

週間献立表

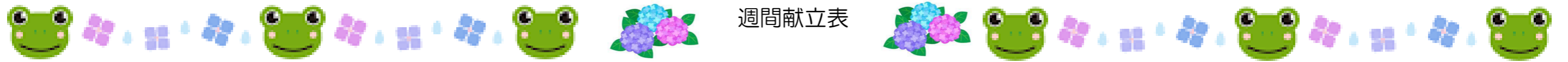


ハートフル瀬谷

透析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 ヤクルト	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 ヤクルト	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) ヤクルト	御飯又はパン 海老ボールの含め煮 チゲン菜の梅和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン 厚揚げと大根の煮物 いんげんのおかか和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 ミネストローネ ポテトサラダ フルーツ(みかん缶) ヤクルト	御飯又はパン お魚ボールの煮物 白菜のさっぱり和え のり佃煮 ヤクルト
昼食	御飯 じゃが芋の炒め物 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	御飯 タラモサラダ 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)	御飯 かぼちやのバター煮 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	三色丼(鶏そぼろ) 煮奴 さつま芋の甘煮 コールスローサラダ	御飯 青のりポテト 鱈の南蛮焼き 白菜の煮浸し ブロッコリーとツナのサラダ	御飯 胡瓜とカニカマの酢の物 揚げ出し豆腐 春雨の炒め煮 ほうれん草のゆず和え	挽き肉カレー スパゲッティサラダ 漬物 ピーチヨーグルト
夕食	御飯 胡瓜と椎茸の和え物 鶏肉の竜田焼き ブロッコリー炒め ポテトサラダ	御飯 三色煮豆 牛肉のしぐれ煮 白菜の蒸し煮 ずんだ和え	御飯 もやしの和え物 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	御飯 つぼ漬け 鯖の大葉味噌焼き 白菜の信田煮 もやしのポン酢和え	御飯 チンゲン菜の中華煮 麻婆豆腐 焼売 なすの香味和え	御飯 お浸し 鱈のバター醤油がけ 大根金平 もやしの和え物	御飯 胡麻和え 鶏の唐揚げ ブロッコリー炒め ぬた和え
おやつ	塩まんじゅう	レモンケーキ	人形焼(こしあん)	お誕生日ケーキ	青りんごゼリー	ミニエクレア	厚切バウム
日計	エネルギー:1600kcal たんぱく:56.2g 脂質:32.6g 炭水化:261.8g 食塩相:5.4g	エネルギー:1633kcal たんぱく:51.2g 脂質:37.9g 炭水化:261.8g 食塩相:6.3g	エネルギー:1594kcal たんぱく:58.2g 脂質:33.6g 炭水化:259.7g 食塩相:5.3g	エネルギー:1604kcal たんぱく:53.4g 脂質:37.6g 炭水化:250.7g 食塩相:4.8g	エネルギー:1492kcal たんぱく:54.5g 脂質:29.0g 炭水化:245.0g 食塩相:5.5g	エネルギー:1577kcal たんぱく:49.4g 脂質:40.6g 炭水化:247.9g 食塩相:5.1g	エネルギー:1689kcal たんぱく:49.0g 脂質:43.0g 炭水化:267.2g 食塩相:5.6g



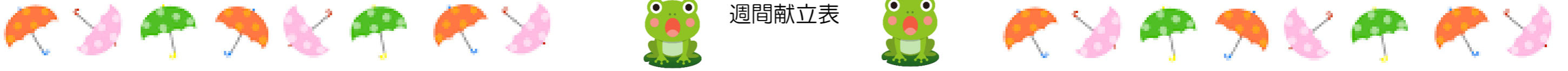
週間献立表

ハートフル瀬谷

透析食①

2023年6月4日(日)～2023年6月10日(土)

	6月4日(日)	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)	6月9日(金)	6月10日(土)
朝食	御飯又はパン 炒り豆腐 菜の花のお浸し ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 肉団子のトマト煮 ポパイサラダ フルーツ(洋梨缶) ヤクルト	御飯又はパン ツナじゃが 菜の花のからし和え 梅びしお ヤクルト	パン又は御飯 プレーンオムレツ マカロニサラダ フルーツ(パイン缶) ヤクルト	御飯又はパン 白菜の中華ソテー ほうれん草のピーナツ和え たいみそ ヤクルト	御飯又はパン がんもの煮物 ほうれん草の和え物 のり佃煮 ヤクルト	御飯又はパン 車麩とかぶの煮物 キャベツのおかか和え ふりかけ ヤクルト
	エネルギー:450kcal タンパク:16.1g 脂質:7.4g 炭水化:76.4g 食塩相:1.4g	エネルギー:479kcal タンパク:16.9g 脂質:9.3g 炭水化:82.4g 食塩相:2.2g	エネルギー:462kcal タンパク:13.1g 脂質:6.2g 炭水化:86.3g 食塩相:1.7g	エネルギー:513kcal タンパク:14.8g 脂質:13.6g 炭水化:82.2g 食塩相:2.2g	エネルギー:424kcal タンパク:13.1g 脂質:4.5g 炭水化:81.2g 食塩相:1.3g	エネルギー:430kcal タンパク:12.0g 脂質:6.3g 炭水化:79.0g 食塩相:1.4g	エネルギー:395kcal タンパク:11.4g 脂質:1.9g 炭水化:80.1g 食塩相:1.3g
昼食	御飯 青菜のソテー 鶏肉の味噌だれ焼 かぶの煮物 いんげんの辛子和え	御飯 マカロニサラダ 白身魚フライ 茄子の炒め煮 カリフラワーのツナ和え	御飯 焼売 かに玉甘酢あん 海老マヨソテー 大根のしその実和え	御飯 白菜のごまあえ 豚肉の葱塩炒め じゃが芋のカレー金平 キャベツのゆかり和え	ナポリタン ブロッコリーソテー コールスローサラダ ピーチムース	御飯 タラモサラダ 鯖の大葉味噌焼き 根菜煮 甘酢和え	御飯 大学芋 鶏肉の南部焼 金平ごぼう 大根サラダ
	エネルギー:561kcal タンパク:21.3g 脂質:18.8g 炭水化:71.6g 食塩相:2.1g	エネルギー:635kcal タンパク:16.0g 脂質:24.3g 炭水化:86.2g 食塩相:1.9g	エネルギー:573kcal タンパク:19.8g 脂質:18.7g 炭水化:76.7g 食塩相:2.1g	エネルギー:502kcal タンパク:18.5g 脂質:11.2g 炭水化:78.5g 食塩相:1.7g	エネルギー:493kcal タンパク:17.5g 脂質:10.6g 炭水化:83.8g 食塩相:2.5g	エネルギー:559kcal タンパク:21.0g 脂質:12.8g 炭水化:86.0g 食塩相:2.2g	エネルギー:637kcal タンパク:19.3g 脂質:20.0g 炭水化:91.2g 食塩相:1.6g
夕食	御飯 南瓜のサラダ 鯖の煮付け ピーマンの炒め物 白菜のくるみ和え	御飯 しば漬け 豚しゃぶのおろしだれ 大根のかにかまあんかけ 白菜の中華サラダ	御飯 イタリアンサラダ めばるの甘味噌焼 いんげんのソテー 蒸しなす	御飯 フルーツ(りんご缶) 鶏肉のクリームソース さつま揚げと野菜の炒め物 カリフラワーのマリネ	御飯 いんげんの和え物 白身魚の和風ステーキ さつま芋のレモン煮 青梗菜の生姜和え	御飯 うぐいす煮豆 豚肉の韓国風生姜焼 豆腐田楽 カラフルサラダ	御飯 菜の花のお浸し 白身魚の山椒焼 蓮根と豚肉の炒り煮 春雨サラダ
	エネルギー:611kcal タンパク:18.4g 脂質:23.8g 炭水化:77.0g 食塩相:1.6g	エネルギー:449kcal タンパク:20.0g 脂質:7.4g 炭水化:71.7g 食塩相:1.4g	エネルギー:447kcal タンパク:19.2g 脂質:8.6g 炭水化:70.4g 食塩相:1.4g	エネルギー:536kcal タンパク:20.0g 脂質:14.1g 炭水化:79.6g 食塩相:1.7g	エネルギー:507kcal タンパク:20.6g 脂質:6.0g 炭水化:91.2g 食塩相:1.4g	エネルギー:618kcal タンパク:24.0g 脂質:14.1g 炭水化:94.4g 食塩相:1.7g	エネルギー:529kcal タンパク:23.5g 脂質:10.5g 炭水化:82.0g 食塩相:2.0g
おやつ	黒糖まんじゅう	クリームブッセ	ドーナツ	【手作りおやつ】 あじさいゼリー	ぽたぽた焼き	ロールケーキ(コーヒー)	カステラ
	エネルギー:75kcal タンパク:1.5g 脂質:0.2g 炭水化:16.8g 食塩相:0.0g	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	エネルギー:58kcal タンパク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:12.5g 食塩相:0.0g	エネルギー:143kcal タンパク:3.2g 脂質:6.6g 炭水化:17.3g 食塩相:0.4g	エネルギー:51kcal タンパク:0.5g 脂質:1.4g 炭水化:9.0g 食塩相:0.2g	エネルギー:92kcal タンパク:1.4g 脂質:3.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	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
日計	エネルギー:1697kcal タンパク:57.3g 脂質:50.2g 炭水化:241.8g 食塩相:5.1g	エネルギー:1645kcal タンパク:54.0g 脂質:43.2g 炭水化:254.8g 食塩相:5.6g	エネルギー:1540kcal タンパク:52.2g 脂質:34.3g 炭水化:245.9g 食塩相:5.2g	エネルギー:1694kcal タンパク:56.5g 脂質:45.5g 炭水化:257.6g 食塩相:5.9g	エネルギー:1475kcal タンパク:51.7g 脂質:22.5g 炭水化:265.2g 食塩相:5.5g	エネルギー:1699kcal タンパク:58.4g 脂質:36.4g 炭水化:273.9g 食塩相:5.4g	エネルギー:1644kcal タンパク:55.9g 脂質:33.4g 炭水化:270.0g 食塩相:4.9g



週間献立表

ハートフル瀬谷

透析食①

2023年6月11日(日)～2023年6月17日(土)

	6月11日(日)	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)	6月16日(金)	6月17日(土)
朝食	パン又は御飯 クリーム煮 パンプキンサラダ フルーツ(黄桃缶) ヤクルト	御飯又はパン さつま揚げの炒め煮 なめ茸おろし ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン じゃがいものそぼろ煮 いんげんのごま和え たいみそ ヤクルト	御飯又はパン 竹輪と里芋の炒り煮 大根のゆかり和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 ミートボール(ホリタン) 枝豆のサラダ フルーツ(洋梨缶) ヤクルト	御飯又はパン 白菜のうま煮あんかけ しらす和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン 信田巻きの含め煮 ブロッコリーのピーナツ和え のり佃煮 ヤクルト
	エネルギー:493kcal タンパク:13.9g 脂質:11.1g 炭水化:84.7g 食塩相:2.1g	エネルギー:409kcal タンパク:9.9g 脂質:4.1g 炭水化:79.8g 食塩相:1.4g	エネルギー:472kcal タンパク:11.5g 脂質:6.0g 炭水化:89.9g 食塩相:1.0g	エネルギー:413kcal タンパク:9.7g 脂質:2.7g 炭水化:84.5g 食塩相:1.3g	エネルギー:525kcal タンパク:16.8g 脂質:12.2g 炭水化:86.3g 食塩相:2.1g	エネルギー:421kcal タンパク:9.3g 脂質:1.8g 炭水化:89.5g 食塩相:1.2g	エネルギー:447kcal タンパク:13.7g 脂質:6.0g 炭水化:82.7g 食塩相:1.7g
昼食	御飯 いんげんの和え物 白身魚のピカタ焼 ほうれん草のソテー 白菜の昆布和え	御飯 白菜の浅漬 肉団子の酢豚 水餃子 もやしのナムル	ハヤシライス 大根のピクルス チーズサラダ 杏仁フルーツ	御飯 パンプキンサラダ チキンカツ 切り昆布の煮付け ピーマンのおかか和え	御飯 ゆかり和え ほっけの利休焼き 切干大根の煮物 ポン酢和え	御飯 冷奴 豚肉の生姜焼き 南瓜の甘煮 オクラのポン酢和え	御飯 ウインナーソテー 鯖の蒲焼 じゃがいもの煮物 スタッフエントウのサラダ
	エネルギー:462kcal タンパク:20.1g 脂質:7.8g 炭水化:74.3g 食塩相:2.1g	エネルギー:519kcal タンパク:14.7g 脂質:9.5g 炭水化:90.7g 食塩相:2.4g	エネルギー:578kcal タンパク:16.7g 脂質:17.1g 炭水化:86.9g 食塩相:2.3g	エネルギー:636kcal タンパク:19.1g 脂質:21.7g 炭水化:88.2g 食塩相:2.1g	エネルギー:457kcal タンパク:19.5g 脂質:7.9g 炭水化:74.3g 食塩相:1.1g	エネルギー:555kcal タンパク:22.0g 脂質:13.4g 炭水化:83.3g 食塩相:1.8g	エネルギー:658kcal タンパク:21.2g 脂質:24.0g 炭水化:85.1g 食塩相:2.0g
夕食	御飯 しば漬け ハニーマスタードチキン ポテトのチーズ焼き 青梗菜のお浸し	御飯 なすの味噌煮 擬製豆腐 ひじきの煮物 小松菜の甘酢生姜和え	御飯 小松菜の和風炒め 白身魚のわさびソースかけ 白菜の信田煮 中華サラダ	御飯 胡瓜ののり佃煮和え 鶏肉の照り焼 厚揚げの煮物 チンゲン菜の辛し和え	御飯 しろ菜のゆず和え 豚肉のオイスター炒め カニ焼売 青菜のお浸し	御飯 フルーツ(マンゴー) 鱈のおろし煮 もやしのソテー 香り和え	御飯 しその実和え 肉豆腐 白菜の中華炒め 胡瓜ののり和え
	エネルギー:558kcal タンパク:21.0g 脂質:17.6g 炭水化:75.2g 食塩相:1.3g	エネルギー:577kcal タンパク:23.5g 脂質:18.0g 炭水化:77.9g 食塩相:1.7g	エネルギー:465kcal タンパク:22.1g 脂質:8.5g 炭水化:72.5g 食塩相:1.5g	エネルギー:519kcal タンパク:21.8g 脂質:14.1g 炭水化:72.1g 食塩相:1.7g	エネルギー:560kcal タンパク:21.5g 脂質:17.8g 炭水化:74.7g 食塩相:1.8g	エネルギー:454kcal タンパク:20.7g 脂質:5.5g 炭水化:76.9g 食塩相:1.9g	エネルギー:481kcal タンパク:19.3g 脂質:10.8g 炭水化:74.3g 食塩相:1.8g
おやつ	マスカットゼリー	カントリーマアム	チョコブッセ	ワッフル(ホイップ&カスタード)	おせんべい	塩まんじゅう	杏仁豆腐
	エネルギー:34kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 炭水化:9.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:91kcal タンパク:0.9g 脂質:4.3g 炭水化:12.2g 食塩相:0.1g	エネルギー:89kcal タンパク:1.2g 脂質:3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	エネルギー:121kcal タンパク:2.3g 脂質:5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	エネルギー:104kcal タンパク:1.2g 脂質:4.1g 炭水化:15.7g 食塩相:0.5g	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:33kcal タンパク:0.4g 脂質:0.1g 炭水化:7.4g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1547kcal タンパク:55.0g 脂質:36.5g 炭水化:243.2g 食塩相:5.6g	エネルギー:1596kcal タンパク:49.0g 脂質:35.9g 炭水化:260.6g 食塩相:5.5g	エネルギー:1604kcal タンパク:51.5g 脂質:34.8g 炭水化:263.2g 食塩相:4.9g	エネルギー:1689kcal タンパク:52.9g 脂質:44.4g 炭水化:259.4g 食塩相:5.2g	エネルギー:1646kcal タンパク:59.0g 脂質:42.0g 炭水化:251.0g 食塩相:5.4g	エネルギー:1496kcal タンパク:53.2g 脂質:20.8g 炭水化:264.9g 食塩相:5.2g	エネルギー:1619kcal タンパク:54.6g 脂質:40.9g 炭水化:249.5g 食塩相:5.5g



週間献立表

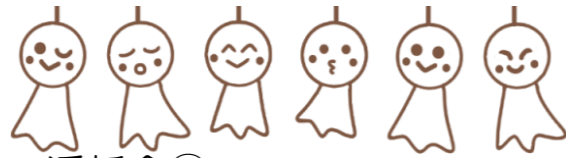


ハートフル瀬谷

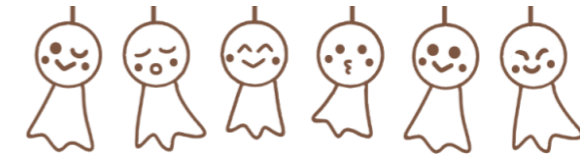
透析食①

2023年6月18日(日)～2023年6月24日(土)

	6月18日(日)	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	6月24日(土)
朝食	パン又は御飯 ポトフ カラフルサラダ フルーツ(黄桃缶) ヤクルト	御飯又はパン 肉団子 マカロニサラダ ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン えびと野菜のソテー 青じそ和え のり佃煮 ヤクルト	御飯又はパン 高野豆腐鶏そぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え たいみそ ヤクルト	御飯又はパン ブロッコリーの香り炒め わさび和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 オムレツデミソース キャベツとツナのサラダ フルーツ(みかん缶) ヤクルト	御飯又はパン さつま揚げの甘辛煮 オクラの土佐和え ふりかけ ヤクルト
	エネルギー:451kcal タンパク:12.3g 脂質:8.7g 炭水化:80.9g 食塩相:2.0g	エネルギー:517kcal タンパク:12.3g 脂質:12.2g 炭水化:86.3g 食塩相:1.6g	エネルギー:397kcal タンパク:11.6g 脂質:3.0g 炭水化:78.9g 食塩相:1.2g	エネルギー:455kcal タンパク:15.5g 脂質:5.8g 炭水化:81.8g 食塩相:1.5g	エネルギー:383kcal タンパク:10.8g 脂質:3.3g 炭水化:76.0g 食塩相:1.6g	エネルギー:468kcal タンパク:16.5g 脂質:11.3g 炭水化:75.3g 食塩相:2.0g	エネルギー:394kcal タンパク:10.3g 脂質:2.1g 炭水化:80.7g 食塩相:1.5g
昼食	御飯 柚子香和え 和風おろしハンバーグ たけのこの山椒煮 なすのごま味噌和え	【世界の料理:台湾】 ルーローハン 中華スープ 炒めビーフン 白菜の中華サラダ マンゴープリン	御飯 たけのこの葱塩和え 蒸し鶏と彩野菜の胡麻だれ なすのおかか煮 トマトのさっぱり和え	御飯 キャベツのお浸し 白身魚のムニエル 五目煮 かろりのゴマドレ和え	御飯 フルーツ(黄桃缶) チキンのトマト煮 スナップエンドウのソテー マカロニサラダ	御飯 中華サラダ 豚肉と枝豆のピリ辛炒め かぶと油揚げの煮物 ごまマヨ和え	御飯 青菜とハムの和え物 さわらの生姜煮 じゃが芋ときのこのバターソテー 白菜の磯和え
	エネルギー:545kcal タンパク:19.2g 脂質:14.4g 炭水化:83.1g 食塩相:2.3g	エネルギー:611kcal タンパク:24.9g 脂質:12.8g 炭水化:92.1g 食塩相:3.0g	エネルギー:543kcal タンパク:18.3g 脂質:18.2g 炭水化:72.9g 食塩相:1.4g	エネルギー:485kcal タンパク:25.8g 脂質:6.7g 炭水化:78.5g 食塩相:1.8g	エネルギー:553kcal タンパク:19.3g 脂質:14.5g 炭水化:84.0g 食塩相:1.4g	エネルギー:578kcal タンパク:21.1g 脂質:18.7g 炭水化:77.6g 食塩相:2.1g	エネルギー:509kcal タンパク:22.9g 脂質:11.7g 炭水化:75.9g 食塩相:2.2g
夕食	御飯 煮浸し 鱈の香味焼き いんげんの炒め煮 わさび和え	御飯 大根のしその実和え 鶏肉の柚子胡椒だれ 里芋の煮物 キャベツのマヨドレ和え	御飯 金時煮豆 鯖の塩焼 金平ごぼう 冷奴	御飯 しば漬け 豚肉の甘辛炒め 大根とあさりの含め煮 春雨サラダ	御飯 酢味噌和え 白身魚のマッシュポテト焼き 大根金平 磯納豆	御飯 ゆかり和え アジの竜田揚げ ふきのおかか煮 切干し大根の酢の物	御飯 うの花 豚肉のガーリックソテー 小松菜の煮浸し さつま芋サラダ
	エネルギー:478kcal タンパク:24.9g 脂質:10.0g 炭水化:69.8g 食塩相:1.9g	エネルギー:511kcal タンパク:18.0g 脂質:13.2g 炭水化:76.0g 食塩相:1.2g	エネルギー:655kcal タンパク:22.9g 脂質:22.7g 炭水化:84.7g 食塩相:1.8g	エネルギー:522kcal タンパク:20.6g 脂質:12.7g 炭水化:77.0g 食塩相:1.6g	エネルギー:560kcal タンパク:25.3g 脂質:13.2g 炭水化:81.6g 食塩相:2.1g	エネルギー:500kcal タンパク:19.7g 脂質:8.9g 炭水化:81.2g 食塩相:1.3g	エネルギー:634kcal タンパク:21.0g 脂質:20.6g 炭水化:86.8g 食塩相:1.9g
おやつ	たい焼き	ソフトクレープ	抹茶ゼリー	薄皮チョコパン	ワッフル	まんぷく饅頭	ウエハース
	エネルギー:68kcal タンパク:1.5g 脂質:0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g	エネルギー:89kcal タンパク:1.0g 脂質:5.2g 炭水化:9.3g 食塩相:0.1g	エネルギー:61kcal タンパク:0.3g 脂質:0.0g 炭水化:14.7g 食塩相:0.0g	エネルギー:109kcal タンパク:2.3g 脂質:3.9g 炭水化:16.2g 食塩相:0.1g	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:119kcal タンパク:2.6g 脂質:1.3g 炭水化:24.4g 食塩相:0.1g	エネルギー:54kcal タンパク:0.6g 脂質:2.6g 炭水化:6.8g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1542kcal タンパク:57.9g 脂質:33.6g 炭水化:248.1g 食塩相:6.4g	エネルギー:1728kcal タンパク:56.2g 脂質:43.4g 炭水化:263.7g 食塩相:5.9g	エネルギー:1656kcal タンパク:53.1g 脂質:43.9g 炭水化:251.2g 食塩相:4.4g	エネルギー:1571kcal タンパク:64.2g 脂質:29.1g 炭水化:253.5g 食塩相:5.1g	エネルギー:1578kcal タンパク:56.9g 脂質:35.3g 炭水化:250.9g 食塩相:5.2g	エネルギー:1665kcal タンパク:59.9g 脂質:40.2g 炭水化:258.5g 食塩相:5.5g	エネルギー:1591kcal タンパク:54.8g 脂質:37.0g 炭水化:250.2g 食塩相:5.5g



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析食①

2023年6月25日(日)~2023年7月1日(土)

	6月25日(日)	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)	
朝食	パン又は御飯 ウインナーソテー ポテトサラダ フルーツ(パイン缶) ヤクルト エネルギー:503kcal タンパク:10.9g 脂質:16.2g 炭水化:77.6g 食塩相:1.9g	御飯又はパン 肉団子と里芋の煮物 キャベツとワカメの和え物 ふりかけ ヤクルト エネルギー:434kcal タンパク:10.6g 脂質:4.7g 炭水化:84.5g 食塩相:1.6g	御飯又はパン 白菜と厚揚げの中華炒め 小松菜のナムル たいみそ ヤクルト エネルギー:422kcal タンパク:9.2g 脂質:5.8g 炭水化:80.1g 食塩相:1.1g	御飯又はパン カニカマロール ブロッコリーのドレッシング和え ふりかけ ヤクルト エネルギー:433kcal タンパク:12.8g 脂質:4.8g 炭水化:83.3g 食塩相:1.5g	パン又は御飯 キャベツのコンソメ煮 シエルマカロニサラダ フルーツ(みかん缶) ヤクルト エネルギー:520kcal タンパク:14.7g 脂質:17.2g 炭水化:76.3g 食塩相:2.3g	御飯又はパン ツナソテー 胡麻みそ和え たいみそ ヤクルト エネルギー:436kcal タンパク:11.7g 脂質:6.2g 炭水化:81.8g 食塩相:1.2g	
昼食	御飯 胡麻和え とんかつ 高野豆腐の煮物 とろろ エネルギー:564kcal タンパク:18.0g 脂質:14.1g 炭水化:88.7g 食塩相:2.4g	御飯 フルーツ 鮭のバター焼き青じそ風味 マカロニカレーソテー ピーナツ和え エネルギー:512kcal タンパク:22.6g 脂質:7.5g 炭水化:85.0g 食塩相:1.5g	夏野菜の梅おろしうどん ふんわり蒸しのあんかけ 温泉卵 エネルギー:565kcal タンパク:26.4g 脂質:19.4g 炭水化:65.7g 食塩相:2.2g	御飯 しば漬け 鱈の野菜あんかけ 炊き合わせ なめ茸和え エネルギー:481kcal タンパク:21.6g 脂質:9.3g 炭水化:74.0g 食塩相:2.2g	御飯 味噌汁 A:油淋鶏 B:エビチリ なすのピリ辛炒め 和風和え エネルギー:557kcal タンパク:18.5g 脂質:18.8g 炭水化:74.2g 食塩相:1.9g	御飯 オクラの土佐和え 豚肉のスタミナ焼き 大豆とひじきの煮物 ゆかり和え エネルギー:519kcal タンパク:21.5g 脂質:13.8g 炭水化:75.0g 食塩相:1.9g	
夕食	御飯 マヨネーズ和え 白身魚の醤油みりん焼き もやしと桜エビの炒め物 大根の和風サラダ エネルギー:450kcal タンパク:19.8g 脂質:8.9g 炭水化:69.4g 食塩相:1.9g	御飯 中華和え 鶏肉のけずりかつお焼 豆腐のえびくず煮 しその実和え エネルギー:503kcal タンパク:23.6g 脂質:12.7g 炭水化:69.0g 食塩相:1.9g	御飯 胡麻酢和え 鱈の煮付け 筍の山椒炒め 果物(黄桃缶) エネルギー:446kcal タンパク:21.2g 脂質:3.6g 炭水化:78.7g 食塩相:1.5g	御飯 キャベツサラダ ポークソテー じゃがいも金平 ぬた和え エネルギー:558kcal タンパク:19.1g 脂質:13.8g 炭水化:85.6g 食塩相:1.8g	御飯 浅漬け 白身魚の粒マスタード焼き さつま芋の甘煮 信田和え エネルギー:530kcal タンパク:19.8g 脂質:10.0g 炭水化:87.3g 食塩相:1.4g	御飯 煮豆 鱈の山椒焼 里芋の味噌煮 白和え エネルギー:652kcal タンパク:21.4g 脂質:20.8g 炭水化:90.5g 食塩相:1.8g	
おやつ	栗まんじゅう エネルギー:114kcal タンパク:2.2g 脂質:0.5g 炭水化:25.2g 食塩相:0.0g	ロールケーキ エネルギー:95kcal タンパク:1.3g 脂質:3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	チョコバウム エネルギー:86kcal タンパク:1.3g 脂質:3.7g 炭水化:11.9g 食塩相:0.1g	今川焼き エネルギー:69kcal タンパク:2.4g 脂質:0.4g 炭水化:13.6g 食塩相:0.0g	お誕生日ケーキ エネルギー:67kcal タンパク:1.1g 脂質:4.4g 炭水化:5.7g 食塩相:0.1g	ぶどうムース エネルギー:61kcal タンパク:1.1g 脂質:1.1g 炭水化:11.9g 食塩相:0.2g	
日計	エネルギー:1631kcal タンパク:50.9g 脂質:39.7g 炭水化:260.9g 食塩相:6.2g	エネルギー:1544kcal タンパク:58.1g 脂質:28.8g 炭水化:252.4g 食塩相:5.0g	エネルギー:1519kcal タンパク:58.1g 脂質:32.5g 炭水化:236.4g 食塩相:4.8g	エネルギー:1541kcal タンパク:55.9g 脂質:28.3g 炭水化:256.5g 食塩相:5.5g	エネルギー:1674kcal タンパク:54.1g 脂質:50.4g 炭水化:243.5g 食塩相:5.7g	エネルギー:1668kcal タンパク:55.7g 脂質:41.9g 炭水化:259.2g 食塩相:5.1g	