飯 清し汁 タラの味噌焼き 大根のそぼろあんかけ 春菊のマヨネーズ和え	御飯 味噌汁 肉豆腐 いんげんのソテー キャベツのおかか和え	御飯 コンソメスープ ハンバーグ デミグラスソース ほうれん草のソテー カリフラワーと卵のサラダ	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き れんこん金平 フルーツ缶(パイナップル)	御飯 中華スープ 白身魚のチリソース もやしとにらの炒め物 中華サラダ	御飯 味噌汁 豚しゃぶのポン酢だれ さつま芋の甘煮 マカロニサラダ
	1食分:510kcal 卵白ク:20.3g 脂質:9.7g 炭水化:81.2g 食塩相:1.9g	1食分:497kcal 卵白ク:21.6g 脂質:12.6g 炭水化:70.9g 食塩相:1.7g	1食分:599kcal 卵白ク:27.0g 脂質:20.4g 炭水化:74.5g 食塩相:2.2g	1食分:486kcal 卵白ク:15.3g 脂質:11.6g 炭水化:78.6g 食塩相:2.1g	1食分:533kcal 卵白ク:16.5g 脂質:14.5g 炭水化:80.7g 食塩相:2.0g	1食分:449kcal 卵白ク:18.7g 脂質:8.0g 炭水化:71.8g 食塩相:1.9g	1食分:627kcal 卵白ク:21.6g 脂質:11.0g 炭水化:104.7g 食塩相:1.7g
お や つ	パインムース	カステラ	ピーチゼリー	人形焼(くりあん)	おせんべい(ソフトサラダ)	杏仁豆腐	水ようかん
	1食分:45kcal 卵白ク:1.1g 脂質:1.1g 炭水化:8.7g 食塩相:0.2g	1食分:80kcal 卵白ク:1.6g 脂質:1.2g 炭水化:15.8g 食塩相:0.0g	1食分:58kcal 卵白ク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:12.6g 食塩相:0.0g	1食分:76kcal 卵白ク:1.3g 脂質:1.8g 炭水化:13.7g 食塩相:0.0g	1食分:75kcal 卵白ク:0.8g 脂質:2.7g 炭水化:11.9g 食塩相:0.3g	1食分:29kcal 卵白ク:0.4g 脂質:0.1g 炭水化:6.6g 食塩相:0.0g	1食分:46kcal 卵白ク:0.4g 脂質:0.0g 炭水化:11.3g 食塩相:0.0g
日 計	1食分:1620kcal 卵白ク:57.9g 脂質:41.7g 炭水化:244.8g 食塩相:5.3g	1食分:1616kcal 卵白ク:61.1g 脂質:40.1g 炭水化:244.7g 食塩相:5.4g	1食分:1642kcal 卵白ク:65.0g 脂質:43.8g 炭水化:244.3g 食塩相:6.3g	1食分:1660kcal 卵白ク:54.7g 脂質:45.2g 炭水化:251.5g 食塩相:5.5g	1食分:1708kcal 卵白ク:55.3g 脂質:49.6g 炭水化:248.6g 食塩相:5.9g	1食分:1620kcal 卵白ク:61.7g 脂質:42.3g 炭水化:239.2g 食塩相:5.9g	1食分:1646kcal 卵白ク:58.6g 脂質:28.1g 炭水化:277.3g 食塩相:4.7g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食④

2023年4月23日(日)~2023年4月29日(土)

	4月23日(日)	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	4月29日(土)
朝食	御飯又はパン さつま揚げの煮物 小松菜のナムル 梅びしお 牛乳	御飯又はパン 鶏肉と野菜の炒め物 おろし和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ポトフ風煮 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	御飯又はパン はんぺん煮 いんげんのピーナッツ和え いりこみそ 牛乳	御飯又はパン えびと野菜のソテー 白菜の柚子風味和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ミートボール(ホリタリ) マリネサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	御飯又はパン ちくわの炒め煮 ほうれん草のなめたけ和え のり佃煮 牛乳
	1人分 -521kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:16.8g 脂質:12.0g 炭水化:83.5g 食塩相:2.1g	1人分 -491kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:16.5g 脂質:13.0g 炭水化:74.5g 食塩相:1.3g	1人分 -584kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:17.3g 脂質:25.8g 炭水化:69.6g 食塩相:1.9g	1人分 -500kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:15.7g 脂質:9.8g 炭水化:84.6g 食塩相:1.6g	1人分 -485kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:16.0g 脂質:12.3g 炭水化:74.8g 食塩相:1.6g	1人分 -565kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:21.2g 脂質:17.3g 炭水化:80.3g 食塩相:2.3g	1人分 -486kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:15.3g 脂質:10.7g 炭水化:79.6g 食塩相:1.7g
昼食	御飯 コンソメスープ チキンのトマト煮 ほうれん草と卵のソテー キャロットラペ	キーマカレー コンソメ煮 フルーツポンチ	【お誕生日セレクト】 御飯 コンソメスープ Aﾐｰﾄﾞﾌﾞ Bｶｲのﾋﾞﾞﾞﾞ 焼き きのこソテー たまごサラダ	御飯 味噌汁 アジの焼き南蛮漬 里芋のそぼろ煮 トマトのさっぱり和え	御飯 味噌汁 豚肉のおろし煮 れんこんの山椒炒め さつま芋サラダ	御飯 味噌汁 野菜コロッケ 豆腐チャンプルー 小松菜のポン酢和え	御飯 味噌汁 鯖の塩焼 白菜の煮浸し いんげんのごま味噌和え
	1人分 -642kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:21.9g 脂質:26.5g 炭水化:75.5g 食塩相:1.9g	1人分 -571kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:17.3g 脂質:17.1g 炭水化:83.2g 食塩相:2.0g	1人分 -607kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:22.3g 脂質:21.6g 炭水化:76.8g 食塩相:2.2g	1人分 -523kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:22.8g 脂質:9.2g 炭水化:83.1g 食塩相:2.1g	1人分 -620kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:17.6g 脂質:21.5g 炭水化:86.8g 食塩相:1.9g	1人分 -508kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:12.9g 脂質:12.0g 炭水化:84.6g 食塩相:1.7g	1人分 -580kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:19.7g 脂質:21.6g 炭水化:72.0g 食塩相:2.0g
夕食	御飯 味噌汁 カレーの甘酢あんかけ 南瓜のバター煮 磯納豆	御飯 味噌汁 赤魚のみりん醤油焼き 冬瓜の煮物 わかめサラダ	御飯 味噌汁 豚キムチ風炒め 茄子の炒め煮 浅漬け	御飯 味噌汁 鶏肉の黒胡椒焼き ほうれん草と油揚げの炒め煮 フルーツ(みかん缶)	御飯 コンソメスープ ホキのﾏｰｲﾙ ｻﾞﾞﾞ 醤油 ガーリックポテト ゴマドレサラダ	御飯 味噌汁 蒸し鶏の薬味醤油 炊き合わせ しらす和え	御飯 コンソメスープ ポークソテーにｶﾞﾞﾞ ｽ 野菜のトマト煮 チーズサラダ
	1人分 -503kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:24.5g 脂質:7.1g 炭水化:80.8g 食塩相:1.8g	1人分 -448kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:19.5g 脂質:5.9g 炭水化:75.8g 食塩相:2.4g	1人分 -531kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:15.0g 脂質:18.8g 炭水化:71.9g 食塩相:1.8g	1人分 -558kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:22.3g 脂質:17.8g 炭水化:73.2g 食塩相:1.7g	1人分 -493kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:18.5g 脂質:9.5g 炭水化:80.4g 食塩相:1.9g	1人分 -505kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:23.1g 脂質:11.3g 炭水化:73.5g 食塩相:1.8g	1人分 -531kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:18.4g 脂質:16.4g 炭水化:75.5g 食塩相:2.1g
おやつ	いちごムース	小倉まんじゅう	お誕生日おやつ	パウンドケーキ	塩まんじゅう	ロールケーキ(ｺﾞﾞ)	いちごゼリー
	1人分 -46kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:1.1g 脂質:1.1g 炭水化:8.5g 食塩相:0.1g	1人分 -119kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:2.6g 脂質:1.3g 炭水化:24.4g 食塩相:0.1g	1人分 -70kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:1.5g 脂質:4.2g 炭水化:6.5g 食塩相:0.1g	1人分 -81kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:1.1g 脂質:4.3g 炭水化:9.6g 食塩相:0.0g	1人分 -66kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:1.2g 脂質:0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	1人分 -93kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:1.2g 脂質:3.2g 炭水化:14.8g 食塩相:0.1g	1人分 -58kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:12.6g 食塩相:0.0g
日計	1人分 -1712kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:64.3g 脂質:46.7g 炭水化:248.3g 食塩相:5.9g	1人分 -1629kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:55.9g 脂質:37.3g 炭水化:257.9g 食塩相:5.8g	1人分 -1792kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:56.1g 脂質:70.4g 炭水化:224.8g 食塩相:5.9g	1人分 -1662kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:61.9g 脂質:41.1g 炭水化:250.5g 食塩相:5.5g	1人分 -1664kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:53.3g 脂質:43.4g 炭水化:257.2g 食塩相:5.6g	1人分 -1671kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:58.4g 脂質:43.8g 炭水化:253.2g 食塩相:5.9g	1人分 -1655kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:53.5g 脂質:49.5g 炭水化:239.7g 食塩相:5.8g