

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)	7月1日(土)
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	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	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	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	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	御飯又はパン ツナソテー 胡麻みそ和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン かぶと油揚げの煮物 いんげんのおかか和え ふりかけ 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	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	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	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	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	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	エネルギー:474kcal タンパク:15.0g 脂質:10.4g 炭水化:77.7g 食塩相:1.2g
昼食	御飯 清し汁 とんかつ 高野豆腐の煮物 とろろ	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	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	御飯 味噌汁 鱈の野菜あんかけ 炊き合わせ なめ茸和え	【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	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	御飯 中華スープ 鱈の甘酢あんかけ 白菜の中華風炒め ブロッコリーとツナのサラダ
	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	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	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	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	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	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	エネルギー:511kcal タンパク:22.2g 脂質:12.4g 炭水化:74.6g 食塩相:2.3g
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	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	御飯 味噌汁 鱈の煮付け 筍の山椒炒め 果物(黄桃缶)	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	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	御飯 清し汁 鯖の山椒焼 里芋の味噌煮 白和え	御飯 味噌汁 豆腐ステーキ 長芋の煮物 なすのごまだれかけ(冷)
	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	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	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	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	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	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	エネルギー:623kcal タンパク:23.1g 脂質:18.9g 炭水化:85.7g 食塩相:2.3g
おやつ	栗まんじゅう	ロールケーキ	チョコバウム	今川焼き	お誕生日ケーキ	ぶどうムース	黒糖まんじゅう
	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	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	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	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	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	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	エネルギー:66kcal タンパク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g
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	エネルギー:1674kcal タンパク:61.6g 脂質:41.8g 炭水化:252.9g 食塩相:5.8g

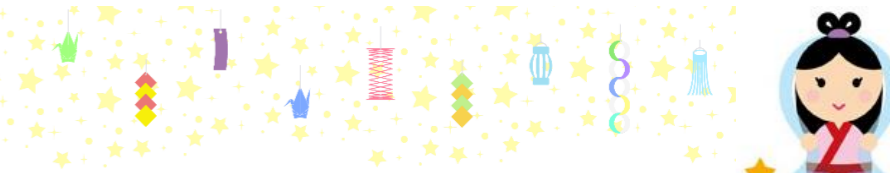


ハートフル瀬谷

常食①

週間献立表

2023年7月2日(日)~2023年7月8日(土)



	7月2日(日)	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月8日(土)
朝食	御飯又はパン えびと野菜のコンソメソテー お豆のサラダ ふりかけ 牛乳	御飯又はパン お魚ボールの煮物 いんげんのごま味噌和え のり佃煮 牛乳	御飯又はパン 炒り豆腐 オクラのおかか和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 肉団子のトマト煮 しろ菜のドレッシング和え 黄桃缶 牛乳	御飯又はパン ツナじゃが ほうれん草の辛子和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 プレーンオムレツ ポテトサラダ パイン缶 牛乳	御飯又はパン 野菜炒め いんげんのピーナツ和え たいみそ 牛乳
	エネルギー:517kcal タンパク:20.1g 脂質:13.1g 炭水化:77.4g 食塩相:1.0g	エネルギー:539kcal タンパク:16.2g 脂質:14.4g 炭水化:82.9g 食塩相:1.8g	エネルギー:549kcal タンパク:20.4g 脂質:16.0g 炭水化:77.2g 食塩相:1.4g	エネルギー:564kcal タンパク:21.9g 脂質:16.6g 炭水化:82.0g 食塩相:2.3g	エネルギー:546kcal タンパク:18.5g 脂質:13.4g 炭水化:85.7g 食塩相:1.8g	エネルギー:581kcal タンパク:18.0g 脂質:16.7g 炭水化:87.7g 食塩相:2.2g	エネルギー:512kcal タンパク:18.2g 脂質:11.9g 炭水化:80.9g 食塩相:1.3g
昼食	御飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 ビーフンカレーソテー ほうれん草のゆず醤油和え	御飯 中華スープ 白身魚のチリソース じゃがいもの煮物 スタッフエントウのサラダ	御飯 清し汁 鶏肉の味噌だれ焼 小松菜の和風炒め 胡瓜としらすの酢の物	御飯 味噌汁 白身魚フライ 茄子の炒め煮 カリフラワーのサラダ	御飯 味噌汁 ほっけの照り焼 もやしのカレー炒め キャベツのゆかり和え	【七夕】 七夕そうめん 夏野菜の煮物 ダイスゼリー	御飯 味噌汁 鯖の竜田揚げおろしぼん酢 さつま芋のオレンジ煮 青梗菜の生姜和え
	エネルギー:539kcal タンパク:20.9g 脂質:11.0g 炭水化:84.6g 食塩相:2.1g	エネルギー:498kcal タンパク:20.4g 脂質:8.3g 炭水化:82.2g 食塩相:2.1g	エネルギー:519kcal タンパク:19.3g 脂質:16.4g 炭水化:69.1g 食塩相:1.7g	エネルギー:555kcal タンパク:16.6g 脂質:16.6g 炭水化:82.1g 食塩相:2.2g	エネルギー:439kcal タンパク:21.7g 脂質:6.6g 炭水化:69.9g 食塩相:1.9g	エネルギー:487kcal タンパク:19.6g 脂質:10.4g 炭水化:75.5g 食塩相:3.8g	エネルギー:663kcal タンパク:18.6g 脂質:23.3g 炭水化:90.5g 食塩相:1.4g
夕食	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 味噌汁 豚肉の塩麴焼き ブロッコリー炒め キャベツの甘酢生姜和え	御飯 味噌汁 めばるの煮付け ピーマン金平 白菜のゴマドレ和え	御飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 ずんだ和え トマトのさっぱり和え	御飯 千切り野菜スープ 鶏肉のクリームソースかけ ウインナーと野菜のソテー カクテル缶	御飯 清し汁 鯖の西京焼 ブロッコリーと卵のソテー 小松菜のなめ茸和え	御飯 中華スープ 豚肉の韓国風生姜焼 大根のかにかまあんかけ 白菜の中華サラダ
	エネルギー:463kcal タンパク:20.2g 脂質:9.8g 炭水化:69.7g 食塩相:2.3g	エネルギー:520kcal タンパク:20.0g 脂質:14.3g 炭水化:73.9g 食塩相:1.7g	エネルギー:453kcal タンパク:20.4g 脂質:5.4g 炭水化:77.7g 食塩相:2.5g	エネルギー:536kcal タンパク:21.3g 脂質:11.9g 炭水化:82.9g 食塩相:1.7g	エネルギー:594kcal タンパク:21.1g 脂質:18.4g 炭水化:81.4g 食塩相:2.2g	エネルギー:485kcal タンパク:22.4g 脂質:11.8g 炭水化:68.5g 食塩相:1.8g	エネルギー:500kcal タンパク:20.0g 脂質:11.4g 炭水化:75.1g 食塩相:2.4g
おやつ	いちごスペシャル	チョコクレープ	塩まんじゅう	ロールケーキ(チョコ)	カステラ	人形焼	ピーチゼリー
	エネルギー:167kcal タンパク:2.0g 脂質:6.6g 炭水化:24.8g 食塩相:0.1g	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: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:95kcal タンパク:1.5g 脂質:3.6g 炭水化:14.2g 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	エネルギー:75kcal タンパク:1.5g 脂質:1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g	エネルギー:62kcal タンパク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:13.5g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1686kcal タンパク:63.2g 脂質:40.5g 炭水化:256.5g 食塩相:5.6g	エネルギー:1646kcal タンパク:57.6g 脂質:42.2g 炭水化:248.3g 食塩相:5.7g	エネルギー:1587kcal タンパク:61.3g 脂質:37.9g 炭水化:239.2g 食塩相:5.8g	エネルギー:1750kcal タンパク:61.3g 脂質:48.7g 炭水化:261.2g 食塩相:6.3g	エネルギー:1662kcal タンパク:63.0g 脂質:39.4g 炭水化:253.7g 食塩相:5.9g	エネルギー:1628kcal タンパク:61.5g 脂質:40.2g 炭水化:246.0g 食塩相:7.9g	エネルギー:1737kcal タンパク:56.9g 脂質:47.4g 炭水化:260.0g 食塩相:5.2g

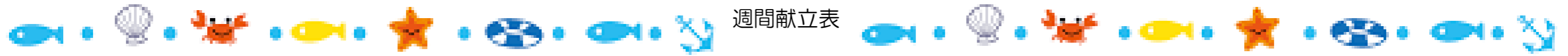
週間献立表

ハートフル瀬谷

常食②

2023年7月9日(日)~2023年7月15日(土)

	7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)
朝食	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 卵ロール キャベツののり和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 クリーム煮 マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳	御飯又はパン 大根のそぼろ煮 もやしの香味醤油あえ ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 肉じゃが キャベツサラダ たいみそ 牛乳	御飯又はパン ほっけの塩焼 白菜の辛子マヨ和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ミートボール(ホリタン) 大根サラダ みかん缶 牛乳
	エネルギー:519kcal タンパク:17.7g 脂質:13.9g 炭水化:78.0g 食塩相:1.6g	エネルギー:510kcal タンパク:18.3g 脂質:11.9g 炭水化:81.0g 食塩相:1.7g	エネルギー:647kcal タンパク:19.7g 脂質:24.7g 炭水化:85.7g 食塩相:2.5g	エネルギー:517kcal タンパク:18.8g 脂質:12.7g 炭水化:79.0g 食塩相:1.2g	エネルギー:567kcal タンパク:18.4g 脂質:13.5g 炭水化:89.6g 食塩相:1.1g	エネルギー:536kcal タンパク:23.0g 脂質:15.6g 炭水化:72.2g 食塩相:1.1g	エネルギー:554kcal タンパク:22.1g 脂質:16.3g 炭水化:79.2g 食塩相:2.6g
昼食	御飯 清し汁 白身魚の葱味噌焼 白菜の信田煮 胡瓜としらすの酢の物	御飯 味噌汁 鶏肉の葱塩炒め 金平ごぼう スナップエンドウのサラダ	御飯 味噌汁 鱈の野菜あんかけ 南瓜の含め煮 胡瓜のわさび和え	御飯 中華スープ 肉団子の酢豚 チンゲン菜の香り炒め フルーツ寒天	キーマカレー 薄切ポテトのサラダ 漬物 ヨーグルトフルーツ	御飯 味噌汁 メンチカツ 切干し大根の煮物 もやしとほうれん草の和え物	御飯 味噌汁 白身魚の幽庵焼 きのこソテー 胡瓜とカニカマの酢の物
	エネルギー:431kcal タンパク:20.9g 脂質:5.1g 炭水化:71.9g 食塩相:2.0g	エネルギー:514kcal タンパク:21.5g 脂質:10.1g 炭水化:81.5g 食塩相:1.7g	エネルギー:506kcal タンパク:21.3g 脂質:6.0g 炭水化:87.9g 食塩相:1.8g	エネルギー:522kcal タンパク:14.4g 脂質:10.8g 炭水化:88.7g 食塩相:2.4g	エネルギー:589kcal タンパク:16.2g 脂質:19.2g 炭水化:84.6g 食塩相:2.6g	エネルギー:626kcal タンパク:16.8g 脂質:19.9g 炭水化:91.8g 食塩相:2.6g	エネルギー:442kcal タンパク:23.9g 脂質:5.4g 炭水化:73.2g 食塩相:1.5g
夕食	御飯 味噌汁 豚しゃぶ 豆腐田楽 カラフルサラダ	御飯 清し汁 鱈の煮付け じゃが芋のそぼろ炒め 白菜の梅肉和え	御飯 コンソメスープ ハニーマスタードチキン いんげんのマヨぽん炒め 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 白身魚の和風ステーキ 冬瓜の煮物 冷奴	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 高野豆腐の含め煮 しらすのサラダ	御飯 中華スープ 麻婆茄子 カニ焼売 ブロッコリーの香り和え
	エネルギー:612kcal タンパク:25.9g 脂質:20.2g 炭水化:76.2g 食塩相:2.1g	エネルギー:503kcal タンパク:23.1g 脂質:9.5g 炭水化:76.9g 食塩相:2.5g	エネルギー:544kcal タンパク:20.1g 脂質:18.3g 炭水化:71.4g 食塩相:1.8g	エネルギー:517kcal タンパク:23.0g 脂質:11.0g 炭水化:79.2g 食塩相:2.0g	エネルギー:440kcal タンパク:20.5g 脂質:5.3g 炭水化:73.5g 食塩相:2.0g	エネルギー:550kcal タンパク:24.1g 脂質:15.5g 炭水化:73.6g 食塩相:2.0g	エネルギー:543kcal タンパク:16.2g 脂質:17.9g 炭水化:76.3g 食塩相:1.8g
おやつ	もみじまんじゅう(あん)	【手作りおやつ】 コーヒーゼリー	ロールケーキ(バニラ)	ベルギーワッフル	星せんべい	ピーチムース	いちごクレープ
	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:74kcal タンパク:0.5g 脂質:1.1g 炭水化:15.3g 食塩相:0.0g	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	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:37kcal タンパク:0.3g 脂質:2.0g 炭水化:4.4g 食塩相:0.1g	エネルギー:54kcal タンパク:1.2g 脂質:1.1g 炭水化:10.2g 食塩相:0.2g	エネルギー:89kcal タンパク:1.0g 脂質:5.5g 炭水化:8.8g 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1670kcal タンパク:66.8g 脂質:40.7g 炭水化:248.0g 食塩相:5.7g	エネルギー:1601kcal タンパク:63.4g 脂質:32.6g 炭水化:254.7g 食塩相:5.9g	エネルギー:1792kcal タンパク:62.4g 脂質:52.9g 炭水化:258.9g 食塩相:6.1g	エネルギー:1638kcal タンパク:57.7g 脂質:38.8g 炭水化:256.2g 食塩相:5.7g	エネルギー:1633kcal タンパク:55.4g 脂質:40.0g 炭水化:252.1g 食塩相:5.8g	エネルギー:1766kcal タンパク:65.1g 脂質:52.1g 炭水化:247.8g 食塩相:5.9g	エネルギー:1628kcal タンパク:63.2g 脂質:45.1g 炭水化:237.5g 食塩相:5.9g



週間献立表

ハートフル瀬谷

常食③

2023年7月16日(日)~2023年7月22日(土)

	7月16日(日)	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)
朝食	御飯又はパン 豆腐と野菜の炒め物 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 いんげんのピーナッツ和え のり佃煮 牛乳	パン又は御飯 ウインナーソテー カラフルサラダ 黄桃缶 牛乳	御飯又はパン 甘辛肉団子 マカロニサラダ ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ミネストローネ 薄切りポテトサラダ みかん缶 牛乳	御飯又はパン 炒り豆腐 チンゲン菜のごま和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン 白菜と厚揚げの中華炒め おくらののり佃煮和え ふりかけ 牛乳
	エネルギー:529kcal タンパク:18.5g 脂質:15.1g 炭水化:76.4g 食塩相:1.6g	エネルギー:538kcal タンパク:18.6g 脂質:13.7g 炭水化:82.4g 食塩相:2.0g	エネルギー:549kcal タンパク:17.8g 脂質:20.5g 炭水化:73.1g 食塩相:1.9g	エネルギー:597kcal タンパク:17.5g 脂質:19.1g 炭水化:85.2g 食塩相:1.8g	エネルギー:570kcal タンパク:18.3g 脂質:20.5g 炭水化:78.2g 食塩相:2.1g	エネルギー:553kcal タンパク:20.0g 脂質:15.1g 炭水化:81.1g 食塩相:1.6g	エネルギー:478kcal タンパク:14.9g 脂質:11.3g 炭水化:76.8g 食塩相:1.2g
昼食	御飯 味噌汁 豚肉のカレー炒め 水餃子 ブロッコリーのサラダ	御飯 コンソメスープ ハンバーグ 夏野菜トマトソース スタップ エンドウのソテー ポテトサラダ	【郷土料理・宮崎県】 とうもろこし御飯 清し汁 チキン南蛮 ぬた芋 マンゴープリン	御飯 味噌汁 白身魚のムニエル 五目煮 白菜のゆかり和え	冷し中華 ゴーヤチャンプルー風 なすのごま味噌かけ	御飯 コンソメスープ 鱈のタルタル焼 マカロニカレーソテー スタップ エンドウのドレッシング和え	御飯 味噌汁 鯖のみりん醤油焼 がんもの煮物 蒸しなす
	エネルギー:561kcal タンパク:21.2g 脂質:16.9g 炭水化:77.5g 食塩相:1.8g	エネルギー:522kcal タンパク:14.7g 脂質:13.3g 炭水化:84.1g 食塩相:2.3g	エネルギー:689kcal タンパク:24.2g 脂質:23.2g 炭水化:92.5g 食塩相:2.1g	エネルギー:463kcal タンパク:23.6g 脂質:6.5g 炭水化:75.1g 食塩相:1.6g	エネルギー:532kcal タンパク:24.7g 脂質:17.4g 炭水化:65.4g 食塩相:4.5g	エネルギー:572kcal タンパク:19.6g 脂質:17.7g 炭水化:80.8g 食塩相:1.7g	エネルギー:494kcal タンパク:23.2g 脂質:12.2g 炭水化:68.7g 食塩相:1.9g
夕食	御飯 味噌汁 鱈の焼き南蛮漬 なすのオイスター炒め 大根の柚子風味和え	御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 長芋のおかか煮 オクラのポン酢和え	御飯 味噌汁 鯖の梅焼き じゃがバター炒め ほうれん草辛子和え	御飯 中華スープ かに玉甘酢あん 春雨ソテー 大根のしその実和え	御飯 清し汁 めばるの山椒焼 里芋の味噌煮 ほうれん草のおかか和え	御飯 味噌汁 豚肉の甘辛炒め 大根と油揚げの煮物 春雨サラダ	御飯 味噌汁 鶏肉のマッシュポテト焼 キャベツとさつま揚げの炒め物 磯納豆
	エネルギー:508kcal タンパク:20.7g 脂質:11.7g 炭水化:75.4g 食塩相:2.0g	エネルギー:510kcal タンパク:20.7g 脂質:12.5g 炭水化:74.7g 食塩相:1.6g	エネルギー:559kcal タンパク:18.5g 脂質:18.8g 炭水化:74.5g 食塩相:2.2g	エネルギー:510kcal タンパク:15.8g 脂質:11.1g 炭水化:81.9g 食塩相:2.3g	エネルギー:426kcal タンパク:20.1g 脂質:4.1g 炭水化:75.4g 食塩相:2.0g	エネルギー:558kcal タンパク:20.6g 脂質:14.2g 炭水化:82.0g 食塩相:2.1g	エネルギー:622kcal タンパク:26.3g 脂質:22.1g 炭水化:75.7g 食塩相:2.4g
おやつ	チョコウエーブケーキ	バウムクーヘン	たいやき	オレンジゼリー	おせんべい(ぼたぼた焼)	ブッセ(クリーム)	今川焼(カスタード)
	エネルギー:75kcal タンパク:1.1g 脂質:2.6g 炭水化:11.9g 食塩相:0.0g	エネルギー:92kcal タンパク:1.5g 脂質:3.7g 炭水化:13.2g 食塩相:0.1g	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: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: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: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:91kcal タンパク:1.6g 脂質:3.2g 炭水化:14.0g 食塩相:0.2g
日計	エネルギー:1673kcal タンパク:61.5g 脂質:46.3g 炭水化:241.2g 食塩相:5.6g	エネルギー:1662kcal タンパク:55.5g 脂質:43.2g 炭水化:254.4g 食塩相:6.1g	エネルギー:1865kcal タンパク:62.0g 脂質:63.0g 炭水化:254.4g 食塩相:6.5g	エネルギー:1628kcal タンパク:57.0g 脂質:37.5g 炭水化:254.7g 食塩相:5.7g	エネルギー:1579kcal タンパク:63.6g 脂質:43.4g 炭水化:228.0g 食塩相:9.0g	エネルギー:1765kcal タンパク:61.3g 脂質:49.2g 炭水化:258.4g 食塩相:5.5g	エネルギー:1685kcal タンパク:66.0g 脂質:48.8g 炭水化:235.2g 食塩相:5.7g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食④

2023年7月23日(日)~2023年7月29日(土)

	7月23日(日)	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)
朝食	御飯又はパン かぶと竹輪の煮物 青梗菜のお浸し ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 オムレツ ポテトサラダ パイン缶 牛乳	御飯又はパン 野菜と五目しんじょの煮物 ほうれん草のおかか和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 豆腐ハンバーグ 大根のさっぱり和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン キャベツと海老の塩炒め 小松菜のナムル たいみそ 牛乳	御飯又はパン 高野豆腐の含め煮 いんげんのトレッシング和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ラタトゥイユ パンプキンサラダ みかん缶 牛乳
	エネルギー:473kcal タンパク:15.7g 脂質:9.4g 炭水化:78.9g 食塩相:1.7g	エネルギー:605kcal タンパク:18.2g 脂質:23.0g 炭水化:80.1g 食塩相:2.0g	エネルギー:501kcal タンパク:16.1g 脂質:13.0g 炭水化:77.6g 食塩相:1.6g	エネルギー:537kcal タンパク:18.4g 脂質:15.4g 炭水化:78.8g 食塩相:1.7g	エネルギー:480kcal タンパク:16.4g 脂質:10.2g 炭水化:78.2g 食塩相:1.4g	エネルギー:507kcal タンパク:16.5g 脂質:11.7g 炭水化:81.0g 食塩相:1.3g	エネルギー:589kcal タンパク:16.0g 脂質:20.7g 炭水化:82.9g 食塩相:1.9g
昼食	御飯 味噌汁 白身魚の生姜煮 さつま芋のじゃこ炒め キャベツの磯和え	御飯 味噌汁 とんかつ 根菜炒り煮 春雨の和え物	御飯 味噌汁 豚肉のバーベキュー炒め ブロッコリーの和風あんかけ いんげんの和え物	ビーフカレー かに風サラダ 漬物 フルーツポンチ	御飯 清し汁 豚肉となすの味噌炒め じゃがいもの煮物 花野菜サラダ	【お誕生日セレクト】 A 中華丼 B あんかけ焼きそば 中華スープ 焼き餃子 杏仁豆腐	御飯 味噌汁 揚げ鶏の香味ソースかけ キャベツのピリ辛炒め 大根サラダ
	エネルギー:465kcal タンパク:21.4g 脂質:5.4g 炭水化:79.5g 食塩相:2.0g	エネルギー:572kcal タンパク:13.3g 脂質:14.0g 炭水化:95.4g 食塩相:2.1g	エネルギー:523kcal タンパク:21.9g 脂質:14.3g 炭水化:73.5g 食塩相:1.8g	エネルギー:584kcal タンパク:13.4g 脂質:15.2g 炭水化:94.9g 食塩相:3.2g	エネルギー:556kcal タンパク:20.0g 脂質:16.1g 炭水化:78.7g 食塩相:1.8g	エネルギー:502kcal タンパク:18.0g 脂質:9.0g 炭水化:84.7g 食塩相:2.3g	エネルギー:565kcal タンパク:19.2g 脂質:19.2g 炭水化:74.8g 食塩相:2.2g
夕食	御飯 味噌汁 肉団子と野菜の甘酢がらめ 小松菜の煮浸し 南瓜サラダ	御飯 味噌汁 鯖のネギ塩だれ もやしと桜エビの炒め物 切干大根の和風サラダ	御飯 味噌汁 鰯の竜田揚げ ふきと筍の煮物 キャベツのサラダ	御飯 味噌汁 鶏肉のけずりかつお焼 豆腐のうま煮あんかけ しその実和え	御飯 味噌汁 白身魚の煮付け もやしの炒め物 酢の物	御飯 コンソメスープ ポークソテー ガーリックオignonソース 大根のバター醤油炒め ほうれん草のピーナツ和え	御飯 味噌汁 白身魚の粒マスタード焼 厚揚げの煮物 ブロッコリーのごま和え
	エネルギー:570kcal タンパク:16.9g 脂質:13.7g 炭水化:91.6g 食塩相:2.5g	エネルギー:594kcal タンパク:19.1g 脂質:21.4g 炭水化:75.8g 食塩相:1.9g	エネルギー:541kcal タンパク:19.9g 脂質:14.6g 炭水化:78.1g 食塩相:1.9g	エネルギー:516kcal タンパク:22.3g 脂質:14.3g 炭水化:69.3g 食塩相:1.9g	エネルギー:440kcal タンパク:23.4g 脂質:5.1g 炭水化:71.3g 食塩相:2.1g	エネルギー:534kcal タンパク:21.9g 脂質:15.9g 炭水化:71.9g 食塩相:2.2g	エネルギー:518kcal タンパク:25.8g 脂質:12.6g 炭水化:72.6g 食塩相:1.9g
おやつ	ロールケーキ(コーヒー)	まんぷく饅頭	グレープゼリー	チョコブッセ	ドーナツ	お誕生日ケーキ	栗まんじゅう
	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: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: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:1.2g 脂質:3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	エネルギー:112kcal タンパク:1.2g 脂質:6.0g 炭水化:13.3g 食塩相:0.1g	エネルギー:66kcal タンパク:1.5g 脂質:3.8g 炭水化:6.6g 食塩相:0.0g	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
日計	エネルギー:1600kcal タンパク:55.4g 脂質:31.7g 炭水化:264.5g 食塩相:6.4g	エネルギー:1890kcal タンパク:53.2g 脂質:59.7g 炭水化:275.7g 食塩相:6.1g	エネルギー:1623kcal タンパク:58.0g 脂質:42.7g 炭水化:241.8g 食塩相:5.3g	エネルギー:1726kcal タンパク:55.3g 脂質:48.1g 炭水化:256.9g 食塩相:6.8g	エネルギー:1588kcal タンパク:61.0g 脂質:37.4g 炭水化:241.5g 食塩相:5.4g	エネルギー:1609kcal タンパク:57.9g 脂質:40.4g 炭水化:244.2g 食塩相:6.0g	エネルギー:1786kcal タンパク:63.2g 脂質:53.0g 炭水化:255.5g 食塩相:6.0g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食⑤

2023年7月30日(日)~2023年7月31日(月)

	7月30日(日)	7月31日(月)				
朝食	御飯又はパン 海老ボールの含め煮 チンゲン菜の梅おかか和え ふりかけ 牛乳 エネルギー:504kcal タンパク:16.7g 脂質:12.4g 炭水化:78.6g 食塩相:2.1g	御飯又はパン はんぺんの煮物 小松菜の信田和え たいみそ 牛乳 エネルギー:505kcal タンパク:16.8g 脂質:9.7g 炭水化:84.7g 食塩相:1.6g				
昼食	【土用の丑の日】 うな井 清し汁 れんこんの炒め煮 メロンゼリー エネルギー:663kcal タンパク:28.7g 脂質:21.4g 炭水化:85.8g 食塩相:2.2g	御飯 味噌汁 豚肉のスタミナ炒め 大豆とひじきの煮物 浅漬け エネルギー:530kcal タンパク:22.8g 脂質:14.6g 炭水化:75.2g 食塩相:1.8g				
夕食	御飯 味噌汁 揚げだし豆腐の海鮮あんかけ 里芋と竹輪の煮物 枝豆サラダ エネルギー:556kcal タンパク:20.0g 脂質:11.4g 炭水化:90.4g 食塩相:2.7g	御飯 清し汁 白身魚の味噌マヨ焼 ごぼうのそぼろ炒め 白菜の酢の物 エネルギー:494kcal タンパク:23.6g 脂質:9.6g 炭水化:75.0g 食塩相:2.2g				
おやつ	水ようかん エネルギー:116kcal タンパク:1.6g 脂質:0.1g 炭水化:27.2g 食塩相:0.0g	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				
日計	エネルギー:1839kcal タンパク:67.0g 脂質:45.3g 炭水化:282.0g 食塩相:7.1g	エネルギー:1615kcal タンパク:64.5g 脂質:37.6g 炭水化:246.8g 食塩相:5.8g				