



週間献立表



ハートフル瀬谷

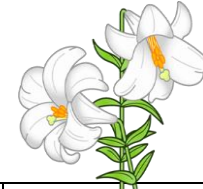
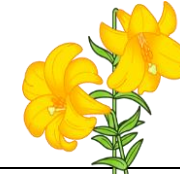
常食①

2023年4月30日(日)～2023年5月6日(土)

	4月30日(日)	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)	5月6日(土)
朝食	御飯又はパン ツナと野菜のカレー炒め もやしの和え物 ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 大根とちくわの煮物 白菜のゆかり和え のり佃煮 牛乳	パン又は御飯 デミグラスソースオムレツ 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 肉団子とかぶの煮物 ほうれん草のお浸し 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	御飯又はパン がんもの煮物 チンゲン菜のナムル ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 チキンクリームシチュー 野菜サラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳
	エネルギー:496kcal タンパク:16.4g 脂質:14.2g 炭水化:73.9g 食塩相:1.3g	エネルギー:475kcal タンパク:15.1g 脂質:8.8g 炭水化:81.3g 食塩相:1.9g	エネルギー:581kcal タンパク:19.3g 脂質:26.3g 炭水化:66.3g 食塩相:2.0g	エネルギー:519kcal タンパク:17.0g 脂質:11.4g 炭水化:83.6g 食塩相:1.9g	エネルギー:501kcal タンパク:17.2g 脂質:12.9g 炭水化:77.2g 食塩相:1.7g	エネルギー:505kcal タンパク:17.2g 脂質:13.9g 炭水化:75.0g 食塩相:1.2g	エネルギー:606kcal タンパク:24.7g 脂質:20.2g 炭水化:80.5g 食塩相:1.9g
昼食	御飯 コンソメスープ 鶏肉のクリームソース バター醤油炒め 野菜マリネ	御飯 味噌汁 カレーの煮付け れんこんの炒め物 おくらの梅肉和え	御飯 中華スープ 鶏肉の香味ソースかけ ビーフンのカレー炒め もやしのゴマドレ和え	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 ホッケの塩焼 南瓜のそぼろ煮 胡瓜の塩昆布和え	【こどもの日】 チキンライス コンソメスープ ハンバーグ&海老フライ チーズサラダ みかんゼリー	御飯 味噌汁 さわらの生姜煮 蓮根のピリ辛炒め オクラのおかか和え
	エネルギー:514kcal タンパク:21.4g 脂質:12.4g 炭水化:76.6g 食塩相:2.0g	エネルギー:460kcal タンパク:23.8g 脂質:3.6g 炭水化:80.2g 食塩相:2.3g	エネルギー:579kcal タンパク:21.0g 脂質:17.7g 炭水化:78.5g 食塩相:1.9g	エネルギー:517kcal タンパク:13.9g 脂質:13.0g 炭水化:84.4g 食塩相:2.1g	エネルギー:461kcal タンパク:21.7g 脂質:6.5g 炭水化:75.3g 食塩相:2.3g	エネルギー:664kcal タンパク:24.0g 脂質:20.3g 炭水化:93.7g 食塩相:2.9g	エネルギー:469kcal タンパク:20.6g 脂質:7.7g 炭水化:75.6g 食塩相:1.9g
夕食	御飯 味噌汁 鮭のマッシュポテト焼き 厚揚げの煮物 豆腐サラダ	御飯 清し汁 豚肉の味噌炒め さつま芋の甘煮 ほうれん草のおかか和え	御飯 味噌汁 鯖の柚子胡椒焼き 大豆と野菜の煮物 青梗菜の生姜和え	御飯 清し汁 豆腐の肉味噌がけ 筍の山椒煮 いんげんの胡桃和え	御飯 味噌汁 蒸し野菜と豚肉の胡麻だれ 白菜の炒め煮 ツナポテトサラダ	御飯 味噌汁 魚のバター醤油焼き ほうれん草のソテー レタスサラダ	御飯 味噌汁 豚肉の焼き肉風炒め 大根とさつま揚げの煮物 ドレッシング和え
	エネルギー:585kcal タンパク:26.3g 脂質:15.8g 炭水化:80.0g 食塩相:2.1g	エネルギー:554kcal タンパク:19.8g 脂質:12.1g 炭水化:88.3g 食塩相:1.8g	エネルギー:575kcal タンパク:21.2g 脂質:20.1g 炭水化:72.5g 食塩相:2.2g	エネルギー:566kcal タンパク:26.1g 脂質:14.8g 炭水化:79.2g 食塩相:1.9g	エネルギー:610kcal タンパク:23.2g 脂質:20.9g 炭水化:79.1g 食塩相:2.0g	エネルギー:421kcal タンパク:17.9g 脂質:6.6g 炭水化:69.0g 食塩相:2.1g	エネルギー:496kcal タンパク:21.7g 脂質:11.6g 炭水化:72.7g 食塩相:2.1g
おやつ	ベルギーワッフル	もみじまんじゅう	ピーチゼリー	ロールケーキ	プリン	チーズ蒸しケーキ	ミニエクレア
	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	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	エネルギー:47kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 炭水化:11.8g 食塩相:0.0g	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	エネルギー:46kcal タンパク:0.6g 脂質:0.7g 炭水化:9.5g 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:0.0g	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
日計	エネルギー:1677kcal タンパク:65.6g 脂質:46.7g 炭水化:239.8g 食塩相:5.5g	エネルギー:1597kcal タンパク:61.0g 脂質:26.0g 炭水化:271.7g 食塩相:6.1g	エネルギー:1782kcal タンパク:61.5g 脂質:64.1g 炭水化:229.1g 食塩相:6.1g	エネルギー:1684kcal タンパク:58.2g 脂質:43.3g 炭水化:257.3g 食塩相:6.0g	エネルギー:1618kcal タンパク:62.7g 脂質:41.0g 炭水化:241.1g 食塩相:6.0g	エネルギー:1717kcal タンパク:61.5g 脂質:45.4g 炭水化:256.7g 食塩相:6.2g	エネルギー:1660kcal タンパク:68.5g 脂質:46.1g 炭水化:235.0g 食塩相:6.0g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食②

2023年5月7日(日)～2023年5月13日(土)

	5月7日(日)	5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	5月13日(土)
朝食	御飯又はパン 厚揚げのそぼろ煮 いんげんのごま和え 梅びしお 牛乳 1食分 -532kcal ｸﾞﾗﾑ:19.1g 脂質 :13.6g 炭水化:80.3g 食塩相:1.8g	御飯又はパン 海老団子のコンソメ煮 青菜のお浸し のり佃煮 牛乳 1食分 -496kcal ｸﾞﾗﾑ:15.8g 脂質 :11.7g 炭水化:78.7g 食塩相:1.7g	御飯又はパン 魚河岸揚げの煮物 納豆とオクラの和え物 ふりかけ 牛乳 1食分 -594kcal ｸﾞﾗﾑ:21.7g 脂質 :18.8g 炭水化:80.5g 食塩相:1.7g	パン又は御飯 白菜と海老の中華炒め ツナサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳 1食分 -509kcal ｸﾞﾗﾑ:21.7g 脂質 :15.2g 炭水化:71.0g 食塩相:1.8g	御飯又はパン 高野豆腐の煮物 酢味噌和え ふりかけ 牛乳 1食分 -497kcal ｸﾞﾗﾑ:17.2g 脂質 :11.2g 炭水化:79.2g 食塩相:1.5g	御飯又はパン 炒り豆腐 もやしと蒸し鶏の梅和え たいみそ 牛乳 1食分 -565kcal ｸﾞﾗﾑ:22.8g 脂質 :16.0g 炭水化:78.7g 食塩相:1.6g	パン又は御飯 白菜のコンソメソテー パンプキンサラダ フルーツ缶(カクテル缶) 牛乳 1食分 -616kcal ｸﾞﾗﾑ:16.7g 脂質 :30.8g 炭水化:67.7g 食塩相:1.9g
昼食	御飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼き さつま芋金平 和風サラダ 1食分 -552kcal ｸﾞﾗﾑ:19.3g 脂質 :13.4g 炭水化:83.5g 食塩相:2.3g	御飯 中華スープ 麻婆茄子 かに焼売 蒸し鶏の中華サラダ 1食分 -560kcal ｸﾞﾗﾑ:18.2g 脂質 :19.3g 炭水化:75.4g 食塩相:2.4g	御飯 味噌汁 白身魚フライタルタルソース 大根金平 しらす和え 1食分 -482kcal ｸﾞﾗﾑ:14.0g 脂質 :12.5g 炭水化:76.9g 食塩相:2.1g	御飯 味噌汁 牛皿 なすのおかか煮 ほうれん草のわさび和え 1食分 -593kcal ｸﾞﾗﾑ:19.6g 脂質 :22.8g 炭水化:72.5g 食塩相:1.7g	【イベント】 たけのこ御飯 清し汁 天ぷら 白和え メロン 1食分 -547kcal ｸﾞﾗﾑ:19.3g 脂質 :15.0g 炭水化:80.1g 食塩相:2.0g	御飯 味噌汁 鱈の野菜あんかけ じゃが芋のカレー炒め フルーツ(みかん缶) 1食分 -469kcal ｸﾞﾗﾑ:18.7g 脂質 :6.6g 炭水化:80.2g 食塩相:1.3g	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ダ 1食分 -602kcal ｸﾞﾗﾑ:23.0g 脂質 :22.6g 炭水化:74.3g 食塩相:2.0g
夕食	御飯 味噌汁 肉豆腐 ブロッコリーの香り炒め 白菜ののり和え 1食分 -507kcal ｸﾞﾗﾑ:21.6g 脂質 :12.3g 炭水化:75.3g 食塩相:1.9g	御飯 味噌汁 あじの蒲焼 里芋の煮物 豆サラダ 1食分 -508kcal ｸﾞﾗﾑ:23.7g 脂質 :7.8g 炭水化:81.8g 食塩相:2.0g	御飯 コンソメスープ チキンソテーにオリーブ じゃがバター炒め マカロニサラダ 1食分 -654kcal ｸﾞﾗﾑ:20.2g 脂質 :23.4g 炭水化:85.9g 食塩相:2.3g	御飯 清し汁 豚肉の香味ソースがけ 金平ごぼう 菜の花の柚子和え 1食分 -519kcal ｸﾞﾗﾑ:20.3g 脂質 :13.4g 炭水化:75.8g 食塩相:2.0g	御飯 コンソメスープ 照り焼きハンバーグ さつま芋のバター炒め 花野菜のサラダ 1食分 -525kcal ｸﾞﾗﾑ:13.4g 脂質 :11.4g 炭水化:89.6g 食塩相:1.9g	御飯 わかめスープ 回鍋肉 焼餃子 春雨サラダ 1食分 -624kcal ｸﾞﾗﾑ:22.1g 脂質 :19.3g 炭水化:87.2g 食塩相:2.5g	御飯 清し汁 鯖の山椒焼 冬瓜の煮物 胡瓜の浅漬け 1食分 -542kcal ｸﾞﾗﾑ:18.2g 脂質 :19.0g 炭水化:69.8g 食塩相:1.9g
おやつ	コーヒーゼリー 1食分 -58kcal ｸﾞﾗﾑ:0.3g 脂質 :0.8g 炭水化:12.3g 食塩相:0.0g	みそパイ饅頭 1食分 -94kcal ｸﾞﾗﾑ:1.4g 脂質 :3.8g 炭水化:13.5g 食塩相:0.1g	いちごムース 1食分 -57kcal ｸﾞﾗﾑ:1.1g 脂質 :1.1g 炭水化:11.2g 食塩相:0.1g	くりあん人形焼 1食分 -76kcal ｸﾞﾗﾑ:1.3g 脂質 :1.8g 炭水化:13.7g 食塩相:0.0g	おせんべい(おにぎり煎餅) 1食分 -90kcal ｸﾞﾗﾑ:1.2g 脂質 :3.7g 炭水化:13.0g 食塩相:0.4g	アセロラゼリー 1食分 -30kcal ｸﾞﾗﾑ:0.0g 脂質 :0.0g 炭水化:7.6g 食塩相:0.0g	黒糖まんじゅう 1食分 -66kcal ｸﾞﾗﾑ:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g
日計	1食分 -1649kcal ｸﾞﾗﾑ:60.3g 脂質 :40.1g 炭水化:251.4g 食塩相:6.0g	1食分 -1658kcal ｸﾞﾗﾑ:59.1g 脂質 :42.6g 炭水化:249.4g 食塩相:6.2g	1食分 -1787kcal ｸﾞﾗﾑ:57.0g 脂質 :55.8g 炭水化:254.5g 食塩相:6.2g	1食分 -1697kcal ｸﾞﾗﾑ:62.9g 脂質 :53.2g 炭水化:233.0g 食塩相:5.5g	1食分 -1659kcal ｸﾞﾗﾑ:51.1g 脂質 :41.3g 炭水化:261.9g 食塩相:5.7g	1食分 -1688kcal ｸﾞﾗﾑ:63.6g 脂質 :41.9g 炭水化:253.7g 食塩相:5.4g	1食分 -1826kcal ｸﾞﾗﾑ:59.2g 脂質 :72.5g 炭水化:226.7g 食塩相:5.8g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食③

2023年5月14日(日)～2023年5月20日(土)

	5月14日(日)	5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)	5月20日(土)
朝食	御飯又はパン かにかま玉子巻き 千草和え のり佃煮 牛乳	御飯又はパン 信田巻きの含め煮 塩昆布和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ミートボール(デジラウ) フレンチサラダ フルーツ(みかん缶) 牛乳	御飯又はパン ボイルウインナー 白和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン 厚揚げの煮物 さつま芋サラダ ふりかけ 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(黄桃缶) 牛乳	御飯又はパン そばろ肉じゃが 菜の花の和え物 のり佃煮 牛乳
	1人分 -506kcal 卵白ク:17.6g 脂質:11.1g 炭水化:81.1g 食塩相:1.9g	1人分 -519kcal 卵白ク:18.3g 脂質:13.4g 炭水化:78.3g 食塩相:1.7g	1人分 -527kcal 卵白ク:20.2g 脂質:16.4g 炭水化:75.6g 食塩相:2.1g	1人分 -571kcal 卵白ク:18.5g 脂質:19.0g 炭水化:78.5g 食塩相:1.5g	1人分 -588kcal 卵白ク:16.7g 脂質:16.3g 炭水化:90.8g 食塩相:1.0g	1人分 -582kcal 卵白ク:24.8g 脂質:18.0g 炭水化:80.6g 食塩相:1.8g	1人分 -511kcal 卵白ク:18.7g 脂質:9.2g 炭水化:85.7g 食塩相:1.4g
昼食	御飯 コンソメスープ 魚のバジルオイル焼き いんげんのマヨぼん炒め シーザーサラダ	御飯 中華スープ 肉団子の酢豚 キャベツと卵のソテー チンゲン菜のナムル	御飯 清し汁 豚肉のおろし煮 もやしと桜エビの炒め物 ゆず味噌和え	チキンカレー 白菜のコンソメ煮 漬物 フルーツ寒天	御飯 清し汁 魚の味噌焼き なすのそばろ炒め チンゲン菜のドレッシング和え	御飯 中華スープ 豚キムチ風炒め エビ焼売 もやしのサラダ	とろろそば 根菜の煮物 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞｳのサラダ
	1人分 -500kcal 卵白ク:18.1g 脂質:15.4g 炭水化:69.6g 食塩相:2.2g	1人分 -488kcal 卵白ク:14.6g 脂質:11.2g 炭水化:79.3g 食塩相:2.3g	1人分 -476kcal 卵白ク:20.0g 脂質:10.8g 炭水化:70.8g 食塩相:1.6g	1人分 -504kcal 卵白ク:13.1g 脂質:12.4g 炭水化:82.5g 食塩相:2.3g	1人分 -514kcal 卵白ク:22.5g 脂質:14.2g 炭水化:70.4g 食塩相:2.0g	1人分 -541kcal 卵白ク:20.4g 脂質:16.6g 炭水化:73.2g 食塩相:2.3g	1人分 -414kcal 卵白ク:15.8g 脂質:3.3g 炭水化:79.6g 食塩相:1.7g
夕食	御飯 味噌汁 豚肉のカレー炒め なすの煮浸し フルーツ(パイン缶)	御飯 味噌汁 さわらの竜田揚げ 豆腐の野菜あんかけ 切干大根の和風サラダ	御飯 味噌汁 松風焼 小松菜の煮浸し かぼちゃサラダ	御飯 味噌汁 あじの利休焼き 蓮根のおかか煮 白菜のごま和え	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	御飯 味噌汁 ホッケの七味焼き ちくわと里芋の煮物 野菜サラダ	御飯 清し汁 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 小松菜の炒め煮 磯納豆
	1人分 -574kcal 卵白ク:19.1g 脂質:19.8g 炭水化:74.8g 食塩相:1.5g	1人分 -622kcal 卵白ク:26.6g 脂質:18.7g 炭水化:81.5g 食塩相:2.0g	1人分 -579kcal 卵白ク:25.5g 脂質:13.6g 炭水化:85.1g 食塩相:1.9g	1人分 -462kcal 卵白ク:20.8g 脂質:6.8g 炭水化:75.9g 食塩相:2.3g	1人分 -489kcal 卵白ク:15.9g 脂質:10.7g 炭水化:79.6g 食塩相:2.0g	1人分 -435kcal 卵白ク:20.2g 脂質:4.0g 炭水化:76.6g 食塩相:2.4g	1人分 -616kcal 卵白ク:25.8g 脂質:24.5g 炭水化:69.5g 食塩相:2.1g
おやつ	ブッセ(チョコ)	ピーチムース	【手作りおやつ】 さつまいも蒸しパン	マンゴープリン	おせんべい(ねぎ味噌)	厚切バウム	たい焼き
	1人分 -89kcal 卵白ク:1.2g 脂質:3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	1人分 -45kcal 卵白ク:1.1g 脂質:1.1g 炭水化:8.1g 食塩相:0.2g	1人分 -96kcal 卵白ク:1.1g 脂質:0.4g 炭水化:21.9g 食塩相:0.3g	1人分 -60kcal 卵白ク:1.9g 脂質:1.4g 炭水化:9.8g 食塩相:0.1g	1人分 -43kcal 卵白ク:0.5g 脂質:1.4g 炭水化:7.1g 食塩相:0.3g	1人分 -92kcal 卵白ク:1.5g 脂質:3.7g 炭水化:13.2g 食塩相:0.1g	1人分 -68kcal 卵白ク:1.5g 脂質:0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g
日計	1人分 -1669kcal 卵白ク:56.0g 脂質:49.5g 炭水化:239.4g 食塩相:5.6g	1人分 -1674kcal 卵白ク:60.6g 脂質:44.4g 炭水化:247.2g 食塩相:6.1g	1人分 -1678kcal 卵白ク:66.8g 脂質:41.2g 炭水化:253.4g 食塩相:5.9g	1人分 -1597kcal 卵白ク:54.3g 脂質:39.6g 炭水化:246.7g 食塩相:6.3g	1人分 -1634kcal 卵白ク:55.6g 脂質:42.6g 炭水化:247.9g 食塩相:5.3g	1人分 -1650kcal 卵白ク:66.9g 脂質:42.3g 炭水化:243.6g 食塩相:6.7g	1人分 -1609kcal 卵白ク:61.8g 脂質:37.5g 炭水化:249.1g 食塩相:5.4g



週間献立表

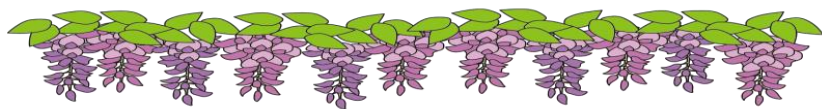


ハートフル瀬谷

常食④

2023年5月21日(日)～2023年5月27日(土)

	5月21日(日)	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月27日(土)
朝食	御飯又はパン 海老と野菜の炒め物 白菜の浅漬け ふりかけ 牛乳 エネルギー:471kcal タンパク:16.4g 脂質:11.0g 炭水化:73.8g 食塩相:1.3g	パン又は御飯 はんぺん磯辺焼 野菜のマリネ フルーツ(パイン缶) 牛乳 エネルギー:536kcal タンパク:17.1g 脂質:14.4g 炭水化:82.9g 食塩相:2.1g	御飯又はパン ちくわの炒め煮 菜の花のマヨネーズ和え ふりかけ 牛乳 エネルギー:543kcal タンパク:18.3g 脂質:16.1g 炭水化:79.3g 食塩相:1.8g	御飯又はパン 肉団子の和風あんかけ ごま味噌和え ふりかけ 牛乳 エネルギー:547kcal タンパク:18.3g 脂質:14.6g 炭水化:82.6g 食塩相:1.5g	パン又は御飯 海老と野菜の塩炒め ポパイサラダ フルーツ缶(カクテル缶) 牛乳 エネルギー:552kcal タンパク:19.9g 脂質:24.6g 炭水化:62.4g 食塩相:1.9g	御飯又はパン 大根のそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ たいみそ 牛乳 エネルギー:509kcal タンパク:17.8g 脂質:11.5g 炭水化:81.2g 食塩相:1.3g	御飯又はパン 姫高野の含め煮 甘酢生姜和え のり佃煮 牛乳 エネルギー:487kcal タンパク:15.1g 脂質:9.6g 炭水化:82.2g 食塩相:1.5g
昼食	御飯 清し汁 さばのねぎ味噌焼き 切り昆布の煮付け ブロッコリーの辛子和え エネルギー:587kcal タンパク:23.5g 脂質:20.7g 炭水化:72.4g 食塩相:2.7g	御飯 味噌汁 鶏肉のごま照り焼 さつま芋のレーズン煮 かに風味サラダ エネルギー:561kcal タンパク:20.7g 脂質:12.4g 炭水化:87.4g 食塩相:1.8g	御飯 清し汁 豚肉の八丁味噌炒め 切干大根の煮物 たたき胡瓜 エネルギー:558kcal タンパク:20.9g 脂質:16.2g 炭水化:78.2g 食塩相:1.9g	御飯 味噌汁 鰯の塩麹焼 里芋の煮物 チンゲン菜のナムル エネルギー:455kcal タンパク:20.4g 脂質:6.1g 炭水化:75.9g 食塩相:2.3g	御飯 中華スープ 青椒肉絲 鶏そぼろと春雨の炒め煮 白菜の中華サラダ エネルギー:570kcal タンパク:24.0g 脂質:15.2g 炭水化:79.6g 食塩相:2.1g	御飯 コンソメスープ サーモンフライ ほうれん草のバターソテー フルーツ(パイン缶) エネルギー:513kcal タンパク:16.2g 脂質:11.6g 炭水化:83.7g 食塩相:1.9g	御飯 味噌汁 豚肉の塩ダレ炒め 焼き豆腐の煮つけ 揚げ茄子の浸し エネルギー:570kcal タンパク:21.4g 脂質:18.3g 炭水化:76.1g 食塩相:1.8g
夕食	御飯 味噌汁 メンチカツとクリームコロッケ 南瓜の煮物 おくらの梅おかか和え エネルギー:587kcal タンパク:15.6g 脂質:12.9g 炭水化:99.7g 食塩相:2.7g	御飯 味噌汁 豆腐野菜あんかけ れんこんの甘辛煮 ほうれん草の和え物 エネルギー:547kcal タンパク:23.3g 脂質:10.8g 炭水化:86.2g 食塩相:1.8g	御飯 コンソメスープ タラのムニエル バター醤油 マカロニカレーソテー ツナサラダ エネルギー:501kcal タンパク:21.4g 脂質:9.4g 炭水化:79.6g 食塩相:2.1g	御飯 味噌汁 鶏肉のおろしポン酢 真砂炒め 胡瓜とワカメの酢の物 エネルギー:510kcal タンパク:19.4g 脂質:13.5g 炭水化:73.5g 食塩相:2.1g	御飯 味噌汁 魚のマヨコーン焼き 炊き合わせ オニオンサラダ エネルギー:511kcal タンパク:23.5g 脂質:13.3g 炭水化:71.2g 食塩相:2.0g	御飯 味噌汁 鶏肉のけずりかつお焼 じゃがいもの煮物 トマトサラダ エネルギー:514kcal タンパク:19.7g 脂質:11.8g 炭水化:77.4g 食塩相:2.1g	御飯 清し汁 さばの味噌煮 もやし中華風炒め いんげんのツナ和え エネルギー:581kcal タンパク:21.1g 脂質:21.4g 炭水化:71.5g 食塩相:2.5g
おやつ	杏仁豆腐 エネルギー:29kcal タンパク:0.4g 脂質:0.1g 炭水化:6.6g 食塩相:0.0g	プチマドレーヌ エネルギー:61kcal タンパク:1.1g 脂質:3.1g 炭水化:7.2g 食塩相:0.1g	ぶどうゼリー 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	ブッセ(クリーム) エネルギー:82kcal タンパク:1.1g 脂質:2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	バナナムース エネルギー:46kcal タンパク:1.1g 脂質:1.1g 炭水化:8.4g 食塩相:0.2g	ロールケーキ(コーヒー) 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	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
日計	エネルギー:1674kcal タンパク:55.9g 脂質:44.7g 炭水化:252.5g 食塩相:6.7g	エネルギー:1705kcal タンパク:62.2g 脂質:40.7g 炭水化:263.7g 食塩相:5.8g	エネルギー:1660kcal タンパク:60.7g 脂質:36.4g 炭水化:249.7g 食塩相:5.7g	エネルギー:1594kcal タンパク:59.2g 脂質:36.4g 炭水化:246.5g 食塩相:5.9g	エネルギー:1679kcal タンパク:68.5g 脂質:38.1g 炭水化:221.6g 食塩相:6.2g	エネルギー:1629kcal タンパク:54.9g 脂質:38.1g 炭水化:257.1g 食塩相:5.4g	エネルギー:1696kcal タンパク:57.7g 脂質:50.1g 炭水化:242.4g 食塩相:5.9g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食⑤

2023年5月28日(日)～2023年6月3日(土)

	5月28日(日)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	6月1日(木)	6月2日(金)	6月3日(土)
朝食	御飯又はパン ○ミートボール(ホリタン) スタッフエントウのサラダ ふりかけ 牛乳 エネルギー:553kcal タンパク:18.8g 脂質:13.1g 炭水化:87.6g 食塩相:1.7g	御飯又はパン ウインナーと野菜の炒め物 しらす和え のり佃煮 牛乳 エネルギー:493kcal タンパク:16.7g 脂質:12.3g 炭水化:76.5g 食塩相:1.9g	パン又は御飯 ラタトゥイユ いんげんのドレッシング和え フルーツ(黄桃缶) 牛乳 エネルギー:516kcal タンパク:18.3g 脂質:14.8g 炭水化:77.8g 食塩相:1.9g	御飯又はパン 海老ボールの含め煮 チンゲン菜の梅和え ふりかけ 牛乳 エネルギー:508kcal タンパク:16.5g 脂質:12.3g 炭水化:79.4g 食塩相:1.6g			
昼食	御飯 味噌汁 赤魚のはちみつ照り焼き 土佐煮 おくらのドレッシング和え エネルギー:444kcal タンパク:22.0g 脂質:5.2g 炭水化:74.8g 食塩相:2.3g	御飯 中華スープ 豚肉の韓国風生姜焼 大根のカニカマあんかけ フルーツ(みかん缶) エネルギー:504kcal タンパク:19.4g 脂質:11.7g 炭水化:76.6g 食塩相:1.9g	御飯 味噌汁 さわらのみりん醤油焼 厚揚げの煮物 ブロッコリーのごま和え エネルギー:504kcal タンパク:24.4g 脂質:11.9g 炭水化:71.0g 食塩相:1.9g	【お誕生日セレクト】 A 三色丼(鶏そぼろ) B 三色丼(鮭そぼろ) 味噌汁 さつま芋の甘煮 コールスローサラダ エネルギー:552kcal タンパク:21.1g 脂質:9.3g 炭水化:91.7g 食塩相:1.6g			
夕食	御飯 味噌汁 鶏肉の竜田焼き ブロッコリー炒め ポテトサラダ エネルギー:580kcal タンパク:20.6g 脂質:19.1g 炭水化:77.1g 食塩相:1.7g	御飯 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 白菜の蒸し煮 ずんだ和え エネルギー:548kcal タンパク:19.8g 脂質:14.6g 炭水化:80.6g 食塩相:2.7g	御飯 味噌汁 鶏肉のコンソメ煮 れんこんのピリ辛炒め 菜の花のお浸し エネルギー:501kcal タンパク:19.4g 脂質:9.8g 炭水化:80.5g 食塩相:2.1g	御飯 清し汁 鯖の大葉味噌焼き 白菜の信田煮 もやしのポン酢和え エネルギー:557kcal タンパク:20.2g 脂質:19.6g 炭水化:71.0g 食塩相:2.0g			
おやつ	塩まんじゅう 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	レモンケーキ エネルギー:65kcal タンパク:1.4g 脂質:2.8g 炭水化:8.6g 食塩相:0.1g	人形焼(こしあん) 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	お誕生日ケーキ エネルギー:51kcal タンパク:0.7g 脂質:2.7g 炭水化:6.0g 食塩相:0.0g			
日計	エネルギー:1643kcal タンパク:62.6g 脂質:37.5g 炭水化:254.7g 食塩相:6.0g	エネルギー:1610kcal タンパク:57.3g 脂質:41.4g 炭水化:242.3g 食塩相:6.7g	エネルギー:1632kcal タンパク:64.2g 脂質:39.1g 炭水化:249.2g 食塩相:5.9g	エネルギー:1668kcal タンパク:58.5g 脂質:43.9g 炭水化:248.1g 食塩相:5.2g			