



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食①

2023年10月1日(日)～2023年10月7日(土)

	10月1日(日)	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7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
	I補給:-500kcal タンパク:19.9g 脂質 :13.0g 炭水化:73.7g 食塩相:1.3g	I補給:-521kcal タンパク:15.9g 脂質 :14.3g 炭水化:79.0g 食塩相:1.8g	I補給:-539kcal タンパク:20.8g 脂質 :16.4g 炭水化:73.4g 食塩相:1.4g	I補給:-564kcal タンパク:21.9g 脂質 :16.6g 炭水化:81.9g 食塩相:2.1g	I補給:-528kcal タンパク:18.2g 脂質 :13.3g 炭水化:81.8g 食塩相:1.8g	I補給:-576kcal タンパク:18.1g 脂質 :16.7g 炭水化:86.4g 食塩相:2.1g	I補給:-494kcal タンパク:17.9g 脂質 :11.8g 炭水化:77.0g 食塩相:1.3g
昼食	御飯(160g) 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(160g) 中華スープ 白身魚のチリソース 里芋の煮物 なすの胡麻だれ	御飯(160g) 清し汁 鶏肉の味噌だれ焼 小松菜の和風炒め ココロサラダ	御飯(160g) 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(160g) 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	けんちんうどん スナップさやの塩炒め ぶどうムース	御飯(160g) 味噌汁 鯖の竜田揚げおろしぽん酢 さつま芋のオレンジ煮 青梗菜の生姜和え
	I補給:-521kcal タンパク:20.6g 脂質 :10.9g 炭水化:80.7g 食塩相:2.1g	I補給:-499kcal タンパク:20.4g 脂質 :9.4g 炭水化:80.4g 食塩相:2.4g	I補給:-572kcal タンパク:19.2g 脂質 :21.9g 炭水化:70.5g 食塩相:1.6g	I補給:-530kcal タンパク:16.3g 脂質 :16.0g 炭水化:77.6g 食塩相:2.0g	I補給:-434kcal タンパク:20.9g 脂質 :8.2g 炭水化:66.0g 食塩相:1.9g	I補給:-490kcal タンパク:19.8g 脂質 :7.3g 炭水化:84.0g 食塩相:1.6g	I補給:-645kcal タンパク:18.3g 脂質 :23.2g 炭水化:86.6g 食塩相:1.4g
夕食	御飯(160g夕) 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(160g夕) 味噌汁 豚肉の塩麹焼き ブロッコリー炒め キャベツの甘酢生姜和え	御飯(160g夕) 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(160g夕) 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 白菜と小エビの炒め物 トマトのさっぱり和え	御飯(160g夕) 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(160g夕) 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(160g夕) 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
	I補給:-445kcal タンパク:19.9g 脂質 :9.7g 炭水化:65.7g 食塩相:2.3g	I補給:-529kcal タンパク:19.5g 脂質 :18.2g 炭水化:67.7g 食塩相:1.7g	I補給:-453kcal タンパク:20.0g 脂質 :7.3g 炭水化:73.4g 食塩相:2.5g	I補給:-453kcal タンパク:18.4g 脂質 :10.4g 炭水化:68.2g 食塩相:1.6g	I補給:-575kcal タンパク:20.8g 脂質 :18.3g 炭水化:77.4g 食塩相:2.2g	I補給:-512kcal タンパク:22.9g 脂質 :16.2g 炭水化:64.5g 食塩相:1.5g	I補給:-483kcal タンパク:19.7g 脂質 :11.3g 炭水化:71.3g 食塩相:2.4g
おやつ	もみじまんじゅう	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
	I補給:-108kcal タンパク:2.3g 脂質 :1.5g 炭水化:21.9g 食塩相:0.0g	I補給:-89kcal タンパク:1.0g 脂質 :5.2g 炭水化:9.3g 食塩相:0.1g	I補給:-66kcal タンパク:1.2g 脂質 :0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	I補給:-95kcal タンパク:1.5g 脂質 :3.6g 炭水化:14.2g 食塩相:0.1g	I補給:-83kcal タンパク:1.7g 脂質 :1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	I補給:-75kcal タンパク:1.5g 脂質 :1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g	I補給:-62kcal タンパク:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:13.5g 食塩相:0.0g
日計	I補給:-1574kcal タンパク:62.7g 脂質 :35.1g 炭水化:242.0g 食塩相:5.7g	I補給:-1638kcal タンパク:56.8g 脂質 :47.1g 炭水化:236.4g 食塩相:5.9g	I補給:-1630kcal タンパク:61.2g 脂質 :45.7g 炭水化:232.5g 食塩相:5.6g	I補給:-1642kcal タンパク:58.1g 脂質 :46.6g 炭水化:241.9g 食塩相:5.9g	I補給:-1620kcal タンパク:61.6g 脂質 :40.8g 炭水化:241.9g 食塩相:5.9g	I補給:-1653kcal タンパク:62.3g 脂質 :41.5g 炭水化:249.2g 食塩相:5.3g	I補給:-1684kcal タンパク:56.0g 脂質 :47.1g 炭水化:248.4g 食塩相:5.2g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食②

2023年10月8日(日)～2023年10月14日(土)

	10月8日(日)	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14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(ホリタリ) 大根サラダ みかん缶 牛乳
	エネルギー:493kcal 炭水化物:16.5g 脂質:13.2g 炭水化物:74.4g 食塩相当量:1.7g	エネルギー:492kcal 炭水化物:18.0g 脂質:11.8g 炭水化物:77.1g 食塩相当量:1.7g	エネルギー:635kcal 炭水化物:21.3g 脂質:21.6g 炭水化物:88.4g 食塩相当量:2.6g	エネルギー:521kcal 炭水化物:17.5g 脂質:15.3g 炭水化物:75.1g 食塩相当量:1.2g	エネルギー:546kcal 炭水化物:17.5g 脂質:13.1g 炭水化物:86.2g 食塩相当量:1.1g	エネルギー:526kcal 炭水化物:22.8g 脂質:16.4g 炭水化物:68.2g 食塩相当量:1.1g	エネルギー:554kcal 炭水化物:22.1g 脂質:16.3g 炭水化物:79.2g 食塩相当量:2.6g
昼食	御飯(160g) 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(160g) 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(160g) 味噌汁 鰯の野菜あんかけ 南瓜の含め煮 胡瓜のわさび和え	御飯(160g) 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	【郷土料理・宮城県】 はらこ飯風 清し汁 笹かまぼこの磯辺揚げ ずんだ和え マスカットゼリー	御飯(160g) 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(160g) 味噌汁 白身魚の幽庵焼 きのこソテー 胡瓜とカニの酢の物
	エネルギー:413kcal 炭水化物:20.6g 脂質:5.0g 炭水化物:68.0g 食塩相当量:2.0g	エネルギー:558kcal 炭水化物:18.3g 脂質:18.0g 炭水化物:77.2g 食塩相当量:1.6g	エネルギー:488kcal 炭水化物:21.0g 脂質:5.9g 炭水化物:84.0g 食塩相当量:1.8g	エネルギー:506kcal 炭水化物:14.4g 脂質:10.7g 炭水化物:85.3g 食塩相当量:2.4g	エネルギー:606kcal 炭水化物:23.4g 脂質:10.5g 炭水化物:101.2g 食塩相当量:2.7g	エネルギー:571kcal 炭水化物:17.6g 脂質:16.0g 炭水化物:86.6g 食塩相当量:2.4g	エネルギー:425kcal 炭水化物:23.6g 脂質:5.3g 炭水化物:69.4g 食塩相当量:1.4g
夕食	御飯(160g夕) 味噌汁 豚しゃぶ 豆腐田楽	御飯(160g夕) 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(160g夕) コンソメスープ ハニーマスタードチキン いんげんのマヨぼん炒め 青梗菜のお浸し	御飯(160g夕) 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(160g夕) 味噌汁 白身魚の和風ステーキ かぶの煮物 冷奴	御飯(160g夕) 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(160g夕) 中華スープ 麻婆茄子 カニ焼売 ブロッコリーの香り and え
	エネルギー:565kcal 炭水化物:24.0g 脂質:19.0g 炭水化物:68.6g 食塩相当量:1.8g	エネルギー:496kcal 炭水化物:22.8g 脂質:10.4g 炭水化物:73.0g 食塩相当量:2.5g	エネルギー:515kcal 炭水化物:20.1g 脂質:16.8g 炭水化物:67.5g 食塩相当量:1.5g	エネルギー:520kcal 炭水化物:22.9g 脂質:13.1g 炭水化物:75.5g 食塩相当量:2.0g	エネルギー:430kcal 炭水化物:20.4g 脂質:5.4g 炭水化物:70.8g 食塩相当量:2.0g	エネルギー:523kcal 炭水化物:23.8g 脂質:14.4g 炭水化物:69.7g 食塩相当量:2.0g	エネルギー:575kcal 炭水化物:16.5g 脂質:22.9g 炭水化物:72.3g 食塩相当量:1.8g
おやつ		和のパンケーキ(きなこ)	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:55kcal 炭水化物:1.0g 脂質:1.9g 炭水化物:8.7g 食塩相当量:0.1g	エネルギー:95kcal 炭水化物:1.3g 脂質:3.9g 炭水化物:13.9g 食塩相当量:0.1g	エネルギー:82kcal 炭水化物:1.5g 脂質:4.3g 炭水化物:9.3g 食塩相当量:0.1g	エネルギー:33kcal 炭水化物:0.3g 脂質:1.2g 炭水化物:5.1g 食塩相当量:0.1g	エネルギー:54kcal 炭水化物:1.2g 脂質:1.1g 炭水化物:10.2g 食塩相当量:0.2g	エネルギー:89kcal 炭水化物:1.0g 脂質:5.5g 炭水化物:8.8g 食塩相当量:0.1g
日計	エネルギー:1471kcal 炭水化物:61.1g 脂質:37.2g 炭水化物:211.0g 食塩相当量:5.5g	エネルギー:1601kcal 炭水化物:60.1g 脂質:42.1g 炭水化物:236.0g 食塩相当量:5.9g	エネルギー:1733kcal 炭水化物:63.7g 脂質:48.2g 炭水化物:253.8g 食塩相当量:6.0g	エネルギー:1629kcal 炭水化物:56.3g 脂質:43.4g 炭水化物:245.2g 食塩相当量:5.7g	エネルギー:1615kcal 炭水化物:61.6g 脂質:30.2g 炭水化物:263.3g 食塩相当量:5.9g	エネルギー:1674kcal 炭水化物:65.4g 脂質:47.9g 炭水化物:234.7g 食塩相当量:5.6g	エネルギー:1643kcal 炭水化物:63.2g 脂質:50.0g 炭水化物:229.7g 食塩相当量:5.9g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食③

2023年10月15日(日)~2023年10月21日(土)

	10月15日(日)	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21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 エネルギー:507kcal タンパク:18.2g 脂質:14.5g 炭水化:72.5g 食塩相:1.6g	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 エネルギー:520kcal タンパク:18.3g 脂質:13.6g 炭水化:78.6g 食塩相:1.8g	パン又は御飯 ウインナーソテー 薄切ポテトのサラダ 黄桃缶 牛乳 エネルギー:601kcal タンパク:17.4g 脂質:25.6g 炭水化:74.6g 食塩相:2.0g	御飯又はパン 甘辛肉団子 ブロッコリーの胡麻マヨ和え ふりかけ 牛乳 エネルギー:544kcal タンパク:17.9g 脂質:17.5g 炭水化:76.8g 食塩相:1.6g	パン又は御飯 ミネストローネ マカロニサラダ みかん缶 牛乳 エネルギー:568kcal タンパク:19.2g 脂質:19.3g 炭水化:79.6g 食塩相:2.0g	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 エネルギー:535kcal タンパク:19.7g 脂質:15.0g 炭水化:77.2g 食塩相:1.6g	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:468kcal タンパク:15.3g 脂質:12.3g 炭水化:71.6g 食塩相:1.2g
昼食	御飯(160g) 味噌汁 豚肉のカレー炒め 水餃子 ブロッコリーのサラダ エネルギー:534kcal タンパク:20.9g 脂質:15.8g 炭水化:73.6g 食塩相:1.8g	御飯(160g) コンソメスープ ハンバーグトマトソース スタッフエントウのソテー ポテトサラダ エネルギー:501kcal タンパク:14.2g 脂質:13.2g 炭水化:79.4g 食塩相:2.3g	ハヤシライス カラフルサラダ ヨーグルトフルーツ エネルギー:545kcal タンパク:15.8g 脂質:16.7g 炭水化:80.2g 食塩相:2.0g	御飯(160g) 味噌汁 白身魚のムニエル 五目煮 白菜のゆかり和え エネルギー:457kcal タンパク:22.3g 脂質:8.0g 炭水化:71.2g 食塩相:1.6g	御飯(160g) 味噌汁 とんかつ 根菜炒り煮 春雨の和え物 エネルギー:603kcal タンパク:16.9g 脂質:19.0g 炭水化:87.1g 食塩相:2.0g	【秋の味覚フェア】 栗とさつま芋の御飯 清し汁 秋刀魚の塩焼き きのこのかき揚げ フルーツ エネルギー:578kcal タンパク:18.9g 脂質:21.3g 炭水化:75.6g 食塩相:2.6g	御飯(160g) 味噌汁 鱈のみりん醤油焼 がんもの煮物 蒸しなす エネルギー:468kcal タンパク:22.0g 脂質:11.5g 炭水化:65.1g 食塩相:1.9g
夕食	御飯(160g夕) 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 エネルギー:479kcal タンパク:20.7g 脂質:10.2g 炭水化:71.6g 食塩相:2.1g	御飯(160g夕) 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 エネルギー:492kcal タンパク:20.4g 脂質:12.4g 炭水化:70.8g 食塩相:1.6g	御飯(160g夕) 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 エネルギー:540kcal タンパク:18.2g 脂質:18.7g 炭水化:70.4g 食塩相:1.7g	御飯(160g夕) 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 エネルギー:512kcal タンパク:15.5g 脂質:13.0g 炭水化:78.0g 食塩相:2.3g	御飯(160g夕) 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 エネルギー:426kcal タンパク:19.5g 脂質:6.0g 炭水化:71.1g 食塩相:1.6g	御飯(160g夕) 味噌汁 豚肉の甘辛炒め 大根と油揚げの煮物 トマトサラダ エネルギー:499kcal タンパク:20.2g 脂質:13.1g 炭水化:70.8g 食塩相:1.7g	御飯(160g夕) 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:603kcal タンパク:26.0g 脂質:22.0g 炭水化:71.7g 食塩相:2.4g
おやつ	いちごスペシャル 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	バウムクーヘン 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	たいやき 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	バニラババロア エネルギー:94kcal タンパク:2.5g 脂質:3.3g 炭水化:13.4g 食塩相:0.1g	おせんべい(ぼたぼた焼) 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	ブッセ(クリーム) 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	パンケーキ(抹茶クリーム) 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
日計	エネルギー:1687kcal タンパク:61.8g 脂質:47.1g 炭水化:242.5g 食塩相:5.7g	エネルギー:1605kcal タンパク:54.4g 脂質:42.9g 炭水化:242.0g 食塩相:5.9g	エネルギー:1754kcal タンパク:52.9g 脂質:61.5g 炭水化:239.5g 食塩相:5.9g	エネルギー:1607kcal タンパク:58.2g 脂質:41.8g 炭水化:239.4g 食塩相:5.6g	エネルギー:1648kcal タンパク:56.1g 脂質:45.7g 炭水化:246.8g 食塩相:5.9g	エネルギー:1694kcal タンパク:59.9g 脂質:51.6g 炭水化:238.1g 食塩相:5.9g	エネルギー:1595kcal タンパク:64.3g 脂質:47.9g 炭水化:216.6g 食塩相:5.6g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食④

2023年10月22日(日)～2023年10月28日(土)

	10月22日(日)	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28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 エネルギー:454kcal タンパク:15.4g 脂質:9.3g 炭水化:75.1g 食塩相:1.4g	パン又は御飯 オムレツ ポテトサラダ パイン缶 牛乳 エネルギー:593kcal タンパク:19.9g 脂質:19.8g 炭水化:82.8g 食塩相:2.2g	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 エネルギー:483kcal タンパク:15.8g 脂質:12.9g 炭水化:73.7g 食塩相:1.6g	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 エネルギー:522kcal タンパク:18.1g 脂質:15.3g 炭水化:75.6g 食塩相:1.7g	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 エネルギー:481kcal タンパク:16.1g 脂質:12.1g 炭水化:74.3g 食塩相:1.4g	御飯又はパン 高野豆腐の含め煮 いんげんのドレッシング和え ふりかけ 牛乳 エネルギー:489kcal タンパク:16.2g 脂質:11.6g 炭水化:77.2g 食塩相:1.1g	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:589kcal タンパク:16.1g 脂質:20.5g 炭水化:83.2g 食塩相:1.7g
昼食	御飯(160g) 味噌汁 鱈の生姜煮 さつま芋のじゃこ炒め キャベツの磯和え エネルギー:495kcal タンパク:21.4g 脂質:10.3g 炭水化:75.6g 食塩相:1.8g	野菜たんめん 焼き餃子 チョレギサラダ エネルギー:451kcal タンパク:18.5g 脂質:12.8g 炭水化:62.5g 食塩相:2.8g	【お誕生日セレクト】 御飯(160g)/味噌汁 Aすき焼き風煮 B鮭のきのこあんかけ れんこん金平 温泉卵 エネルギー:638kcal タンパク:27.1g 脂質:22.6g 炭水化:76.3g 食塩相:2.2g	御飯(160g) 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 エネルギー:515kcal タンパク:21.6g 脂質:15.2g 炭水化:69.6g 食塩相:1.8g	御飯(160g) 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 エネルギー:566kcal タンパク:19.7g 脂質:19.0g 炭水化:74.8g 食塩相:1.8g	ビーフカレー かに風サラダ 漬物 フルーツポンチ エネルギー:541kcal タンパク:12.8g 脂質:13.6g 炭水化:88.5g 食塩相:2.6g	御飯(160g) 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:547kcal タンパク:18.9g 脂質:19.1g 炭水化:70.9g 食塩相:2.2g
夕食	御飯(160g 夕) 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 エネルギー:571kcal タンパク:16.5g 脂質:15.7g 炭水化:87.8g 食塩相:2.4g	御飯(160g 夕) 味噌汁 鯖のネギ塩だれ 切り昆布の煮物 切干大根の和風サラダ エネルギー:590kcal タンパク:18.9g 脂質:21.5g 炭水化:75.3g 食塩相:2.2g	御飯(160g 夕) 味噌汁 鱈の竜田揚げ ふきと筍の煮物 キャベツのサラダ エネルギー:526kcal タンパク:20.1g 脂質:14.3g 炭水化:75.9g 食塩相:2.0g	御飯(160g 夕) 味噌汁 鶏肉のけずりかつお焼 里芋のうま煮あんかけ しその実和え エネルギー:479kcal タンパク:18.6g 脂質:11.6g 炭水化:70.1g 食塩相:1.8g	御飯(160g 夕) 味噌汁 ほっけの照り焼き もやしの炒め物 酢の物 エネルギー:442kcal タンパク:21.7g 脂質:7.8g 炭水化:67.4g 食塩相:2.4g	御飯(160g 夕) コンソメスープ ポークソテー ガーリックソース 大根のバター醤油炒め ほうれん草のピーナツ和え エネルギー:516kcal タンパク:21.6g 脂質:15.8g 炭水化:68.0g 食塩相:2.0g	御飯(160g 夕) 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:511kcal タンパク:26.7g 脂質:14.1g 炭水化:66.7g 食塩相:1.9g
おやつ	ロールケーキ(コーヒー) 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	まんぷく饅頭 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	マロンケーキ エネルギー:80kcal タンパク:1.1g 脂質:3.7g 炭水化:10.5g 食塩相:0.0g	オレンジゼリー 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	どら焼き 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	シュークリーム 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	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
日計	エネルギー:1612kcal タンパク:54.7g 脂質:38.5g 炭水化:253.0g 食塩相:5.8g	エネルギー:1753kcal タンパク:59.9g 脂質:55.4g 炭水化:245.0g 食塩相:7.3g	エネルギー:1727kcal タンパク:64.1g 脂質:53.5g 炭水化:236.4g 食塩相:5.7g	エネルギー:1574kcal タンパク:58.4g 脂質:42.9g 炭水化:227.8g 食塩相:5.3g	エネルギー:1631kcal タンパク:60.8g 脂質:40.2g 炭水化:245.9g 食塩相:5.7g	エネルギー:1623kcal タンパク:52.8g 脂質:46.0g 炭水化:239.4g 食塩相:5.9g	エネルギー:1761kcal タンパク:63.9g 脂質:54.2g 炭水化:246.0g 食塩相:5.8g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食⑤

2023年10月29日(日)～2023年10月31日(火)

	10月29日(日)	10月30日(月)	10月31日(火)				
朝食	<p>御飯又はパン 海老ボールの含め煮 胡瓜の梅おかか和え ふりかけ 牛乳</p> <p>エネルギー:479kcal タンパク:16.4g 脂質:10.8g 炭水化:76.4g 食塩相:1.5g</p>	<p>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</p> <p>エネルギー:487kcal タンパク:16.5g 脂質:9.6g 炭水化:80.8g 食塩相:1.6g</p>	<p>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</p> <p>エネルギー:496kcal タンパク:17.6g 脂質:13.6g 炭水化:73.1g 食塩相:1.2g</p>				
昼食	<p>御飯(160g) 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</p> <p>エネルギー:518kcal タンパク:23.6g 脂質:14.4g 炭水化:70.5g 食塩相:2.2g</p>	<p>御飯(160g) 味噌汁 豚肉のスタミナ炒め 大豆とひじきの煮物 浅漬け</p> <p>エネルギー:522kcal タンパク:22.5g 脂質:15.5g 炭水化:71.3g 食塩相:1.8g</p>	<p>【ハロウィン】 炊き込みピラフ 南瓜シチュー ミモザサラダ コンポート</p> <p>エネルギー:570kcal タンパク:19.4g 脂質:11.4g 炭水化:95.9g 食塩相:2.4g</p>				
夕食	<p>御飯(160g 夕) 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</p> <p>エネルギー:536kcal タンパク:19.6g 脂質:11.3g 炭水化:86.6g 食塩相:2.2g</p>	<p>御飯(160g 夕) 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</p> <p>エネルギー:478kcal タンパク:21.0g 脂質:10.7g 炭水化:71.0g 食塩相:2.3g</p>	<p>御飯(160g 夕) 味噌汁 牛肉とこんにゃくの煮物 ビーフンソテー なすのぽん酢和え</p> <p>エネルギー:529kcal タンパク:18.1g 脂質:15.3g 炭水化:75.7g 食塩相:1.6g</p>				
おやつ	<p>黒糖まんじゅう</p> <p>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</p>	<p>チョコバウム</p> <p>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</p>	<p>【手作りおやつ】 かぼちゃプリン</p> <p>エネルギー:126kcal タンパク:4.0g 脂質:3.7g 炭水化:19.4g 食塩相:0.1g</p>				
日計	<p>エネルギー:1599kcal タンパク:60.9g 脂質:36.6g 炭水化:248.4g 食塩相:5.8g</p>	<p>エネルギー:1573kcal タンパク:61.3g 脂質:39.5g 炭水化:235.0g 食塩相:5.9g</p>	<p>エネルギー:1721kcal タンパク:59.1g 脂質:44.0g 炭水化:264.1g 食塩相:5.3g</p>				