

週間献立表

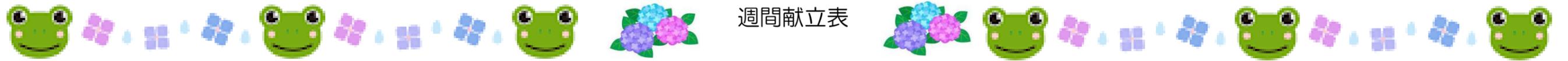


ハートフル瀬谷

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) スタッフエントウのサラダ ふりかけ 牛乳	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	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	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 牛乳	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 牛乳	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) 牛乳	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 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	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	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	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	エネルギー:486kcal タンパク:15.8g 脂質:10.7g 炭水化:78.9g 食塩相:1.2g	エネルギー:574kcal タンパク:20.6g 脂質:19.1g 炭水化:80.1g 食塩相:2.0g	エネルギー:536kcal タンパク:16.1g 脂質:15.4g 炭水化:79.8g 食塩相:1.8g
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	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)	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	【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	御飯 味噌汁 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 味噌汁 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
	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	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	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	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	エネルギー:502kcal タンパク:23.3g 脂質:8.8g 炭水化:79.4g 食塩相:2.2g	エネルギー:546kcal タンパク:15.4g 脂質:13.5g 炭水化:87.0g 食塩相:2.2g	エネルギー:596kcal タンパク:16.5g 脂質:18.2g 炭水化:87.8g 食塩相:2.0g
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	御飯 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 白菜の蒸し煮 ずんだ和え	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	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	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 焼売 なすの香味和え	御飯 清し汁 鱈のバター醤油がけ 大根金平 もやしの和え物	御飯 清し汁 鶏の唐揚げ ブロッコリー炒め めた和え
	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	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	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	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	エネルギー:534kcal タンパク:20.9g 脂質:16.3g 炭水化:72.6g 食塩相:2.4g	エネルギー:446kcal タンパク:17.9g 脂質:9.2g 炭水化:70.0g 食塩相:1.6g	エネルギー:516kcal タンパク:20.0g 脂質:12.3g 炭水化:79.2g 食塩相:2.0g
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
	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:65kcal タンパク:1.4g 脂質:2.8g 炭水化:8.6g 食塩相:0.1g	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	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	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	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	エネルギー:103kcal タンパク:1.7g 脂質:4.1g 炭水化:14.8g 食塩相:0.1g
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	エネルギー:1580kcal タンパク:60.1g 脂質:36.6g 炭水化:243.5g 食塩相:5.8g	エネルギー:1655kcal タンパク:55.4g 脂質:48.4g 炭水化:243.3g 食塩相:5.8g	エネルギー:1751kcal タンパク:54.3g 脂質:50.0g 炭水化:261.6g 食塩相:6.0g



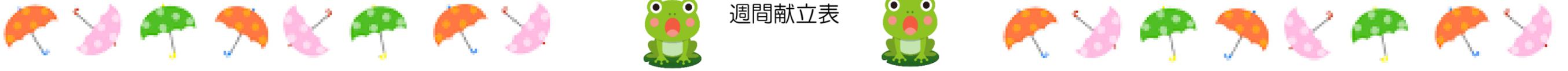
週間献立表

ハートフル瀬谷

常食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 牛乳	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) 牛乳	御飯又はパン ツナじゃが 菜の花のからし和え 梅びしお 牛乳	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) 牛乳	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 牛乳	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 牛乳	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 牛乳
	エネルギー:537kcal タンパク:22.0g 脂質:14.9g 炭水化:75.3g 食塩相:1.6g	エネルギー:566kcal タンパク:22.8g 脂質:16.8g 炭水化:81.3g 食塩相:2.4g	エネルギー:549kcal タンパク:19.0g 脂質:13.7g 炭水化:85.2g 食塩相:1.9g	エネルギー:600kcal タンパク:20.7g 脂質:21.1g 炭水化:81.1g 食塩相:2.4g	エネルギー:511kcal タンパク:19.0g 脂質:12.0g 炭水化:80.1g 食塩相:1.5g	エネルギー:517kcal タンパク:17.9g 脂質:13.8g 炭水化:77.9g 食塩相:1.6g	エネルギー:482kcal タンパク:17.3g 脂質:9.4g 炭水化:79.0g 食塩相:1.5g
昼食	御飯 清し汁 鶏肉の味噌だれ焼 かぶの煮物 いんげんの辛子和え	御飯 味噌汁 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 中華スープ 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 味噌汁 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 コンソメスープ コールスローサラダ ピーチムース	御飯 清し汁 鯖の大葉味噌焼き 根菜煮 甘酢和え	御飯 味噌汁 鶏肉の南部焼 金平ごぼう 大根サラダ
	エネルギー:554kcal タンパク:21.3g 脂質:17.9g 炭水化:72.0g 食塩相:2.4g	エネルギー:555kcal タンパク:15.9g 脂質:18.2g 炭水化:79.9g 食塩相:1.9g	エネルギー:508kcal タンパク:17.8g 脂質:14.5g 炭水化:71.9g 食塩相:2.1g	エネルギー:495kcal タンパク:19.0g 脂質:11.0g 炭水化:76.3g 食塩相:1.8g	エネルギー:481kcal タンパク:16.5g 脂質:9.7g 炭水化:83.2g 食塩相:3.4g	エネルギー:491kcal タンパク:20.5g 脂質:7.9g 炭水化:80.6g 食塩相:2.1g	エネルギー:529kcal タンパク:19.5g 脂質:14.4g 炭水化:75.8g 食塩相:2.0g
夕食	御飯 味噌汁 鯖の煮付け ピーマンの炒め物 白菜のくるみ和え	御飯 中華スープ 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 清し汁 めばるの甘味噌焼 いんげんのソテー 蒸しなす	御飯 千切り野菜スープ 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 味噌汁 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 味噌汁 豚肉の韓国風生姜焼 豆腐田楽 カラフルサラダ	御飯 清し汁 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:574kcal タンパク:18.4g 脂質:20.5g 炭水化:74.6g 食塩相:1.8g	エネルギー:461kcal タンパク:21.3g 脂質:7.6g 炭水化:73.0g 食塩相:1.6g	エネルギー:422kcal タンパク:18.6g 脂質:7.0g 炭水化:68.2g 食塩相:1.7g	エネルギー:517kcal タンパク:20.0g 脂質:14.1g 炭水化:74.9g 食塩相:2.2g	エネルギー:482kcal タンパク:20.3g 脂質:3.1g 炭水化:90.9g 食塩相:1.6g	エネルギー:562kcal タンパク:23.3g 脂質:14.6g 炭水化:80.0g 食塩相:2.0g	エネルギー:525kcal タンパク:22.0g 脂質:10.6g 炭水化:81.3g 食塩相:2.2g
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:1740kcal タンパク:63.2g 脂質:53.5g 炭水化:238.7g 食塩相:5.9g	エネルギー:1664kcal タンパク:61.1g 脂質:44.8g 炭水化:248.7g 食塩相:5.9g	エネルギー:1537kcal タンパク:55.5g 脂質:36.0g 炭水化:237.8g 食塩相:5.8g	エネルギー:1755kcal タンパク:62.9g 脂質:52.8g 炭水化:249.6g 食塩相:6.7g	エネルギー:1525kcal タンパク:56.3g 脂質:26.2g 炭水化:263.2g 食塩相:6.8g	エネルギー:1662kcal タンパク:63.1g 脂質:39.5g 炭水化:253.0g 食塩相:5.8g	エネルギー:1619kcal タンパク:60.5g 脂質:35.4g 炭水化:252.8g 食塩相:5.6g



週間献立表

ハートフル瀬谷

常食②

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) 牛乳	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 牛乳	御飯又はパン じゃがいものそばろ煮 いんげんのごま和え たいみそ 牛乳	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 牛乳	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) 牛乳	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 牛乳	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 牛乳
	エネルギー:580kcal タンパク:19.8g 脂質:18.6g 炭水化:83.6g 食塩相:2.3g	エネルギー:496kcal タンパク:15.8g 脂質:11.6g 炭水化:78.7g 食塩相:1.6g	エネルギー:559kcal タンパク:17.4g 脂質:13.5g 炭水化:88.8g 食塩相:1.2g	エネルギー:500kcal タンパク:15.6g 脂質:10.2g 炭水化:83.4g 食塩相:1.4g	エネルギー:590kcal タンパク:22.7g 脂質:19.1g 炭水化:80.9g 食塩相:2.2g	エネルギー:508kcal タンパク:15.2g 脂質:9.3g 炭水化:88.4g 食塩相:1.4g	エネルギー:534kcal タンパク:19.6g 脂質:13.5g 炭水化:81.6g 食塩相:1.9g
昼食	御飯 味噌汁 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 中華スープ 肉団子の酢豚 水餃子 もやしのナムル	ハヤシライス コンソメスープ チーズサラダ 杏仁フルーツ	御飯 味噌汁 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 味噌汁 ほっけの利休焼き 切干大根の煮物 ポン酢和え	御飯 清し汁 豚肉の生姜焼き 南瓜の甘煮 オクラのポン酢和え	御飯 味噌汁 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:466kcal タンパク:19.5g 脂質:7.8g 炭水化:75.2g 食塩相:2.0g	エネルギー:516kcal タンパク:14.9g 脂質:9.5g 炭水化:89.7g 食塩相:2.5g	エネルギー:565kcal タンパク:16.7g 脂質:17.1g 炭水化:83.5g 食塩相:2.7g	エネルギー:573kcal タンパク:18.6g 脂質:17.5g 炭水化:82.4g 食塩相:2.3g	エネルギー:465kcal タンパク:19.2g 脂質:8.1g 炭水化:75.7g 食塩相:1.4g	エネルギー:540kcal タンパク:20.7g 脂質:12.9g 炭水化:81.5g 食塩相:1.8g	エネルギー:600kcal タンパク:19.6g 脂質:19.2g 炭水化:82.8g 食塩相:1.9g
夕食	御飯 コンソメスープ 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 具沢山汁 擬製豆腐 ひじきの煮物 小松菜の甘酢生姜和え	御飯 清し汁 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 味噌汁 鶏肉の照り焼 厚揚げの煮物 チンゲン菜の辛し和え	御飯 中華スープ 豚肉のオイスター炒め カニ焼売 青菜のお浸し	御飯 味噌汁 鱈のおろし煮 もやしのソテー 香りและ	御飯 味噌汁 肉豆腐 白菜の中華炒め 胡瓜ののり和え
	エネルギー:564kcal タンパク:21.3g 脂質:17.7g 炭水化:76.3g 食塩相:1.5g	エネルギー:510kcal タンパク:23.4g 脂質:11.2g 炭水化:76.7g 食塩相:1.7g	エネルギー:451kcal タンパク:21.7g 脂質:7.5g 炭水化:71.5g 食塩相:1.8g	エネルギー:523kcal タンパク:22.1g 脂質:14.3g 炭水化:71.9g 食塩相:2.0g	エネルギー:554kcal タンパク:21.1g 脂質:17.7g 炭水化:73.5g 食塩相:2.0g	エネルギー:452kcal タンパク:21.6g 脂質:5.8g 炭水化:74.0g 食塩相:2.4g	エネルギー:484kcal タンパク:19.6g 脂質:11.0g 炭水化:74.0g 食塩相:2.0g
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:1644kcal タンパク:60.6g 脂質:44.1g 炭水化:244.1g 食塩相:5.9g	エネルギー:1613kcal タンパク:55.0g 脂質:36.6g 炭水化:257.3g 食塩相:5.9g	エネルギー:1664kcal タンパク:57.0g 脂質:41.3g 炭水化:257.7g 食塩相:5.8g	エネルギー:1717kcal タンパク:58.6g 脂質:47.9g 炭水化:252.3g 食塩相:5.9g	エネルギー:1713kcal タンパク:64.2g 脂質:49.0g 炭水化:245.8g 食塩相:6.1g	エネルギー:1566kcal タンパク:58.7g 脂質:28.1g 炭水化:259.1g 食塩相:5.9g	エネルギー:1651kcal タンパク:59.2g 脂質:43.8g 炭水化:245.8g 食塩相:5.8g



週間献立表

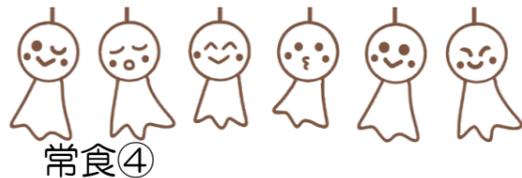


ハートフル瀬谷

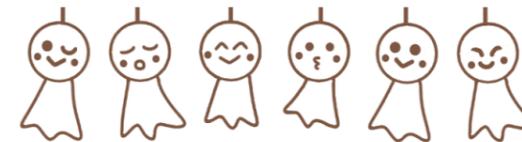
常食③

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) 牛乳	御飯又はパン 肉団子 マカロニサラダ ふりかけ 牛乳	御飯又はパン えびと野菜のソテー 青じそ和え のり佃煮 牛乳	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 牛乳	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 牛乳	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) 牛乳	御飯又はパン さつま揚の甘辛煮 オクラの土佐和え ふりかけ 牛乳
	エネルギー:538kcal たんぱく:18.2g 脂質:16.2g 炭水化:79.8g 食塩相:2.2g	エネルギー:604kcal たんぱく:18.2g 脂質:19.7g 炭水化:85.2g 食塩相:1.8g	エネルギー:484kcal たんぱく:17.5g 脂質:10.5g 炭水化:77.8g 食塩相:1.4g	エネルギー:542kcal たんぱく:21.4g 脂質:13.3g 炭水化:80.7g 食塩相:1.7g	エネルギー:470kcal たんぱく:16.7g 脂質:10.8g 炭水化:74.9g 食塩相:1.8g	エネルギー:555kcal たんぱく:22.4g 脂質:18.8g 炭水化:74.2g 食塩相:2.1g	エネルギー:481kcal たんぱく:16.2g 脂質:9.6g 炭水化:79.6g 食塩相:1.6g
昼食	御飯 清し汁 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 味噌汁 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 味噌汁 白身魚のムニエル 五目煮 かつらのゴマドレ和え	御飯 野菜スープ 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 味噌汁 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 味噌汁 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:542kcal たんぱく:19.0g 脂質:14.3g 炭水化:82.5g 食塩相:2.5g	エネルギー:611kcal たんぱく:24.9g 脂質:12.8g 炭水化:92.1g 食塩相:3.0g	エネルギー:538kcal たんぱく:19.1g 脂質:18.0g 炭水化:71.1g 食塩相:1.5g	エネルギー:484kcal たんぱく:25.6g 脂質:6.8g 炭水化:77.7g 食塩相:1.9g	エネルギー:532kcal たんぱく:19.5g 脂質:14.5g 炭水化:78.6g 食塩相:1.9g	エネルギー:547kcal たんぱく:21.4g 脂質:16.5g 炭水化:74.5g 食塩相:2.0g	エネルギー:497kcal たんぱく:21.9g 脂質:11.1g 炭水化:74.6g 食塩相:2.1g
夕食	御飯 味噌汁 鱈の香味焼き いんげんの炒め煮 わさび和え	御飯 味噌汁 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 清し汁 鱈の塩焼 金平ごぼう 冷奴	御飯 味噌汁 豚肉の甘辛炒め 大根とあさりの含め煮 春雨サラダ	御飯 味噌汁 白身魚のマッシュポテト焼き 大根金平 磯納豆	御飯 味噌汁 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 味噌汁 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:476kcal たんぱく:24.5g 脂質:10.1g 炭水化:68.4g 食塩相:2.0g	エネルギー:514kcal たんぱく:18.3g 脂質:13.4g 炭水化:75.9g 食塩相:1.5g	エネルギー:594kcal たんぱく:21.7g 脂質:22.4g 炭水化:71.2g 食塩相:2.2g	エネルギー:530kcal たんぱく:21.1g 脂質:12.9g 炭水化:78.0g 食塩相:1.7g	エネルギー:556kcal たんぱく:25.7g 脂質:13.3g 炭水化:79.8g 食塩相:2.2g	エネルギー:494kcal たんぱく:19.7g 脂質:9.1g 炭水化:78.8g 食塩相:1.7g	エネルギー:589kcal たんぱく:19.9g 脂質:17.4g 炭水化:83.8g 食塩相:1.8g
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 たんぱく:1.5g 脂質:0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g	エネルギー:89kcal たんぱく:1.0g 脂質:5.2g 炭水化:9.3g 食塩相:0.1g	エネルギー:61kcal たんぱく:0.3g 脂質:0.0g 炭水化:14.7g 食塩相:0.0g	エネルギー:109kcal たんぱく:2.3g 脂質:3.9g 炭水化:16.2g 食塩相:0.1g	エネルギー:82kcal たんぱく:1.5g 脂質:4.3g 炭水化:9.3g 食塩相:0.1g	エネルギー:119kcal たんぱく:2.6g 脂質:1.3g 炭水化:24.4g 食塩相:0.1g	エネルギー:54kcal たんぱく:0.6g 脂質:2.6g 炭水化:6.8g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1624kcal たんぱく:63.2g 脂質:41.1g 炭水化:245.0g 食塩相:6.9g	エネルギー:1818kcal たんぱく:62.4g 脂質:51.1g 炭水化:262.5g 食塩相:6.4g	エネルギー:1677kcal たんぱく:58.6g 脂質:50.9g 炭水化:234.8g 食塩相:5.1g	エネルギー:1665kcal たんぱく:70.4g 脂質:36.9g 炭水化:252.6g 食塩相:5.4g	エネルギー:1640kcal たんぱく:63.4g 脂質:42.9g 炭水化:242.6g 食塩相:5.9g	エネルギー:1715kcal たんぱく:66.1g 脂質:45.7g 炭水化:251.9g 食塩相:5.9g	エネルギー:1621kcal たんぱく:58.6g 脂質:40.7g 炭水化:244.8g 食塩相:5.5g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食④

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) 牛乳 エネルギー:590kcal タンパク:16.8g 脂質:23.7g 炭水化:76.5g 食塩相:2.0g	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 牛乳 エネルギー:521kcal タンパク:16.5g 脂質:12.2g 炭水化:83.4g 食塩相:1.8g	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 牛乳 エネルギー:509kcal タンパク:15.1g 脂質:13.3g 炭水化:79.0g 食塩相:1.2g	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 牛乳 エネルギー:520kcal タンパク:18.7g 脂質:12.3g 炭水化:82.2g 食塩相:1.7g	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) 牛乳 エネルギー:607kcal タンパク:20.6g 脂質:24.7g 炭水化:75.2g 食塩相:2.5g	御飯又はパン ツナソテー 胡麻みそ和え たいみそ 牛乳 エネルギー:523kcal タンパク:17.6g 脂質:13.7g 炭水化:80.7g 食塩相:1.4g	
昼食	御飯 清し汁 とんかつ 高野豆腐の煮物 とろろ エネルギー:548kcal タンパク:17.1g 脂質:13.6g 炭水化:86.2g 食塩相:2.3g	御飯 トマトスープ 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:493kcal タンパク:22.6g 脂質:7.5g 炭水化:80.3g 食塩相:2.0g	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 味噌汁 鯖の野菜あんかけ 炊き合わせ なめ茸和え エネルギー:488kcal タンパク:22.2g 脂質:9.5g 炭水化:74.7g 食塩相:2.3g	【お誕生日セレクト】 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 味噌汁 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:526kcal タンパク:21.3g 脂質:14.0g 炭水化:76.1g 食塩相:2.1g	
夕食	御飯 味噌汁 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:428kcal タンパク:18.9g 脂質:6.7g 炭水化:69.5g 食塩相:1.9g	御飯 味噌汁 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:504kcal タンパク:23.6g 脂質:12.5g 炭水化:69.1g 食塩相:2.0g	御飯 味噌汁 鯖の煮付け 筍の山椒炒め 果物(黄桃缶) エネルギー:445kcal タンパク:21.8g 脂質:3.6g 炭水化:77.7g 食塩相:1.8g	御飯 コンソメスープ ポークソテー じゃがいも金平 キャベツの甘酢生姜和え エネルギー:527kcal タンパク:18.4g 脂質:13.5g 炭水化:79.0g 食塩相:1.7g	御飯 味噌汁 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:546kcal タンパク:21.2g 脂質:11.3g 炭水化:86.3g 食塩相:1.5g	御飯 清し汁 鯖の山椒焼 里芋の味噌煮 白和え エネルギー:592kcal タンパク:20.3g 脂質:20.5g 炭水化:77.2g 食塩相:2.2g	
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:1680kcal タンパク:55.0g 脂質:44.5g 炭水化:257.4g 食塩相:6.3g	エネルギー:1613kcal タンパク:64.0g 脂質:36.1g 炭水化:246.7g 食塩相:5.9g	エネルギー:1605kcal タンパク:64.6g 脂質:40.0g 炭水化:234.3g 食塩相:5.3g	エネルギー:1604kcal タンパク:61.7g 脂質:35.7g 炭水化:249.5g 食塩相:5.8g	エネルギー:1777kcal タンパク:61.4g 脂質:59.2g 炭水化:241.4g 食塩相:6.0g	エネルギー:1702kcal タンパク:60.3g 脂質:49.3g 炭水化:245.9g 食塩相:5.8g	