



週間献立表

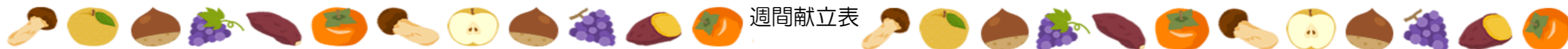


ハートフル瀬谷

常食①

2023年8月27日(日)~2023年9月2日(土)

	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)	9月1日(金)	9月2日(土)
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	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	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	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	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	御飯又はパン 厚焼き玉子 いんげんの信田和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン 厚揚げと大根の煮物 春菊のおかか和え 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	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	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	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	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	エネルギー:546kcal タンパク:17.3g 脂質:15.2g 炭水化:82.8g 食塩相:1.3g	エネルギー:464kcal タンパク:14.6g 脂質:11.3g 炭水化:74.0g 食塩相:1.0g
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	御飯 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	【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	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	御飯 味噌汁 豚肉の卵とじ 根菜のおかか煮 たたき胡瓜	御飯(160g) 味噌汁 蒸し鶏のごまだれ 大豆とひじきの煮物 浅漬け	御飯(160g) コンソメスープ 白身魚フライ マカロニソテー 豆サラダ
	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	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	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	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	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	エネルギー:522kcal タンパク:22.3g 脂質:15.1g 炭水化:70.9g 食塩相:2.4g	エネルギー:587kcal タンパク:15.5g 脂質:18.6g 炭水化:87.6g 食塩相:2.6g
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	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	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	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	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	御飯(160g夕) 清し汁 鯖の味噌マヨ焼き 金平ごぼう トマトサラダ	御飯(160g夕) 中華スープ 鶏肉のオイスターソース炒め 焼売 蒸しなす
	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	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	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	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	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	エネルギー:517kcal タンパク:23.2g 脂質:14.6g 炭水化:69.2g 食塩相:2.0g	エネルギー:509kcal タンパク:23.6g 脂質:12.9g 炭水化:71.3g 食塩相:2.2g
おやつ	杏仁豆腐	チョコブッセ	エクレア	パインムース	ロールケーキ(チョコ)	いちごクレープ	人形焼(こしあん)
	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	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: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:52kcal タンパク:1.3g 脂質:1.3g 炭水化:10.2g 食塩相:0.2g	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	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:75kcal タンパク:1.5g 脂質:1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g
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	エネルギー:1674kcal タンパク:63.8g 脂質:50.4g 炭水化:231.7g 食塩相:5.7g	エネルギー:1635kcal タンパク:55.2g 脂質:44.1g 炭水化:247.2g 食塩相:5.8g



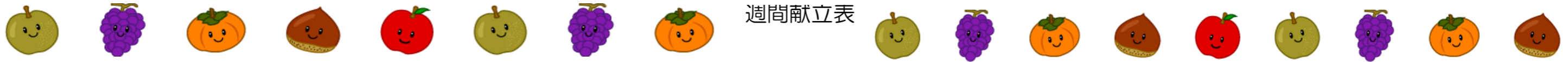
週間献立表

ハートフル瀬谷

常食②

2023年9月3日(日)～2023年9月9日(土)

	9月3日(日)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月9日(土)
朝食	御飯又はパン 野菜炒め 胡瓜とかまぼこのわさび和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン お魚ボールの煮物 白菜の酢の物 のり佃煮 牛乳	御飯又はパン 炒り豆腐 カリフラワーの梅肉和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 肉団子のトマト煮 マカロニサラダ フルーツ(洋梨缶) 牛乳	御飯又はパン 大根と油揚げの煮物 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 白菜の中華炒め ほうれん草のからし和え たいみそ 牛乳	パン又は御飯 プレーンオムレツ 南瓜サラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳
	エネルギー:470kcal タンパク:18.3g 脂質:11.2g 炭水化:70.9g 食塩相:1.5g	エネルギー:530kcal タンパク:15.5g 脂質:13.5g 炭水化:83.3g 食塩相:1.6g	エネルギー:546kcal タンパク:21.7g 脂質:16.9g 炭水化:73.4g 食塩相:1.6g	エネルギー:632kcal タンパク:22.3g 脂質:22.3g 炭水化:84.8g 食塩相:2.4g	エネルギー:474kcal タンパク:16.3g 脂質:10.8g 炭水化:76.8g 食塩相:1.0g	エネルギー:477kcal タンパク:18.1g 脂質:10.7g 炭水化:74.6g 食塩相:1.5g	エネルギー:611kcal タンパク:21.8g 脂質:21.2g 炭水化:83.0g 食塩相:2.2g
昼食	御飯(160g) 味噌汁 肉豆腐 青菜とツナの和風ソテー ポテトサラダ	御飯(160g) 中華スープ 白身魚のチリソース じゃがいもの煮物 春雨サラダ	御飯(160g) 清し汁 鶏肉の味噌焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のピーナツ和え	御飯(160g) 味噌汁 鱈の野菜あんかけ もやしの炒め物 キャベツの塩昆布和え	チキンカレー コールスローサラダ 漬物 ブルーベリーヨーグルト	御飯(160g) 中華スープ 豚肉の韓国風炒め 大根のかにかまあんかけ もやしの中華和え	【重陽の節句】 栗とさつま芋の御飯 味噌汁 鶏肉のゆず醤油焼き 高野豆腐の煮物 春菊のごま和え
	エネルギー:634kcal タンパク:24.7g 脂質:25.4g 炭水化:72.7g 食塩相:2.0g	エネルギー:511kcal タンパク:18.2g 脂質:9.2g 炭水化:85.0g 食塩相:2.2g	エネルギー:579kcal タンパク:20.8g 脂質:18.1g 炭水化:79.3g 食塩相:1.9g	エネルギー:444kcal タンパク:21.4g 脂質:7.7g 炭水化:69.5g 食塩相:1.8g	エネルギー:564kcal タンパク:16.0g 脂質:16.1g 炭水化:85.1g 食塩相:2.3g	エネルギー:496kcal タンパク:19.8g 脂質:13.0g 炭水化:70.6g 食塩相:2.2g	エネルギー:522kcal タンパク:23.3g 脂質:15.9g 炭水化:68.4g 食塩相:1.9g
夕食	御飯(160g夕) 清し汁 白身魚のバター醤油焼き 大根金平 もやしの和え物	御飯(160g夕) 味噌汁 豚肉の生姜焼 ブロッコリーの和風あんかけ 大根サラダ	御飯(160g夕) 味噌汁 めばるの煮付け ピーマンの炒め物 いんげんのごまドレ和え	御飯(160g夕) 味噌汁 鶏肉の葱塩焼き 里芋の煮物 青梗菜のさっぱり和え	御飯(160g夕) 清し汁 鯖の西京焼き 昆布とさつま揚げの煮物 胡瓜とザーサイの和え物	御飯(160g夕) 千切り野菜スープ タンドリーチキン 野菜のコンソメ煮 カリフラワーのマリネ	御飯(160g夕) 味噌汁 鯖の塩焼き さつま芋のオレンジ煮 ブロッコリーの生姜和え
	エネルギー:429kcal タンパク:19.6g 脂質:8.5g 炭水化:65.2g 食塩相:2.2g	エネルギー:508kcal タンパク:21.4g 脂質:14.1g 炭水化:70.6g 食塩相:2.1g	エネルギー:428kcal タンパク:19.3g 脂質:5.1g 炭水化:73.6g 食塩相:2.1g	エネルギー:501kcal タンパク:20.1g 脂質:12.0g 炭水化:73.6g 食塩相:1.7g	エネルギー:491kcal タンパク:17.5g 脂質:12.9g 炭水化:73.7g 食塩相:2.3g	エネルギー:522kcal タンパク:19.7g 脂質:14.5g 炭水化:74.7g 食塩相:1.7g	エネルギー:622kcal タンパク:22.1g 脂質:18.6g 炭水化:87.3g 食塩相:1.9g
おやつ	シュークリーム	オレンジゼリー	塩まんじゅう	カステラ	抹茶パンケーキ	栗まんじゅう	たい焼き(カスタード)
	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: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: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: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: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: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:74kcal タンパク:1.3g 脂質:2.1g 炭水化:12.5g 食塩相:0.2g
日計	エネルギー:1610kcal タンパク:64.8g 脂質:50.1g 炭水化:214.5g 食塩相:5.7g	エネルギー:1607kcal タンパク:55.2g 脂質:37.6g 炭水化:251.4g 食塩相:5.9g	エネルギー:1619kcal タンパク:63.0g 脂質:40.2g 炭水化:241.5g 食塩相:5.8g	エネルギー:1660kcal タンパク:65.5g 脂質:43.0g 炭水化:244.6g 食塩相:5.9g	エネルギー:1585kcal タンパク:50.8g 脂質:41.9g 炭水化:243.8g 食塩相:5.8g	エネルギー:1609kcal タンパク:59.8g 脂質:38.7g 炭水化:245.1g 食塩相:5.4g	エネルギー:1829kcal タンパク:68.5g 脂質:57.8g 炭水化:251.2g 食塩相:6.2g



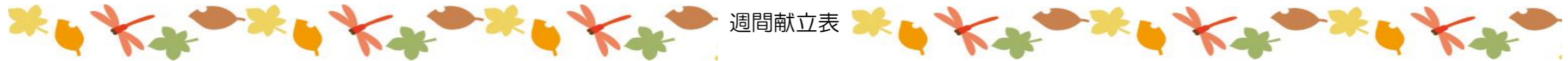
週間献立表

ハートフル瀬谷

常食③

2023年9月10日(日)~2023年9月16日(土)

	9月10日(日)	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月16日(土)
朝食	御飯又はパン がんもの煮物 さつま芋サラダ のり佃煮 牛乳	御飯又はパン 炒り卵 タラモサラダ ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 野菜のクリーム煮 チーズサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	御飯又はパン 野菜炒め ブロッコリーサラダ ふりかけ 牛乳	御飯又はパン じゃがいものそぼろ煮 いんげんの醤油マヨ和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン 車麩の卵とじ 白菜のなめたけ和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 肉団子 枝豆のサラダ フルーツ(みかん缶) 牛乳
	エネルギー:537kcal タンパク:16.0g 脂質:12.5g 炭水化:87.0g 食塩相:1.6g	エネルギー:570kcal タンパク:18.6g 脂質:19.5g 炭水化:76.3g 食塩相:1.7g	エネルギー:555kcal タンパク:21.9g 脂質:16.3g 炭水化:80.6g 食塩相:2.5g	エネルギー:499kcal タンパク:19.3g 脂質:13.9g 炭水化:72.8g 食塩相:1.0g	エネルギー:555kcal タンパク:18.1g 脂質:15.1g 炭水化:84.0g 食塩相:1.3g	エネルギー:512kcal タンパク:19.3g 脂質:13.4g 炭水化:74.8g 食塩相:1.4g	エネルギー:555kcal タンパク:21.7g 脂質:17.5g 炭水化:77.7g 食塩相:2.2g
昼食	御飯(160g) 清し汁 鯖の大葉味噌焼き 根菜の煮物 白菜の和え物	御飯(160g) 味噌汁 豚肉ときのこの炒め物 切干大根の煮物 キャベツののり和え	【郷土料理・長野県】 更科肉そば にらせんべい りんごのコンポート	御飯(160g) 味噌汁 鱈の揚げおろし煮 ビーフンソテー ほうれん草のくるみ和え	御飯(160g) コンソメスープ ハンバーグ 海老サラダ みかんヨーグルト	御飯(160g) 味噌汁 ささみロールかつ ひじきの煮物 小松菜のお浸し	きのこ御飯 味噌汁 鱈の利休焼き 長芋の煮物 ツナサラダ
	エネルギー:495kcal タンパク:20.2g 脂質:12.0g 炭水化:71.9g 食塩相:2.3g	エネルギー:501kcal タンパク:21.3g 脂質:13.2g 炭水化:71.8g 食塩相:2.0g	エネルギー:568kcal タンパク:25.3g 脂質:9.3g 炭水化:95.4g 食塩相:1.6g	エネルギー:624kcal タンパク:23.6g 脂質:20.0g 炭水化:82.9g 食塩相:2.4g	エネルギー:556kcal タンパク:19.4g 脂質:15.1g 炭水化:82.1g 食塩相:2.4g	エネルギー:495kcal タンパク:16.2g 脂質:12.1g 炭水化:79.0g 食塩相:2.7g	エネルギー:444kcal タンパク:21.6g 脂質:8.7g 炭水化:67.5g 食塩相:1.7g
夕食	御飯(160gタ) 味噌汁 豚しゃぶのおろしだれ 煮奴 カラフルサラダ	麦飯 清し汁 鱈の照り焼き れんこんのそぼろ炒め とろろ	御飯(160gタ) コンソメスープ ハニーマスタードチキン ジャーマンポテト いんげんとツナのサラダ	御飯(160gタ) わかめスープ 麻婆豆腐 水餃子 三色ナムル	御飯(160gタ) 清し汁 白身魚の金山寺焼き 白菜の信田煮 トマトとオクラの和え物	御飯(160gタ) 味噌汁 豚肉のしょうゆ炒め 厚揚げの煮物 チンゲン菜の辛子マヨ和え	御飯(160gタ) 中華スープ 八宝菜 かに焼売 カリフラワーの青じそ和え
	エネルギー:526kcal タンパク:22.4g 脂質:16.2g 炭水化:67.6g 食塩相:1.5g	エネルギー:445kcal タンパク:21.6g 脂質:5.4g 炭水化:74.7g 食塩相:1.9g	エネルギー:605kcal タンパク:21.8g 脂質:22.3g 炭水化:74.5g 食塩相:1.7g	エネルギー:501kcal タンパク:20.2g 脂質:14.3g 炭水化:69.2g 食塩相:2.3g	エネルギー:419kcal タンパク:19.8g 脂質:4.2g 炭水化:72.8g 食塩相:2.0g	エネルギー:552kcal タンパク:20.2g 脂質:17.5g 炭水化:74.9g 食塩相:1.8g	エネルギー:499kcal タンパク:17.4g 脂質:13.5g 炭水化:73.9g 食塩相:1.9g
おやつ	もみじまんじゅう(あん)	ロールケーキ(チョコ)	マスカットゼリー	黒糖まんじゅう	おせんべい	ベルギーワッフル	チョコバウム
	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: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:62kcal タンパク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:13.5g 食塩相:0.0g	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: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:1.5g 脂質:4.3g 炭水化:9.3g 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
日計	エネルギー:1666kcal タンパク:60.9g 脂質:42.2g 炭水化:248.4g 食塩相:5.5g	エネルギー:1611kcal タンパク:63.0g 脂質:41.7g 炭水化:237.0g 食塩相:5.8g	エネルギー:1790kcal タンパク:69.1g 脂質:48.7g 炭水化:264.0g 食塩相:5.9g	エネルギー:1690kcal タンパク:64.4g 脂質:48.3g 炭水化:239.8g 食塩相:5.8g	エネルギー:1581kcal タンパク:57.8g 脂質:35.8g 炭水化:247.9g 食塩相:5.9g	エネルギー:1641kcal タンパク:57.2g 脂質:47.3g 炭水化:238.0g 食塩相:5.9g	エネルギー:1584kcal タンパク:62.0g 脂質:43.4g 炭水化:231.0g 食塩相:5.9g



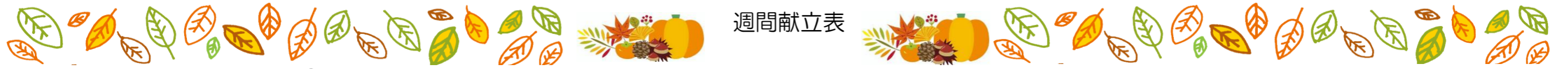
週間献立表

ハートフル瀬谷

常食④

2023年9月17日(日)～2023年9月23日(土)

	9月17日(日)	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)
朝食	御飯又はパン 豆腐チャンプルー キャベツのゆかり和え 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 スクランブルエッグ カラフルサラダ フルーツ(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 かに風サラダ フルーツ(みかん缶) 牛乳	御飯又はパン かにかま玉子巻 いんげんのごま和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン はんぺん煮 春菊の土佐和え ふりかけ 牛乳
	エネルギー:525kcal タンパク:21.9g 脂質:15.3g 炭水化:72.0g 食塩相:1.2g	エネルギー:519kcal タンパク:18.2g 脂質:13.6g 炭水化:78.5g 食塩相:1.8g	エネルギー:584kcal タンパク:20.4g 脂質:21.6g 炭水化:76.7g 食塩相:1.9g	エネルギー:576kcal タンパク:17.5g 脂質:19.1g 炭水化:80.4g 食塩相:1.7g	エネルギー:498kcal タンパク:20.1g 脂質:13.3g 炭水化:75.8g 食塩相:2.1g	エネルギー:512kcal タンパク:17.4g 脂質:11.8g 炭水化:81.7g 食塩相:1.7g	エネルギー:471kcal タンパク:17.4g 脂質:9.7g 炭水化:77.7g 食塩相:1.7g
昼食	御飯(160g) 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 青菜の和風炒め 胡瓜としらすの和え物	挽肉カレー 野菜サラダ 漬物 フルーツ缶	御飯(160g) 清し汁 つくねの野菜あんかけ れんこんの山椒煮 なすのごま味噌和え	【敬老の日】 赤飯 お吸い物 天ぷら盛り合わせ 野菜の炊き合わせ 茶碗蒸し/フルーツ	御飯(160g) 味噌汁 蒸し鶏と彩野菜の胡麻だれ れんこんのおかか煮 トマトのさっぱり和え	御飯(160g) 中華スープ 白身魚の香味醤油かけ 野菜の中華ソテー しらす和え	御飯(160g) 味噌汁 牛肉とごぼうの卵とじ ブロッコリーの香り炒め 磯納豆
	エネルギー:513kcal タンパク:21.4g 脂質:14.8g 炭水化:70.1g 食塩相:2.3g	エネルギー:499kcal タンパク:13.8g 脂質:13.0g 炭水化:77.8g 食塩相:2.4g	エネルギー:486kcal タンパク:17.9g 脂質:10.6g 炭水化:78.6g 食塩相:1.9g	エネルギー:633kcal タンパク:22.1g 脂質:15.0g 炭水化:100.1g 食塩相:2.4g	エネルギー:491kcal タンパク:20.1g 脂質:12.6g 炭水化:69.9g 食塩相:1.7g	エネルギー:495kcal タンパク:23.7g 脂質:12.7g 炭水化:68.0g 食塩相:2.0g	エネルギー:552kcal タンパク:24.7g 脂質:18.0g 炭水化:70.8g 食塩相:1.7g
夕食	御飯(160g夕) 清し汁 鮭の焼き南蛮 ふろふき大根 白菜浅漬	御飯(160g夕) 味噌汁 照り焼きチキン さつま芋の甘煮 オクラのポン酢和え	御飯(160g夕) 味噌汁 鯖の香味焼き ぜんまいの炒め煮 ひじきサラダ	御飯(160g夕) 味噌汁 豚肉のオイスター炒め 豆腐のけんちん煮 キャベツのしその実和え	御飯(160g夕) 清し汁 鯖の山椒焼き 里芋の味噌煮 白和え	御飯(160g夕) 味噌汁 豚肉の甘辛炒め かぶと厚揚げの煮物 わかめサラダ	御飯(160g夕) コンソメスープ 白身魚のマッシュポテト焼き スパゲティサラダ 漬物
	エネルギー:436kcal タンパク:20.7g 脂質:4.6g 炭水化:73.5g 食塩相:2.3g	エネルギー:548kcal タンパク:20.3g 脂質:12.4g 炭水化:84.9g 食塩相:1.7g	エネルギー:567kcal タンパク:18.7g 脂質:21.9g 炭水化:70.1g 食塩相:2.0g	エネルギー:517kcal タンパク:22.7g 脂質:14.6g 炭水化:69.4g 食塩相:1.7g	エネルギー:483kcal タンパク:21.5g 脂質:11.0g 炭水化:72.1g 食塩相:1.9g	エネルギー:552kcal タンパク:19.2g 脂質:14.4g 炭水化:81.7g 食塩相:1.8g	エネルギー:523kcal タンパク:18.6g 脂質:15.0g 炭水化:75.0g 食塩相:2.4g
おやつ	ロールケーキ(バニラ)	和菓子	まんぷく饅頭	抹茶ババロア	おせんべい	ブッセ(クリーム)	【手作りおやつ】 さつま芋おはぎ風
	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:33kcal タンパク:0.7g 脂質:0.0g 炭水化:7.6g 食塩相:0.0g	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:144kcal タンパク:3.2g 脂質:4.1g 炭水化:23.8g 食塩相:0.1g	エネルギー:48kcal タンパク:0.6g 脂質:1.9g 炭水化:7.1g 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:152kcal タンパク:1.9g 脂質:0.2g 炭水化:36.3g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1569kcal タンパク:65.3g 脂質:38.6g 炭水化:229.5g 食塩相:5.9g	エネルギー:1599kcal タンパク:53.0g 脂質:39.0g 炭水化:248.8g 食塩相:5.9g	エネルギー:1756kcal タンパク:59.6g 脂質:55.4g 炭水化:249.8g 食塩相:5.9g	エネルギー:1870kcal タンパク:65.5g 脂質:52.8g 炭水化:273.7g 食塩相:5.9g	エネルギー:1520kcal タンパク:62.3g 脂質:38.8g 炭水化:224.9g 食塩相:5.9g	エネルギー:1641kcal タンパク:61.4g 脂質:41.1g 炭水化:245.9g 食塩相:5.6g	エネルギー:1698kcal タンパク:62.6g 脂質:42.9g 炭水化:259.8g 食塩相:5.8g



週間献立表

ハートフル瀬谷

常食⑤

2023年9月24日(日)～2023年9月30日(火)

	9月24日(日)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)
朝食	御飯又はパン さつま揚げの甘辛煮 ツナサラダ ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 白菜と海老の塩炒め 三色サラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	御飯又はパン ふんわり真薯煮 甘酢和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 目玉焼き シェルマカロニサラダ ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 高野豆腐の含め煮 小松菜のナムル たいみそ 牛乳	御飯又はパン 豆腐ハンバーグ 薄切りポテトサラダ ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ウインナーソテー 大根サラダ フルーツ(みかん缶) 牛乳
	エネルギー:546kcal タンパク:19.1g 脂質:17.6g 炭水化:74.8g 食塩相:1.6g	エネルギー:509kcal タンパク:21.4g 脂質:14.7g 炭水化:72.8g 食塩相:1.6g	エネルギー:533kcal タンパク:16.6g 脂質:15.3g 炭水化:79.8g 食塩相:1.6g	エネルギー:558kcal タンパク:15.5g 脂質:19.6g 炭水化:77.6g 食塩相:1.7g	エネルギー:493kcal タンパク:16.0g 脂質:11.4g 炭水化:78.7g 食塩相:1.3g	エネルギー:593kcal タンパク:18.4g 脂質:21.8g 炭水化:78.1g 食塩相:1.7g	エネルギー:529kcal タンパク:17.2g 脂質:19.9g 炭水化:69.9g 食塩相:1.9g
昼食	御飯(160g) 味噌汁 鯖の生姜煮 里芋ときのこのバターソテー 白菜のゆかり和え	【お誕生日セレクト】 御飯(160g)/清し汁 Aハンバーグキノコソース B鮭のちゃんちゃん焼き 茄子とピーマンの炒め物 もやしサラダ	御飯(160g) 中華スープ 青椒肉絲 海老シューマイ 杏仁豆腐	御飯(160g) トマトスープ 白身魚のクリームソースがけ キャベツソテー フレンチサラダ	御飯(160g) 清し汁 豚肉の八丁味噌炒め 大豆五目煮 花野菜サラダ	月見うどん さつま芋の名月煮 白菜のなめ茸和え	御飯(160g) 中華スープ かに玉風 筍のうま煮炒め 春雨サラダ
	エネルギー:478kcal タンパク:21.5g 脂質:9.4g 炭水化:73.4g 食塩相:2.0g	エネルギー:583kcal タンパク:18.8g 脂質:19.8g 炭水化:81.5g 食塩相:2.5g	エネルギー:574kcal タンパク:22.6g 脂質:15.9g 炭水化:79.6g 食塩相:2.4g	エネルギー:459kcal タンパク:19.1g 脂質:7.6g 炭水化:75.9g 食塩相:2.0g	エネルギー:576kcal タンパク:22.8g 脂質:19.3g 炭水化:73.9g 食塩相:2.2g	エネルギー:490kcal タンパク:18.6g 脂質:8.2g 炭水化:81.5g 食塩相:1.7g	エネルギー:536kcal タンパク:18.6g 脂質:13.4g 炭水化:81.4g 食塩相:2.2g
夕食	御飯(160gタ) 中華スープ 豚肉のとろみ炒め 小松菜の煮浸し 切干大根のサラダ	御飯(160gタ) 味噌汁 鶏肉のパン粉焼 大根の炒め煮 南瓜サラダ	御飯(160gタ) 味噌汁 鱈の竜田揚げ 蓮根のおかか煮 いんげんの和え物	さつま芋御飯 味噌汁 鶏肉のけずりかつお焼 豆腐のくず煮 白菜のしその実和え	御飯(160gタ) 味噌汁 赤魚の煮付け もやしと小エビの炒め物 いんげんのくるみ和え	御飯(160gタ) コンソメスープ コロケ レタスサラダ フルーツ缶	御飯(160gタ) 味噌汁 鯖の塩焼き 炒り豆腐 スプラウトサラダ
	エネルギー:493kcal タンパク:21.8g 脂質:12.8g 炭水化:69.0g 食塩相:2.2g	エネルギー:594kcal タンパク:23.5g 脂質:18.2g 炭水化:80.6g 食塩相:1.8g	エネルギー:484kcal タンパク:19.8g 脂質:10.1g 炭水化:74.9g 食塩相:1.8g	エネルギー:507kcal タンパク:23.2g 脂質:14.8g 炭水化:66.2g 食塩相:2.1g	エネルギー:431kcal タンパク:19.6g 脂質:7.8g 炭水化:68.0g 食塩相:1.7g	エネルギー:587kcal タンパク:14.0g 脂質:16.5g 炭水化:93.0g 食塩相:2.3g	エネルギー:629kcal タンパク:26.3g 脂質:26.5g 炭水化:66.5g 食塩相:1.7g
おやつ	チョコブッセ	誕生日ケーキ	和のパンケーキ	どら焼き	ぶどうムース	エクレア	青りんごゼリー
	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:54kcal タンパク:0.9g 脂質:3.5g 炭水化:4.5g 食塩相:0.1g	エネルギー:55kcal タンパク:1.0g 脂質:1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g	エネルギー:142kcal タンパク:3.3g 脂質:1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	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: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:62kcal タンパク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:13.6g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1606kcal タンパク:63.6g 脂質:43.0g 炭水化:231.1g 食塩相:5.8g	エネルギー:1740kcal タンパク:64.6g 脂質:56.2g 炭水化:239.4g 食塩相:5.9g	エネルギー:1646kcal タンパク:60.0g 脂質:43.2g 炭水化:243.0g 食塩相:5.9g	エネルギー:1666kcal タンパク:61.1g 脂質:43.3g 炭水化:249.1g 食塩相:5.9g	エネルギー:1561kcal タンパク:59.5g 脂質:39.6g 炭水化:232.5g 食塩相:5.3g	エネルギー:1759kcal タンパク:52.5g 脂質:53.1g 炭水化:258.8g 食塩相:5.8g	エネルギー:1756kcal タンパク:62.2g 脂質:60.6g 炭水化:231.4g 食塩相:5.9g