



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食①

2023年11月1日(水)~2023年11月4日(土)

	10月29日(日)	10月30日(月)	10月31日(火)	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)
朝食	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	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 いんげんのおかか和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 大根とちくわの煮物 白菜のゆかり和え のり佃煮 牛乳	パン又は御飯 デミグラスソースオムレツ カリフラワーサラダ フルーツ(みかん缶) 牛乳	御飯又はパン 肉団子とかぶの煮物 小松菜のお浸し たいみそ 牛乳	御飯又はパン ウインナーと野菜の炒め物 もやしのドレッシング和え ふりかけ 牛乳
	I補給:-479kcal 卵白ク:16.4g 脂質:10.8g 炭水化:76.4g 食塩相:1.5g	I補給:-487kcal 卵白ク:16.5g 脂質:9.6g 炭水化:80.8g 食塩相:1.6g	I補給:-496kcal 卵白ク:17.6g 脂質:13.6g 炭水化:73.1g 食塩相:1.2g	I補給:-456kcal 卵白ク:14.8g 脂質:8.6g 炭水化:77.2g 食塩相:1.9g	I補給:-587kcal 卵白ク:22.5g 脂質:22.8g 炭水化:73.3g 食塩相:2.4g	I補給:-498kcal 卵白ク:16.1g 脂質:11.2g 炭水化:79.6g 食塩相:1.7g	I補給:-479kcal 卵白ク:14.7g 脂質:13.3g 炭水化:72.9g 食塩相:1.9g
昼食	御飯(160g) 味噌汁 鱈の葱だく香味ソース チゲソ菜の中華風炒め ブロッコリーと卵のサラダ	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	【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	御飯(160g) 味噌汁 カレイの煮付け れんこんの炒め物 おくらの磯和え	御飯(160g) 中華スープ 鶏肉の香味ソースかけ ビーフンのカレー炒め もやしのゴマドレ和え	御飯(160g) コンソメスープ ささみロールカツ ブロッコリーのソテー フルーツ(洋梨缶)	御飯(160g) 清し汁 ホッケの塩焼 南瓜のそぼろ煮 胡瓜とかまぼこの辛子和え
	I補給:-518kcal 卵白ク:23.6g 脂質:14.4g 炭水化:70.5g 食塩相:2.2g	I補給:-522kcal 卵白ク:22.5g 脂質:15.5g 炭水化:71.3g 食塩相:1.8g	I補給:-570kcal 卵白ク:19.4g 脂質:11.4g 炭水化:95.9g 食塩相:2.4g	I補給:-445kcal 卵白ク:23.3g 脂質:4.6g 炭水化:74.7g 食塩相:2.3g	I補給:-561kcal 卵白ク:20.7g 脂質:17.6g 炭水化:74.7g 食塩相:1.7g	I補給:-517kcal 卵白ク:13.8g 脂質:14.4g 炭水化:80.7g 食塩相:2.0g	I補給:-437kcal 卵白ク:22.0g 脂質:5.5g 炭水化:71.8g 食塩相:1.9g
夕食	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	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	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 なすのぼん酢和え	御飯(160g夕) 清し汁 豚肉の味噌炒め さつま芋の甘煮 ブロッコリーの辛子マヨ和え	御飯(160g夕) 味噌汁 鯖の柚子胡椒焼き 大豆と野菜の煮物 青梗菜の生姜和え	御飯(160g夕) 清し汁 豆腐の肉味噌かけ 筍の山椒煮 いんげんの胡桃和え	御飯(160g夕) 味噌汁 蒸し野菜と豚肉の胡麻だれ 白菜の炒め煮 ツナポテトサラダ
	I補給:-536kcal 卵白ク:19.6g 脂質:11.3g 炭水化:86.6g 食塩相:2.2g	I補給:-478kcal 卵白ク:21.0g 脂質:10.7g 炭水化:71.0g 食塩相:2.3g	I補給:-529kcal 卵白ク:18.1g 脂質:15.3g 炭水化:75.7g 食塩相:1.6g	I補給:-588kcal 卵白ク:19.6g 脂質:17.7g 炭水化:84.8g 食塩相:1.6g	I補給:-555kcal 卵白ク:20.7g 脂質:19.5g 炭水化:70.1g 食塩相:1.7g	I補給:-565kcal 卵白ク:24.6g 脂質:17.1g 炭水化:75.2g 食塩相:1.8g	I補給:-595kcal 卵白ク:22.9g 脂質:20.8g 炭水化:75.4g 食塩相:1.9g
おやつ	黒糖まんじゅう	チョコバウム	【手作りおやつ】 かぼちゃプリン	もみじまんじゅう	バナナクレープ	ロールケーキ	今川焼き(カスタード)
	I補給:-66kcal 卵白ク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	I補給:-86kcal 卵白ク:1.3g 脂質:3.7g 炭水化:11.9g 食塩相:0.1g	I補給:-126kcal 卵白ク:4.0g 脂質:3.7g 炭水化:19.4g 食塩相:0.1g	I補給:-108kcal 卵白ク:2.3g 脂質:1.5g 炭水化:21.9g 食塩相:0.0g	I補給:-87kcal 卵白ク:1.0g 脂質:5.4g 炭水化:8.6g 食塩相:0.1g	I補給:-95kcal 卵白ク:1.3g 脂質:3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I補給:-91kcal 卵白ク:1.6g 脂質:3.2g 炭水化:14.0g 食塩相:0.2g
日計	I補給:-1599kcal 卵白ク:60.9g 脂質:36.6g 炭水化:248.4g 食塩相:5.8g	I補給:-1573kcal 卵白ク:61.3g 脂質:39.5g 炭水化:235.0g 食塩相:5.9g	I補給:-1721kcal 卵白ク:59.1g 脂質:44.0g 炭水化:264.1g 食塩相:5.3g	I補給:-1597kcal 卵白ク:60.0g 脂質:32.4g 炭水化:258.6g 食塩相:5.9g	I補給:-1790kcal 卵白ク:64.9g 脂質:65.3g 炭水化:226.7g 食塩相:5.9g	I補給:-1675kcal 卵白ク:55.8g 脂質:46.6g 炭水化:249.4g 食塩相:5.6g	I補給:-1602kcal 卵白ク:61.2g 脂質:42.8g 炭水化:234.1g 食塩相:5.8g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食②

2023年11月5日(日)～2023年11月11日(土)

	11月5日(日)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)
朝食	御飯又はパン がんもの煮物 チンゲン菜のナムル ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ブラウンシチュー 野菜サラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	御飯又はパン 厚揚げのそばろ煮 いんげんのマヨ醤油和え 梅びしお 牛乳	御飯又はパン 海老団子のコンソメ煮 春菊のお浸し のり佃煮 牛乳	御飯又はパン 魚河岸揚げの煮物 納豆とオクラの和え物 ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 白菜と小エビの炒め物 ツナサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	御飯又はパン 高野豆腐の煮物 キャベツの酢味噌和え ふりかけ 牛乳
	I補給 -488kcal 卵白ク:16.0g 脂質 :13.8g 炭水化:72.7g 食塩相:1.1g	I補給 -565kcal 卵白ク:20.9g 脂質 :16.2g 炭水化:82.0g 食塩相:2.2g	I補給 -564kcal 卵白ク:19.3g 脂質 :21.1g 炭水化:71.3g 食塩相:1.6g	I補給 -467kcal 卵白ク:15.3g 脂質 :10.1g 炭水化:76.6g 食塩相:1.6g	I補給 -575kcal 卵白ク:21.4g 脂質 :18.7g 炭水化:76.7g 食塩相:1.4g	I補給 -513kcal 卵白ク:19.4g 脂質 :16.6g 炭水化:71.5g 食塩相:1.8g	I補給 -480kcal 卵白ク:16.8g 脂質 :11.2g 炭水化:75.4g 食塩相:1.4g
昼食	バターライス コンソメスープ マカロニグラタン ブロッコリーサラダ みかんゼリー	御飯(160g) 味噌汁 鯖の生姜煮 蓮根のピリ辛炒め オクラのおかか和え	御飯(160g) 味噌汁 鶏肉の照り焼き 長芋のおかか煮 和風サラダ	カレーうどん 大根のバター醤油炒め トマトのさっぱり和え	御飯(160g) 味噌汁 白身魚フライタルタルソース 大根金平 しらす和え	御飯(160g) 味噌汁 牛皿 ピーマン金平 ほうれん草のわさび和え	御飯(160g) 中華スープ 麻婆茄子 かに焼売 蒸し鶏の中華サラダ
	I補給 -602kcal 卵白ク:18.2g 脂質 :17.5g 炭水化:90.0g 食塩相:2.7g	I補給 -448kcal 卵白ク:20.0g 脂質 :7.7g 炭水化:71.6g 食塩相:1.4g	I補給 -491kcal 卵白ク:19.9g 脂質 :12.3g 炭水化:70.8g 食塩相:2.2g	I補給 -536kcal 卵白ク:20.0g 脂質 :16.4g 炭水化:72.9g 食塩相:2.5g	I補給 -473kcal 卵白ク:13.4g 脂質 :12.9g 炭水化:74.5g 食塩相:2.1g	I補給 -546kcal 卵白ク:20.9g 脂質 :17.3g 炭水化:73.0g 食塩相:2.0g	I補給 -597kcal 卵白ク:18.6g 脂質 :24.7g 炭水化:71.9g 食塩相:2.2g
夕食	御飯(160gタ) 味噌汁 白身魚のバター醤油焼き ほうれん草のソテー レタスサラダ	御飯(160gタ) 味噌汁 牛カルビ炒め 大根とさつま揚げの煮物 小松菜のごま和え	御飯(160gタ) 味噌汁 肉豆腐 ブロッコリーの香り炒め 白菜ののり和え	御飯(160gタ) 味噌汁 鱈の野菜あんかけ 里芋の煮物 豆サラダ	御飯(160gタ) コンソメスープ チキンソテーにオリーブオイル ジャーマンポテト マカロニサラダ	御飯(160gタ) 清し汁 豚肉のオイスター炒め 根菜の煮物 ちんげん菜のゆず和え	御飯(160gタ) コンソメスープ 照り焼きハンバーグ さつま芋のバター炒め 花野菜のサラダ
	I補給 -420kcal 卵白ク:18.5g 脂質 :8.4g 炭水化:63.8g 食塩相:1.8g	I補給 -517kcal 卵白ク:16.5g 脂質 :16.5g 炭水化:72.8g 食塩相:2.2g	I補給 -489kcal 卵白ク:21.3g 脂質 :12.2g 炭水化:71.3g 食塩相:1.9g	I補給 -497kcal 卵白ク:23.9g 脂質 :7.8g 炭水化:79.7g 食塩相:1.7g	I補給 -636kcal 卵白ク:20.0g 脂質 :23.2g 炭水化:81.9g 食塩相:2.2g	I補給 -483kcal 卵白ク:19.7g 脂質 :11.5g 炭水化:72.6g 食塩相:2.0g	I補給 -512kcal 卵白ク:13.5g 脂質 :11.3g 炭水化:86.8g 食塩相:2.0g
おやつ	チーズ蒸しケーキ	ミニエクレア	【手作りおやつ】 スイートポテト	ぶどうムース	おせんべい	人形焼	和のパンケーキ(きなこ)
	I補給 -127kcal 卵白ク:2.4g 脂質 :4.6g 炭水化:19.0g 食塩相:0.0g	I補給 -89kcal 卵白ク:1.5g 脂質 :6.6g 炭水化:6.2g 食塩相:0.1g	I補給 -139kcal 卵白ク:1.4g 脂質 :3.2g 炭水化:26.4g 食塩相:0.0g	I補給 -50kcal 卵白ク:1.1g 脂質 :1.1g 炭水化:9.3g 食塩相:0.2g	I補給 -47kcal 卵白ク:0.5g 脂質 :1.7g 炭水化:7.4g 食塩相:0.2g	I補給 -75kcal 卵白ク:1.5g 脂質 :1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g	I補給 -55kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g
日計	I補給 -1637kcal 卵白ク:55.1g 脂質 :44.3g 炭水化:245.5g 食塩相:5.7g	I補給 -1619kcal 卵白ク:58.9g 脂質 :47.0g 炭水化:232.6g 食塩相:5.8g	I補給 -1683kcal 卵白ク:61.9g 脂質 :48.8g 炭水化:239.8g 食塩相:5.7g	I補給 -1550kcal 卵白ク:60.3g 脂質 :35.4g 炭水化:238.5g 食塩相:5.9g	I補給 -1731kcal 卵白ク:55.3g 脂質 :56.5g 炭水化:240.5g 食塩相:5.9g	I補給 -1617kcal 卵白ク:61.5g 脂質 :46.7g 炭水化:231.4g 食塩相:5.9g	I補給 -1644kcal 卵白ク:49.9g 脂質 :49.1g 炭水化:242.8g 食塩相:5.7g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食③

2023年11月12日(日)~2023年11月18日(土)

	11月12日(日)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)
朝食	御飯又はパン 炒り豆腐 もやしと蒸し鶏の梅和え たいみそ 牛乳	パン又は御飯 白菜のコンソメソテー パンプキンサラダ フルーツ缶(カクテル缶) 牛乳	御飯又はパン 厚焼き卵 干草和え のり佃煮 牛乳	御飯又はパン 信田巻きの含め煮 塩昆布和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ツナソテー タラモサラダ フルーツ(みかん缶) 牛乳	御飯又はパン ボイルウインナー ブロッコリーのワサビ和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン 厚揚げの煮物 さつま芋サラダ ふりかけ 牛乳
	I補給:-548kcal 卵白ク:22.5g 脂質:15.9g 炭水化:74.8g 食塩相:1.5g	I補給:-538kcal 卵白ク:17.2g 脂質:20.0g 炭水化:73.0g 食塩相:1.6g	I補給:-534kcal 卵白ク:17.3g 脂質:15.0g 炭水化:80.0g 食塩相:1.8g	I補給:-509kcal 卵白ク:18.0g 脂質:13.6g 炭水化:75.9g 食塩相:1.7g	I補給:-557kcal 卵白ク:17.7g 脂質:20.4g 炭水化:74.2g 食塩相:2.1g	I補給:-520kcal 卵白ク:16.5g 脂質:15.5g 炭水化:77.3g 食塩相:1.5g	I補給:-585kcal 卵白ク:18.0g 脂質:18.3g 炭水化:84.3g 食塩相:1.0g
昼食	御飯(160g) 味噌汁 鱈の煮付け じゃが芋のカレー炒め ほうれん草の香味醤油和え	【郷土料理・青森】 茶飯 清し汁 生姜味噌おでん ごぼうガーリック金平 りんご	御飯(160g) コンソメスープ 白身魚のバジルオイル焼き いんげんのマヨぽん炒め シーザーサラダ	御飯(160g) 中華スープ 肉団子の酢豚 キャベツと卵のソテー チンゲン菜のナムル	御飯(160g) 清し汁 豚肉のおろし煮 もやしと桜エビの炒め物 春菊のゆず味噌和え	チキンカレー 白菜のコンソメ煮 漬物 フルーツ寒天	御飯(160g) 清し汁 白身魚の味噌焼き なすのそぼろ炒め チンゲン菜のドレッシング和え
	I補給:-428kcal 卵白ク:19.7g 脂質:4.5g 炭水化:73.1g 食塩相:2.1g	I補給:-472kcal 卵白ク:16.3g 脂質:7.3g 炭水化:82.9g 食塩相:2.7g	I補給:-474kcal 卵白ク:17.4g 脂質:14.4g 炭水化:66.0g 食塩相:2.2g	I補給:-470kcal 卵白ク:14.3g 脂質:11.1g 炭水化:75.4g 食塩相:2.2g	I補給:-458kcal 卵白ク:19.7g 脂質:10.7g 炭水化:67.0g 食塩相:1.3g	I補給:-505kcal 卵白ク:14.2g 脂質:13.6g 炭水化:78.5g 食塩相:2.0g	I補給:-500kcal 卵白ク:21.6g 脂質:14.9g 炭水化:66.2g 食塩相:2.0g
夕食	御飯(160g夕) わかめスープ 回鍋肉 水餃子 春雨サラダ	御飯(160g夕) 味噌汁 鯖の山椒焼 冬瓜の煮物 胡瓜の浅漬け	御飯(160g夕) 清し汁 豚肉のカレー炒め なすの煮浸し キャベツの酢味噌和え	御飯(160g夕) 味噌汁 鯖の竜田揚げ 豆腐の野菜あんかけ 切干大根の和風サラダ	御飯(160g夕) 味噌汁 松風焼 小松菜の煮浸し ひじきサラダ	御飯(160g夕) 味噌汁 鱈の利休焼き 蓮根のおかか煮 白菜のごま和え	御飯(160g夕) 味噌汁 和風おろし豆腐ハンバーグ 五目金平 カリフラワーのサラダ
	I補給:-559kcal 卵白ク:19.3g 脂質:16.2g 炭水化:80.1g 食塩相:2.1g	I補給:-515kcal 卵白ク:18.5g 脂質:18.0g 炭水化:65.7g 食塩相:1.5g	I補給:-553kcal 卵白ク:19.4g 脂質:19.8g 炭水化:69.8g 食塩相:1.9g	I補給:-579kcal 卵白ク:24.6g 脂質:17.0g 炭水化:77.7g 食塩相:1.8g	I補給:-504kcal 卵白ク:25.2g 脂質:9.9g 炭水化:75.5g 食塩相:2.1g	I補給:-442kcal 卵白ク:20.5g 脂質:6.6g 炭水化:71.8g 食塩相:2.2g	I補給:-471kcal 卵白ク:15.6g 脂質:10.6g 炭水化:75.7g 食塩相:2.0g
おやつ	アセロラゼリー	牛乳まんじゅう	ブッセ(チョコ)	ワッフル	おせんべい	バニラクレープ	マスカットゼリー
	I補給:-30kcal 卵白ク:0.0g 脂質:0.0g 炭水化:7.6g 食塩相:0.0g	I補給:-52kcal 卵白ク:1.0g 脂質:0.7g 炭水化:10.5g 食塩相:0.0g	I補給:-89kcal 卵白ク:1.2g 脂質:3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I補給:-121kcal 卵白ク:2.3g 脂質:5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	I補給:-51kcal 卵白ク:0.5g 脂質:1.4g 炭水化:9.0g 食塩相:0.2g	I補給:-90kcal 卵白ク:1.0g 脂質:5.9g 炭水化:8.3g 食塩相:0.0g	I補給:-62kcal 卵白ク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:13.5g 食塩相:0.0g
日計	I補給:-1565kcal 卵白ク:61.5g 脂質:36.6g 炭水化:235.6g 食塩相:5.7g	I補給:-1577kcal 卵白ク:53.0g 脂質:46.0g 炭水化:232.1g 食塩相:5.9g	I補給:-1650kcal 卵白ク:55.3g 脂質:52.4g 炭水化:229.7g 食塩相:5.9g	I補給:-1679kcal 卵白ク:59.2g 脂質:47.6g 炭水化:243.6g 食塩相:5.8g	I補給:-1570kcal 卵白ク:63.1g 脂質:42.4g 炭水化:225.7g 食塩相:5.8g	I補給:-1557kcal 卵白ク:52.2g 脂質:41.6g 炭水化:235.9g 食塩相:5.8g	I補給:-1618kcal 卵白ク:55.3g 脂質:44.6g 炭水化:239.7g 食塩相:5.1g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食④

202311月19日(日)~2023年11月25日(土)

	11月19日(日)	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	11月25日(土)
朝食	パン又は御飯 鶏肉のトマト煮 キャロットラペ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	御飯又はパン そばろ肉じゃが 春菊の和え物 のり佃煮 牛乳	御飯又はパン 海老と野菜の炒め物 白菜の浅漬け ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 はんぺん磯辺焼 野菜のマリネ フルーツ(パイン缶) 牛乳	御飯又はパン ちくわの炒め煮 ポテトサラダ ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 肉団子の和風あんかけ 小松菜のごま味噌和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン ハムと野菜の炒め物 ポパイサラダ 梅びしお 牛乳
	I補給 -567kcal 卵白ク:22.7g 脂質 :17.4g 炭水化:80.5g 食塩相:1.7g	I補給 -505kcal 卵白ク:17.0g 脂質 :11.0g 炭水化:81.9g 食塩相:1.5g	I補給 -454kcal 卵白ク:16.0g 脂質 :11.0g 炭水化:70.0g 食塩相:1.2g	I補給 -535kcal 卵白ク:19.8g 脂質 :15.8g 炭水化:78.5g 食塩相:2.3g	I補給 -544kcal 卵白ク:17.6g 脂質 :15.4g 炭水化:81.2g 食塩相:1.9g	I補給 -529kcal 卵白ク:18.0g 脂質 :14.5g 炭水化:78.7g 食塩相:1.5g	I補給 -451kcal 卵白ク:15.3g 脂質 :10.7g 炭水化:71.4g 食塩相:1.7g
昼食	御飯(160g) 中華スープ 豚キムチ風炒め エビ焼売 もやしのサラダ	とろろそば 根菜の煮物 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ	御飯(160g) 清し汁 鯖のねぎ味噌焼き 切り昆布の煮付け ブロッコリーの辛子和え	御飯(160g) 味噌汁 鶏肉のごま照り焼 さつま芋のレーズン煮 かに風味サラダ	【お寿司イベント】 にぎり寿司 いんげんの胡麻和え 清し汁 パイン	御飯(160g) 清し汁 鯖の味噌煮 里芋の煮物 チンゲン菜のナムル	御飯(160g) 中華スープ 青椒肉絲 春雨の炒め煮 白菜の中華サラダ
	I補給 -533kcal 卵白ク:20.1g 脂質 :17.3g 炭水化:69.9g 食塩相:2.1g	I補給 -429kcal 卵白ク:15.9g 脂質 :4.8g 炭水化:79.7g 食塩相:1.7g	I補給 -478kcal 卵白ク:25.0g 脂質 :10.3g 炭水化:68.5g 食塩相:2.4g	I補給 -549kcal 卵白ク:20.4g 脂質 :12.8g 炭水化:83.8g 食塩相:1.7g	I補給 -502kcal 卵白ク:18.7g 脂質 :9.9g 炭水化:82.4g 食塩相:2.9g	I補給 -568kcal 卵白ク:19.1g 脂質 :18.6g 炭水化:75.8g 食塩相:2.7g	I補給 -533kcal 卵白ク:20.8g 脂質 :14.2g 炭水化:76.8g 食塩相:2.0g
夕食	御飯(160g夕) 味噌汁 ホッケの七味焼き ちくわと里芋の煮物 野菜サラダ	御飯(160g夕) 清し汁 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 小松菜の炒め煮 磯納豆	御飯(160g夕) 味噌汁 メンチカツとクリームコロッケ 南瓜の煮物 おくらの梅おほか和え	御飯(160g夕) 味噌汁 豆腐野菜あんかけ れんこんの甘辛煮 ほうれん草の和え物	御飯(160g夕) コンソメスープ タラのムニエル バﾀｰ醤油 マカロニカレーソテー ツナサラダ	御飯(160g夕) 味噌汁 鶏肉のおろしポン酢 真砂炒め 胡瓜とワカメの酢の物	御飯(160g夕) 味噌汁 白身魚のマヨコーン焼き 炊き合わせ オニオンサラダ
	I補給 -410kcal 卵白ク:19.7g 脂質 :3.9g 炭水化:71.3g 食塩相:1.9g	I補給 -596kcal 卵白ク:25.4g 脂質 :24.4g 炭水化:65.2g 食塩相:2.1g	I補給 -561kcal 卵白ク:14.8g 脂質 :13.5g 炭水化:92.3g 食塩相:2.1g	I補給 -540kcal 卵白ク:23.1g 脂質 :11.7g 炭水化:82.9g 食塩相:1.7g	I補給 -479kcal 卵白ク:21.0g 脂質 :9.3g 炭水化:74.6g 食塩相:1.9g	I補給 -495kcal 卵白ク:19.1g 脂質 :13.4g 炭水化:70.5g 食塩相:2.1g	I補給 -497kcal 卵白ク:23.3g 脂質 :13.3g 炭水化:68.3g 食塩相:1.7g
おやつ	厚切バウム	たい焼き	杏仁豆腐	ロールケーキ(コーヒー)	抹茶パンケーキ	ブッセ(クリーム)	黒糖まんじゅう
	I補給 -95kcal 卵白ク:1.3g 脂質 :4.1g 炭水化:13.4g 食塩相:0.1g	I補給 -68kcal 卵白ク:1.5g 脂質 :0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g	I補給 -29kcal 卵白ク:0.4g 脂質 :0.1g 炭水化:6.6g 食塩相:0.0g	I補給 -92kcal 卵白ク:1.4g 脂質 :3.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I補給 -56kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g	I補給 -82kcal 卵白ク:1.1g 脂質 :2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I補給 -66kcal 卵白ク:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g
日計	I補給 -1605kcal 卵白ク:63.8g 脂質 :42.7g 炭水化:235.1g 食塩相:5.9g	I補給 -1598kcal 卵白ク:59.8g 脂質 :40.7g 炭水化:241.1g 食塩相:5.4g	I補給 -1522kcal 卵白ク:56.2g 脂質 :34.9g 炭水化:237.4g 食塩相:5.7g	I補給 -1716kcal 卵白ク:64.7g 脂質 :43.5g 炭水化:259.7g 食塩相:5.9g	I補給 -1581kcal 卵白ク:58.3g 脂質 :36.7g 炭水化:246.4g 食塩相:6.8g	I補給 -1674kcal 卵白ク:57.3g 脂質 :48.7g 炭水化:239.5g 食塩相:6.3g	I補給 -1547kcal 卵白ク:60.7g 脂質 :38.3g 炭水化:231.4g 食塩相:5.4g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食⑤

2023年11月26日(日)～2023年11月30日(木)

	11月26日(日)	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)		
朝食	御飯又はパン 大根のそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ たいみそ 牛乳	御飯又はパン 姫高野の含め煮 甘酢生姜和え のり佃煮 牛乳	御飯又はパン 照り焼き肉団子 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ 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		
	I補給:-505kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-17.2g 脂質:13.1g 炭水化:77.7g 食塩相:1.3g	I補給:-469kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-14.8g 脂質:9.5g 炭水化:78.3g 食塩相:1.5g	I補給:-528kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-18.2g 脂質:13.3g 炭水化:81.5g 食塩相:1.6g	I補給:-470kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-16.7g 脂質:12.0g 炭水化:71.7g 食塩相:1.6g	I補給:-532kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-18.3g 脂質:16.6g 炭水化:77.6g 食塩相:1.9g		
昼食	御飯(160g) コンソメスープ サーモンフライ ほうれん草のバターソテー フルーツ(パイン缶)	御飯(160g) 味噌汁 豚肉の塩ダレ炒め 焼き豆腐の煮つけ 揚げ茄子の浸し	御飯(160g) 味噌汁 白身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	【お誕生日セレクト】 Aかつ丼 B鱈のかば焼き丼 清し汁 ブロッコリー和風あんかけ フルーツ(みかん缶)	御飯(160g) 味噌汁 鱈のみりん醤油焼 厚揚げの煮物 ブロッコリーのごま和え		
	I補給:-489kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-15.8g 脂質:11.5g 炭水化:78.2g 食塩相:1.6g	I補給:-561kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-22.0g 脂質:18.8g 炭水化:72.3g 食塩相:1.8g	I補給:-417kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-23.1g 脂質:3.9g 炭水化:70.5g 食塩相:2.3g	I補給:-534kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-18.9g 脂質:12.2g 炭水化:84.8g 食塩相:2.3g	I補給:-501kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-25.7g 脂質:13.9g 炭水化:64.5g 食塩相:1.8g		
夕食	御飯(160g夕) 味噌汁 鶏肉のけずりかつお焼 じゃがいもの煮物 トマトサラダ	御飯(160g夕) 清し汁 鱈のタルタル焼き もやし中華風炒め いんげんのツナ和え	御飯(160g夕) 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(160g夕) 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 白菜の蒸し煮 ずんだ和え	御飯(160g夕) 味噌汁 鶏肉のコンソメ煮 れんこんのピリ辛炒め 春菊のお浸し		
	I補給:-496kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-19.4g 脂質:11.7g 炭水化:73.5g 食塩相:2.1g	I補給:-464kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-19.7g 脂質:12.8g 炭水化:65.0g 食塩相:2.1g	I補給:-562kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-20.3g 脂質:19.0g 炭水化:73.2g 食塩相:1.7g	I補給:-528kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-19.3g 脂質:14.5g 炭水化:76.5g 食塩相:2.0g	I補給:-482kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-18.2g 脂質:9.9g 炭水化:76.7g 食塩相:2.1g		
おやつ	いちごスペシャル	青りんごゼリー	塩まんじゅう	お誕生日ケーキ	シュークリーム		
	I補給:-167kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-2.0g 脂質:6.6g 炭水化:24.8g 食塩相:0.1g	I補給:-58kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-0.1g 脂質:0.8g 炭水化:12.6g 食塩相:0.0g	I補給:-66kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-1.2g 脂質:0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	I補給:-54kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-0.9g 脂質:3.5g 炭水化:4.5g 食塩相:0.1g	I補給:-77kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-2.2g 脂質:5.0g 炭水化:5.7g 食塩相:0.1g		
日計	I補給:-1657kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-54.4g 脂質:42.9g 炭水化:254.2g 食塩相:5.1g	I補給:-1552kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-56.6g 脂質:41.9g 炭水化:228.2g 食塩相:5.5g	I補給:-1573kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-62.8g 脂質:36.3g 炭水化:240.4g 食塩相:5.8g	I補給:-1586kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-55.8g 脂質:42.2g 炭水化:237.5g 食塩相:5.9g	I補給:-1592kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-64.4g 脂質:45.4g 炭水化:224.5g 食塩相:5.9g		