

週間献立表

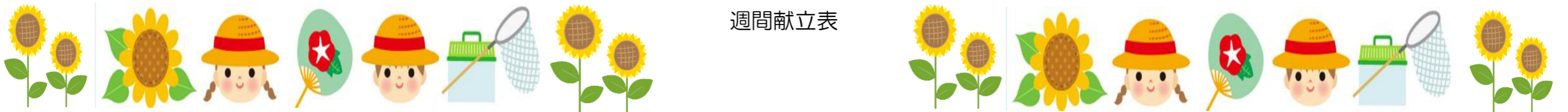
ハートフル瀬谷

常食①

2023年7月30日(日)~2023年8月5日(土)

	7月30日(日)	7月31日(月)	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)
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	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	御飯又はパン 厚揚げと大根の煮物 アスパラのおかか和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 スクランブルエッグ お豆のサラダ 黄桃缶 牛乳	御飯又はパン お魚ボールの煮物 胡瓜の酢の物 のり佃煮 牛乳	御飯又はパン 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 肉団子のトマト煮 もやしと錦糸卵のサラダ フルーツ(洋梨缶) 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	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	エネルギー:496kcal タンパク:16.4g 脂質:11.5g 炭水化:78.8g 食塩相:1.2g	エネルギー:641kcal タンパク:23.3g 脂質:26.3g 炭水化:78.0g 食塩相:2.0g	エネルギー:524kcal タンパク:15.4g 脂質:13.6g 炭水化:80.9g 食塩相:1.5g	エネルギー:543kcal タンパク:20.6g 脂質:15.7g 炭水化:76.6g 食塩相:1.5g	エネルギー:569kcal タンパク:22.8g 脂質:17.0g 炭水化:81.3g 食塩相:2.3g
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	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	御飯 味噌汁 鱈の葱だく香味ソース チンゲン菜の中華風炒め ブロッコリーとツナのサラダ	御飯 味噌汁 肉豆腐 ビーフンソテー 小松菜のゆず醤油和え	御飯 中華スープ 白身魚のチリソース ピーマンと竹輪のソテー スナップエンドウのサラダ	御飯 清し汁 鶏肉の味噌漬焼 冬瓜の煮物 マカロニサラダ	御飯 味噌汁 白身魚フライ 切干大根の煮物 モロヘイヤの香味和え
	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	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	エネルギー:526kcal タンパク:23.8g 脂質:13.3g 炭水化:74.6g 食塩相:2.1g	エネルギー:538kcal タンパク:21.8g 脂質:13.4g 炭水化:79.2g 食塩相:1.5g	エネルギー:480kcal タンパク:20.8g 脂質:8.7g 炭水化:76.9g 食塩相:2.6g	エネルギー:636kcal タンパク:20.0g 脂質:25.0g 炭水化:77.5g 食塩相:2.1g	エネルギー:530kcal タンパク:17.6g 脂質:13.0g 炭水化:84.0g 食塩相:2.1g
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	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	御飯 中華スープ 鶏肉のオイスターソース炒め 焼売 なすのぼん酢和え	御飯 清し汁 白身魚のバター醤油がけ じゃが芋金平 もやしの和え物	御飯 味噌汁 豚肉の塩麴焼き ブロッコリーの和風あんかけ キャベツのしその実和え	御飯 味噌汁 白身魚の煮付け れんこん炒り煮 いんげんのごま和え	御飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒だれ なすの炒め物 白菜のぼん酢和え
	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	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	エネルギー:531kcal タンパク:19.6g 脂質:16.5g 炭水化:72.6g 食塩相:2.3g	エネルギー:449kcal タンパク:13.8g 脂質:8.6g 炭水化:75.7g 食塩相:2.5g	エネルギー:498kcal タンパク:21.5g 脂質:11.8g 炭水化:73.2g 食塩相:1.9g	エネルギー:479kcal タンパク:22.5g 脂質:6.0g 炭水化:80.5g 食塩相:2.2g	エネルギー:464kcal タンパク:17.5g 脂質:11.5g 炭水化:68.5g 食塩相:1.6g
おやつ	水ようかん	チョコバウム	人形焼(こしあん)	手作りあんみつ	いちごゼリー	塩まんじゅう	ロールケーキ
	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	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: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:86kcal タンパク:0.8g 脂質:0.8g 炭水化:18.8g 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: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:93kcal タンパク:1.2g 脂質:3.2g 炭水化:14.8g 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	エネルギー:1628kcal タンパク:61.3g 脂質:42.6g 炭水化:240.3g 食塩相:5.7g	エネルギー:1714kcal タンパク:59.7g 脂質:49.1g 炭水化:251.7g 食塩相:6.0g	エネルギー:1560kcal タンパク:57.8g 脂質:34.9g 炭水化:243.6g 食塩相:6.0g	エネルギー:1724kcal タンパク:64.3g 脂質:46.8g 炭水化:249.8g 食塩相:6.0g	エネルギー:1656kcal タンパク:59.1g 脂質:44.7g 炭水化:248.6g 食塩相:6.1g

週間献立表

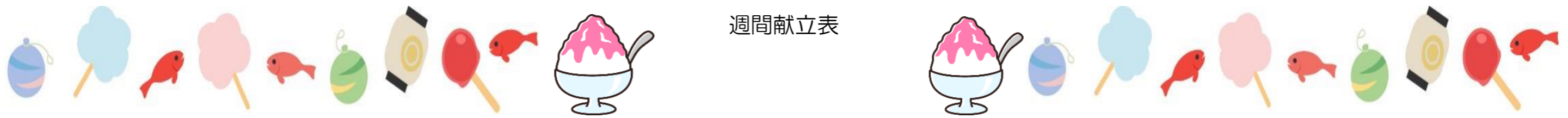


ハートフル瀬谷

常食②

2023年8月6日(日)~2023年8月12日(土)

	8月6日(日)	8月7日(月)	8月8日(火)	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)	8月12日(土)
朝食	御飯又はパン ツナじゃが 小松菜の辛子和え 梅びしお 牛乳	パン又は御飯 プレーンオムレツ 人参サラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	御飯又はパン キャベツソテー 青菜のピーナツ和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン さつま揚げの煮物 チンゲン菜のゆず和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 鶏肉と野菜のクリームシチュー ポテトサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	御飯又はパン 炒り卵 チンゲン菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン ツナと野菜のソテー ブロッコリーサラダ ふりかけ 牛乳
	エネルギー:552kcal タンパク:18.0g 脂質:13.8g 炭水化:85.6g 食塩相:1.8g	エネルギー:544kcal タンパク:17.1g 脂質:13.6g 炭水化:86.4g 食塩相:2.1g	エネルギー:502kcal タンパク:15.9g 脂質:11.3g 炭水化:82.7g 食塩相:1.8g	エネルギー:494kcal タンパク:17.8g 脂質:10.2g 炭水化:79.7g 食塩相:2.1g	エネルギー:587kcal タンパク:21.8g 脂質:20.5g 炭水化:78.1g 食塩相:2.3g	エネルギー:536kcal タンパク:19.5g 脂質:16.6g 炭水化:73.7g 食塩相:1.1g	エネルギー:540kcal タンパク:18.5g 脂質:17.1g 炭水化:76.3g 食塩相:1.3g
昼食	御飯 味噌汁 ポークソテーカレー風味 れんこんの炒め物 春雨サラダ	御飯 味噌汁 白身魚の香味焼 がんもの煮物 大根のゆかり和え	御飯 コンソメスープ 鶏肉のクリームソース ジャーマンポテト カリフラワーサラダ	冷やしたぬきうどん なす田楽 青りんごゼリー	御飯 味噌汁 豚肉の葱塩炒め 金平ごぼう スタッフエントウのサラダ	【山の日】 夏野菜カレー きのこサラダ 漬物 ピーチゼリー	御飯 中華スープ 肉団子の酢豚 もやしのナムル 杏仁豆腐
	エネルギー:587kcal タンパク:20.0g 脂質:16.8g 炭水化:84.9g 食塩相:1.7g	エネルギー:433kcal タンパク:16.3g 脂質:7.9g 炭水化:70.9g 食塩相:2.3g	エネルギー:593kcal タンパク:21.3g 脂質:20.4g 炭水化:78.1g 食塩相:1.9g	エネルギー:587kcal タンパク:12.0g 脂質:16.0g 炭水化:95.7g 食塩相:1.4g	エネルギー:560kcal タンパク:20.8g 脂質:15.2g 炭水化:81.7g 食塩相:1.8g	エネルギー:585kcal タンパク:16.8g 脂質:15.2g 炭水化:93.8g 食塩相:2.6g	エネルギー:583kcal タンパク:16.4g 脂質:12.1g 炭水化:99.4g 食塩相:2.3g
夕食	御飯 清し汁 鯖の西京焼き 高野豆腐の煮物 長芋の磯和え	御飯 中華スープ 豚肉の韓国風生姜焼 かぶのかにかまあんかけ 白菜の中華サラダ	菜めし 味噌汁 鯖の塩焼 さつま芋のオレンジ煮 もやしの生姜和え	御飯 味噌汁 豚しゃぶおろしぼん酢 車麩の卵とじ カラフルサラダ	御飯 清し汁 白身魚の味噌焼 れんこんそぼろ炒め 胡瓜の酢の物	御飯 コンソメスープ チキンソテー ポテトの明太マヨ焼き 白菜の塩昆布和え	御飯 具沢山汁 擬製豆腐 ひじきの煮物 小松菜のおかか和え
	エネルギー:525kcal タンパク:23.8g 脂質:11.5g 炭水化:77.2g 食塩相:2.0g	エネルギー:512kcal タンパク:19.7g 脂質:12.8g 炭水化:75.5g 食塩相:2.3g	エネルギー:637kcal タンパク:18.9g 脂質:19.3g 炭水化:92.5g 食塩相:2.0g	エネルギー:587kcal タンパク:24.2g 脂質:19.0g 炭水化:74.3g 食塩相:2.1g	エネルギー:463kcal タンパク:23.2g 脂質:5.8g 炭水化:75.9g 食塩相:2.0g	エネルギー:557kcal タンパク:19.8g 脂質:17.0g 炭水化:76.4g 食塩相:1.8g	エネルギー:506kcal タンパク:23.8g 脂質:10.6g 炭水化:77.0g 食塩相:2.2g
おやつ	カステラ	ぶどうムース	シュークリーム	もみじまんじゅう	おせんべい(ぼたぼた焼)	チョコクレープ	アセロラゼリー
	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:68kcal タンパク:1.3g 脂質:1.3g 炭水化:13.5g 食塩相:0.2g	エネルギー:77kcal タンパク:2.2g 脂質:5.0g 炭水化:5.7g 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: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: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:30kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 炭水化:7.6g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1747kcal タンパク:63.5g 脂質:43.1g 炭水化:264.4g 食塩相:5.5g	エネルギー:1557kcal タンパク:54.4g 脂質:35.6g 炭水化:246.3g 食塩相:6.9g	エネルギー:1809kcal タンパク:58.3g 脂質:56.0g 炭水化:259.0g 食塩相:5.7g	エネルギー:1776kcal タンパク:56.3g 脂質:46.7g 炭水化:271.6g 食塩相:5.6g	エネルギー:1661kcal タンパク:66.3g 脂質:42.9g 炭水化:244.7g 食塩相:6.3g	エネルギー:1767kcal タンパク:57.1g 脂質:54.0g 炭水化:253.2g 食塩相:5.6g	エネルギー:1659kcal タンパク:58.7g 脂質:39.8g 炭水化:260.3g 食塩相:5.9g



週間献立表

ハートフル瀬谷

常食③

2023年8月13日(日)~2023年8月19日(土)

	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)
朝食	御飯又はパン じゃが芋のそぼろ煮 しらすおろし たいみそ 牛乳	御飯又はパン 卵とじ 白菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ミートボール 枝豆のサラダ フルーツ(洋梨缶) 牛乳	御飯又はパン 豆腐チャンプルー いんげんのピーナツ和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン かぶと油揚げの煮物 キャベツのごまマヨ和え のり佃煮 牛乳	パン又は御飯 スクランブルエッグ 水菜のサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	御飯又はパン 豚肉の甘辛炒め マカロニサラダ ふりかけ 牛乳
	エネルギー:541kcal タンパク:17.4g 脂質:12.2g 炭水化:86.6g 食塩相:1.6g	エネルギー:538kcal タンパク:22.1g 脂質:14.4g 炭水化:76.3g 食塩相:1.3g	エネルギー:586kcal タンパク:23.1g 脂質:20.0g 炭水化:78.0g 食塩相:2.2g	エネルギー:573kcal タンパク:21.9g 脂質:17.9g 炭水化:77.7g 食塩相:1.5g	エネルギー:511kcal タンパク:14.7g 脂質:13.8g 炭水化:79.9g 食塩相:1.2g	エネルギー:557kcal タンパク:17.0g 脂質:19.9g 炭水化:76.4g 食塩相:1.9g	エネルギー:622kcal タンパク:20.1g 脂質:21.8g 炭水化:83.3g 食塩相:1.3g
昼食	御飯 コンソメスープ ハンバーグ トマトソース きのこソテー 野菜サラダ	御飯 味噌汁 はんぺんチーズフライ 冬瓜のかにかまあんかけ ブロッコリーの青じそ和え	【お盆】 そうめん かき揚げ オクラのお浸し	御飯 味噌汁 鶏肉のバーベキュー炒め 南瓜の煮物 コーンサラダ	御飯 コンソメスープ 白身魚のトマトソース マカロニカレーソテー スタッフ・エンドウのドレッシング和え	御飯 清し汁 和風おろしハンバーグ れんこんの山椒煮 なすのごま味噌和え	ゆかり御飯 味噌汁 鱈の幽庵焼き 五目煮 カリフラワーのゴマドレ和え
	エネルギー:524kcal タンパク:18.2g 脂質:15.1g 炭水化:78.1g 食塩相:2.3g	エネルギー:510kcal タンパク:14.9g 脂質:12.5g 炭水化:82.5g 食塩相:2.9g	エネルギー:473kcal タンパク:18.0g 脂質:8.4g 炭水化:78.9g 食塩相:4.2g	エネルギー:546kcal タンパク:20.4g 脂質:12.8g 炭水化:85.1g 食塩相:1.7g	エネルギー:501kcal タンパク:19.8g 脂質:9.8g 炭水化:81.5g 食塩相:1.9g	エネルギー:514kcal タンパク:18.6g 脂質:10.5g 炭水化:83.7g 食塩相:2.4g	エネルギー:478kcal タンパク:23.2g 脂質:8.8g 炭水化:73.6g 食塩相:2.1g
夕食	御飯 清し汁 鯖の金山寺焼き 大根と油揚げの煮物 蒸しなす	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き あんかけ豆腐 胡瓜の辛子和え	御飯 中華スープ 麻婆茄子 カニ焼売 ほうれん草の白和え	御飯 味噌汁 鱈の焼き南蛮漬 エビとビーフンのソテー 大根の柚子風味和え	御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 オクラのポン酢和え	御飯 味噌汁 白身魚の梅焼き じゃがバター炒め 小松菜のわさび和え	御飯 中華スープ かに玉甘酢あん さつま芋のじゃこ炒め 春雨サラダ
	エネルギー:566kcal タンパク:18.9g 脂質:19.4g 炭水化:73.8g 食塩相:1.9g	エネルギー:563kcal タンパク:25.7g 脂質:15.9g 炭水化:75.2g 食塩相:1.7g	エネルギー:629kcal タンパク:18.1g 脂質:26.2g 炭水化:76.8g 食塩相:2.2g	エネルギー:506kcal タンパク:24.1g 脂質:7.4g 炭水化:81.0g 食塩相:2.0g	エネルギー:515kcal タンパク:21.6g 脂質:13.3g 炭水化:72.8g 食塩相:2.3g	エネルギー:445kcal タンパク:20.0g 脂質:6.5g 炭水化:73.2g 食塩相:2.2g	エネルギー:586kcal タンパク:19.2g 脂質:13.8g 炭水化:92.5g 食塩相:2.6g
おやつ	厚切りバウム	いちごクレープ	栗まんじゅう	グレープゼリー	おせんべい(味しらべ)	まんぷく饅頭	たい焼き
	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:89kcal タンパク:1.0g 脂質:5.5g 炭水化:8.8g 食塩相:0.1g	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: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:35kcal タンパク:0.3g 脂質:1.5g 炭水化:5.1g 食塩相:0.2g	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:68kcal タンパク:1.5g 脂質:0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g
日計	エネルギー:1723kcal タンパク:56.0g 脂質:50.4g 炭水化:251.7g 食塩相:5.9g	エネルギー:1700kcal タンパク:63.7g 脂質:48.3g 炭水化:242.8g 食塩相:6.0g	エネルギー:1802kcal タンパク:61.4g 脂質:55.1g 炭水化:258.9g 食塩相:8.6g	エネルギー:1683kcal タンパク:66.5g 脂質:38.9g 炭水化:256.4g 食塩相:5.3g	エネルギー:1562kcal タンパク:56.4g 脂質:38.4g 炭水化:239.3g 食塩相:5.6g	エネルギー:1635kcal タンパク:58.2g 脂質:38.2g 炭水化:257.7g 食塩相:6.6g	エネルギー:1754kcal タンパク:64.0g 脂質:44.9g 炭水化:263.7g 食塩相:6.2g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食④

2023年8月20日(日)~2023年8月26日(土)

	8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)
朝食	パン又は御飯 ミネストローネ ほうれん草と蒸し鶏のサラダ フルーツ(みかん缶) 牛乳	御飯又はパン はんぺんの煮物 キャベツともやしの胡麻和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン 厚焼卵 いんげんのマヨ和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン さつま揚げの甘辛煮 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 フルーツ(パイン缶) 牛乳	御飯又はパン 海老団子の中華あん 春菊のお浸し ふりかけ 牛乳	御飯又はパン ミートボール(ホリタン) 大根のさっぱり和え ふりかけ 牛乳
	エネルギー:530kcal タンパク:21.6g 脂質:15.2g 炭水化:76.9g 食塩相:2.3g	エネルギー:513kcal タンパク:16.9g 脂質:9.4g 炭水化:87.6g 食塩相:1.6g	エネルギー:566kcal タンパク:16.9g 脂質:17.6g 炭水化:82.6g 食塩相:1.5g	エネルギー:478kcal タンパク:15.8g 脂質:9.7g 炭水化:79.3g 食塩相:1.7g	エネルギー:575kcal タンパク:17.8g 脂質:17.2g 炭水化:85.2g 食塩相:2.3g	エネルギー:499kcal タンパク:16.3g 脂質:11.9g 炭水化:79.3g 食塩相:1.3g	エネルギー:518kcal タンパク:17.0g 脂質:12.2g 炭水化:82.3g 食塩相:1.7g
昼食	御飯 味噌汁 豚肉の南蛮炒め なすのおかか煮 トマトのさっぱり和え	ポークカレー ツナサラダ 漬物 ヨーグルトフルーツかけ	御飯 味噌汁 鶏の唐揚げ ゴーヤチャンプルー ひじきサラダ	御飯 味噌汁 鱈の生姜煮 里芋ときのこの炒め物 白菜の磯和え	御飯 味噌汁 メンチカツとクリームコロッケ 金平ごぼう 長芋とおくらのぼん酢和え	御飯 味噌汁 白身魚の竜田揚げ 大根と油揚げの炒め煮 冷奴	【お誕生日セレクト】 A:バターライス B:パン コンソメスープ ビーフシチュー 卵サラダ フルーツヨーグルト
	エネルギー:563kcal タンパク:19.4g 脂質:19.4g 炭水化:73.0g 食塩相:1.5g	エネルギー:645kcal タンパク:20.3g 脂質:21.4g 炭水化:90.3g 食塩相:2.5g	エネルギー:683kcal タンパク:28.9g 脂質:25.8g 炭水化:76.2g 食塩相:2.1g	エネルギー:496kcal タンパク:21.7g 脂質:11.0g 炭水化:73.9g 食塩相:2.3g	エネルギー:600kcal タンパク:13.9g 脂質:17.5g 炭水化:93.7g 食塩相:2.3g	エネルギー:542kcal タンパク:23.4g 脂質:16.4g 炭水化:71.2g 食塩相:1.7g	エネルギー:743kcal タンパク:20.0g 脂質:30.4g 炭水化:94.1g 食塩相:2.9g
夕食	御飯 清し汁 白身魚の山椒焼 里芋の味噌煮 大根のゆかり和え	御飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり酢煮 ブロッコリーの炒め物 白菜の浅漬	御飯 コンソメスープ 白身魚のマッシュポテト焼き ほうれん草のバターソテー フルーツ(洋なし缶)	御飯 味噌汁 豚肉の醤油麹焼き 小松菜の煮浸し さつま芋サラダ	御飯 味噌汁 鱈の野菜あんかけ 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 豚肉と枝豆のピリ辛炒め ふきのおかか煮 ブロッコリーサラダ	御飯 味噌汁 鶏肉のけずりかつお焼 豆腐のえびくず煮 キャベツのなめ茸和え
	エネルギー:409kcal タンパク:17.8g 脂質:2.8g 炭水化:75.5g 食塩相:2.0g	エネルギー:511kcal タンパク:21.8g 脂質:13.6g 炭水化:71.0g 食塩相:1.7g	エネルギー:471kcal タンパク:13.1g 脂質:9.3g 炭水化:80.4g 食塩相:2.4g	エネルギー:582kcal タンパク:20.8g 脂質:17.7g 炭水化:80.7g 食塩相:1.8g	エネルギー:477kcal タンパク:22.1g 脂質:6.7g 炭水化:78.8g 食塩相:1.8g	エネルギー:504kcal タンパク:20.6g 脂質:11.3g 炭水化:77.0g 食塩相:2.1g	エネルギー:550kcal タンパク:25.8g 脂質:15.7g 炭水化:71.5g 食塩相:1.7g
おやつ	オレンジゼリー	ロールケーキ(バニラ)	抹茶のパンケーキ	ミルクブッセ	ベルギーワッフル	黒糖まんじゅう	お誕生日ケーキ
	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:93kcal タンパク:1.2g 脂質:3.2g 炭水化:14.8g 食塩相:0.1g	エネルギー:56kcal タンパク:1.0g 脂質:2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g	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: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:66kcal タンパク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	エネルギー:55kcal タンパク:0.7g 脂質:3.2g 炭水化:5.9g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1560kcal タンパク:58.9g 脂質:38.2g 炭水化:237.9g 食塩相:5.8g	エネルギー:1762kcal タンパク:60.2g 脂質:47.6g 炭水化:263.7g 食塩相:5.8g	エネルギー:1776kcal タンパク:59.9g 脂質:54.8g 炭水化:247.4g 食塩相:6.0g	エネルギー:1638kcal タンパク:59.4g 脂質:40.6g 炭水化:248.4g 食塩相:5.8g	エネルギー:1734kcal タンパク:55.3g 脂質:45.7g 炭水化:267.0g 食塩相:6.4g	エネルギー:1611kcal タンパク:61.6g 脂質:39.7g 炭水化:242.4g 食塩相:5.1g	エネルギー:1866kcal タンパク:63.5g 脂質:61.5g 炭水化:253.8g 食塩相:6.4g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食⑤

2023年8月27日(日)~2023年8月31日(木)

	8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)		
朝食	御飯又はパン 豆腐ふんわり天の煮物 白菜の梅おかか和え ふりかけ 牛乳 エネルギー:508kcal タンパク:15.5g 脂質:12.9g 炭水化:79.4g 食塩相:1.8g	御飯又はパン キャベツと海老の塩炒め 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:484kcal タンパク:17.8g 脂質:11.7g 炭水化:75.2g 食塩相:1.6g	パン又は御飯 ラタトゥイユ シェルマカロニサラダ フルーツ(みかん缶) 牛乳 エネルギー:623kcal タンパク:20.0g 脂質:24.6g 炭水化:80.0g 食塩相:2.6g	御飯又はパン かぶとツナの煮物 小松菜のナムル たいみそ 牛乳 エネルギー:535kcal タンパク:17.2g 脂質:13.9g 炭水化:82.2g 食塩相:1.7g	パン又は御飯 ウインナーのスープ煮 スパゲッティサラダ フルーツ(カクテル缶) 牛乳 エネルギー:629kcal タンパク:20.3g 脂質:21.7g 炭水化:87.5g 食塩相:2.5g		
昼食	御飯 清し汁 鯖の塩焼き にらの卵とじ レタスの酢味噌和え エネルギー:610kcal タンパク:24.7g 脂質:22.7g 炭水化:70.6g 食塩相:2.3g	A定食 御飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 なすの炒め物 キャベツと竹輪の辛子和え エネルギー:568kcal タンパク:19.8g 脂質:17.6g 炭水化:78.9g 食塩相:2.4g	【焼肉の日】 御飯 味噌汁 焼肉 れんこんのピリ辛炒め マスカットゼリー エネルギー:702kcal タンパク:18.3g 脂質:26.6g 炭水化:92.5g 食塩相:1.9g	御飯 味噌汁 めばるの煮付け いんげんのそぼろ炒め 花野菜サラダ エネルギー:454kcal タンパク:23.6g 脂質:7.3g 炭水化:71.1g 食塩相:1.9g	御飯 味噌汁 豚肉の卵とじ 根菜のおかか煮 たたき胡瓜 エネルギー:500kcal タンパク:22.1g 脂質:10.2g 炭水化:76.0g 食塩相:2.0g		
夕食	御飯 味噌汁 鶏肉と野菜のオイスター炒め さつま芋の甘煮 枝豆サラダ エネルギー:522kcal タンパク:21.4g 脂質:7.5g 炭水化:89.6g 食塩相:1.9g	御飯 清し汁 豆腐ステーキ肉味噌かけ 五目ひじき煮 もやしのごま酢和え エネルギー:599kcal タンパク:26.8g 脂質:18.0g 炭水化:79.1g 食塩相:2.4g	御飯 味噌汁 白身魚の粒マスタード焼き 厚揚げの煮物 長芋の土佐和え エネルギー:526kcal タンパク:20.8g 脂質:12.7g 炭水化:78.7g 食塩相:1.8g	御飯 清し汁 豚肉の八丁味噌炒め じゃがいもの煮物 白菜の梅肉和え エネルギー:513kcal タンパク:19.6g 脂質:11.0g 炭水化:80.0g 食塩相:2.4g	御飯 味噌汁 照り焼ハンバーグ 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のくるみ和え エネルギー:501kcal タンパク:17.7g 脂質:12.6g 炭水化:76.9g 食塩相:2.2g		
おやつ	杏仁豆腐 エネルギー:33kcal タンパク:0.5g 脂質:0.2g 炭水化:7.3g 食塩相:0.0g	チョコブッセ 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	エクレア 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	パインムース エネルギー:52kcal タンパク:1.3g 脂質:1.3g 炭水化:10.2g 食塩相:0.2g	ロールケーキ(チョコ) エネルギー:93kcal タンパク:1.3g 脂質:5.0g 炭水化:10.8g 食塩相:0.1g		
日計	エネルギー:1673kcal タンパク:62.1g 脂質:43.3g 炭水化:246.9g 食塩相:6.0g	エネルギー:1740kcal タンパク:65.6g 脂質:50.5g 炭水化:247.1g 食塩相:6.4g	エネルギー:1940kcal タンパク:60.6g 脂質:70.5g 炭水化:257.4g 食塩相:6.4g	エネルギー:1554kcal タンパク:61.7g 脂質:33.5g 炭水化:243.5g 食塩相:6.2g	エネルギー:1723kcal タンパク:61.4g 脂質:49.5g 炭水化:251.2g 食塩相:6.9g		