

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

2023年11月26日(日)~2023年12月2日(土)

	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)	12月1日(金)	12月2日(土)
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	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
	I補給:-505kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-17.2g 脂質:13.1g 炭水化:77.7g 食塩相:1.3g	I補給:-469kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-14.8g 脂質:9.5g 炭水化:78.3g 食塩相:1.5g	I補給:-528kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-18.2g 脂質:13.3g 炭水化:81.5g 食塩相:1.6g	I補給:-470kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-16.7g 脂質:12.0g 炭水化:71.7g 食塩相:1.6g	I補給:-532kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-18.3g 脂質:16.6g 炭水化:77.6g 食塩相:1.9g	I補給:-546kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-17.3g 脂質:15.2g 炭水化:82.8g 食塩相:1.3g	I補給:-477kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-16.9g 脂質:12.4g 炭水化:72.6g 食塩相:1.0g
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 鰯のかば焼き丼 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 鯖のみりん醤油焼 厚揚げの煮物 ブロッコリーのごま和え	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
	I補給:-489kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-15.8g 脂質:11.5g 炭水化:78.2g 食塩相:1.6g	I補給:-561kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-22.0g 脂質:18.8g 炭水化:72.3g 食塩相:1.8g	I補給:-417kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-23.1g 脂質:3.9g 炭水化:70.5g 食塩相:2.3g	I補給:-534kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-18.9g 脂質:12.2g 炭水化:84.8g 食塩相:2.3g	I補給:-501kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-25.7g 脂質:13.9g 炭水化:64.5g 食塩相:1.8g	I補給:-522kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-22.3g 脂質:15.1g 炭水化:70.9g 食塩相:2.4g	I補給:-587kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-15.5g 脂質:18.6g 炭水化:87.6g 食塩相:2.6g
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 もやしの中華風炒め 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	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
	I補給:-496kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-19.4g 脂質:11.7g 炭水化:73.5g 食塩相:2.1g	I補給:-464kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-19.7g 脂質:12.8g 炭水化:65.0g 食塩相:2.1g	I補給:-562kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-20.3g 脂質:19.0g 炭水化:73.2g 食塩相:1.7g	I補給:-528kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-19.3g 脂質:14.5g 炭水化:76.5g 食塩相:2.0g	I補給:-482kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-18.2g 脂質:9.9g 炭水化:76.7g 食塩相:2.1g	I補給:-517kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-23.2g 脂質:14.6g 炭水化:69.2g 食塩相:2.0g	I補給:-509kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-23.6g 脂質:12.9g 炭水化:71.3g 食塩相:2.2g
おやつ	いちごスペシャル	青りんごゼリー	塩まんじゅう	ケーキ	シュークリーム	いちごクレープ	人形焼(こしあん)
	I補給:-167kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-2.0g 脂質:6.6g 炭水化:24.8g 食塩相:0.1g	I補給:-58kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-0.1g 脂質:0.8g 炭水化:12.6g 食塩相:0.0g	I補給:-66kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-1.2g 脂質:0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	I補給:-54kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-0.9g 脂質:3.5g 炭水化:4.5g 食塩相:0.1g	I補給:-77kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-2.2g 脂質:5.0g 炭水化:5.7g 食塩相:0.1g	I補給:-89kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-1.0g 脂質:5.5g 炭水化:8.8g 食塩相:0.1g	I補給:-75kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-1.5g 脂質:1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g
日計	I補給:-1657kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-54.4g 脂質:42.9g 炭水化:254.2g 食塩相:5.1g	I補給:-1552kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-56.6g 脂質:41.9g 炭水化:228.2g 食塩相:5.5g	I補給:-1573kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-62.8g 脂質:36.3g 炭水化:240.4g 食塩相:5.8g	I補給:-1586kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-55.8g 脂質:42.2g 炭水化:237.5g 食塩相:5.9g	I補給:-1592kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-64.4g 脂質:45.4g 炭水化:224.5g 食塩相:5.9g	I補給:-1674kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-63.8g 脂質:50.4g 炭水化:231.7g 食塩相:5.7g	I補給:-1648kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞ:-57.5g 脂質:45.2g 炭水化:245.8g 食塩相:5.8g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食②

2023年12月3日(日)~2023年12月9日(土)

	12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12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 スパゲティサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳
	I補† -470kcal ㊦バク:18.3g 脂質 :11.2g 炭水化:70.9g 食塩相:1.5g	I補† -529kcal ㊦バク:15.4g 脂質 :13.5g 炭水化:83.2g 食塩相:1.5g	I補† -546kcal ㊦バク:21.7g 脂質 :16.9g 炭水化:73.4g 食塩相:1.6g	I補† -690kcal ㊦バク:22.2g 脂質 :30.7g 炭水化:80.0g 食塩相:2.5g	I補† -474kcal ㊦バク:16.3g 脂質 :10.8g 炭水化:76.8g 食塩相:1.0g	I補† -477kcal ㊦バク:18.1g 脂質 :10.7g 炭水化:74.6g 食塩相:1.5g	I補† -611kcal ㊦バク:20.8g 脂質 :21.8g 炭水化:82.2g 食塩相:2.3g
昼食	御飯(160g) 味噌汁 肉豆腐(豚肉) 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-ㄗ和え	御飯(160g) 味噌汁 鰯の野菜あんかけ 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	御飯(160g) 味噌汁 鶏肉のゆず胡椒焼き 高野豆腐の煮物 春菊のごま和え
	I補† -604kcal ㊦バク:25.6g 脂質 :21.8g 炭水化:72.7g 食塩相:2.0g	I補† -511kcal ㊦バク:18.4g 脂質 :9.0g 炭水化:85.1g 食塩相:1.9g	I補† -579kcal ㊦バク:20.8g 脂質 :18.1g 炭水化:79.3g 食塩相:1.9g	I補† -444kcal ㊦バク:21.4g 脂質 :7.7g 炭水化:69.5g 食塩相:1.8g	I補† -540kcal ㊦バク:17.9g 脂質 :12.8g 炭水化:85.1g 食塩相:2.3g	I補† -517kcal ㊦バク:21.7g 脂質 :14.4g 炭水化:70.6g 食塩相:2.2g	I補† -523kcal ㊦バク:24.2g 脂質 :16.4g 炭水化:66.6g 食塩相:1.6g
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 白身魚の蒲焼 さつま芋のオレンジ煮 ブロッコリーの生姜和え
	I補† -429kcal ㊦バク:19.6g 脂質 :8.5g 炭水化:65.2g 食塩相:2.2g	I補† -522kcal ㊦バク:23.3g 脂質 :14.2g 炭水化:71.7g 食塩相:2.0g	I補† -428kcal ㊦バク:19.3g 脂質 :5.1g 炭水化:73.6g 食塩相:2.1g	I補† -501kcal ㊦バク:20.1g 脂質 :12.0g 炭水化:73.6g 食塩相:1.7g	I補† -538kcal ㊦バク:20.8g 脂質 :17.1g 炭水化:71.8g 食塩相:2.0g	I補† -522kcal ㊦バク:19.7g 脂質 :14.5g 炭水化:74.7g 食塩相:1.7g	I補† -505kcal ㊦バク:21.9g 脂質 :3.9g 炭水化:93.1g 食塩相:1.6g
おやつ	シュークリーム	【手作りおやつ】 チョコマーブル蒸しパン	オレンジゼリー	カステラ	抹茶パンケーキ	鈴カステラ	厚切バウム
	I補† -77kcal ㊦バク:2.2g 脂質 :5.0g 炭水化:5.7g 食塩相:0.1g	I補† -136kcal ㊦バク:2.3g 脂質 :1.5g 炭水化:28.3g 食塩相:0.5g	I補† -58kcal ㊦バク:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:12.5g 食塩相:0.0g	I補† -83kcal ㊦バク:1.7g 脂質 :1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	I補† -56kcal ㊦バク:1.0g 脂質 :2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g	I補† -91kcal ㊦バク:1.4g 脂質 :1.8g 炭水化:17.3g 食塩相:0.1g	I補† -87kcal ㊦バク:1.2g 脂質 :3.7g 炭水化:12.3g 食塩相:0.1g
日計	I補† -1580kcal ㊦バク:65.7g 脂質 :46.5g 炭水化:214.5g 食塩相:5.7g	I補† -1698kcal ㊦バク:59.4g 脂質 :38.2g 炭水化:268.3g 食塩相:5.9g	I補† -1611kcal ㊦バク:61.9g 脂質 :40.9g 炭水化:238.8g 食塩相:5.6g	I補† -1718kcal ㊦バク:65.4g 脂質 :51.4g 炭水化:239.8g 食塩相:6.0g	I補† -1608kcal ㊦バク:56.0g 脂質 :42.8g 炭水化:241.9g 食塩相:5.4g	I補† -1607kcal ㊦バク:60.9g 脂質 :41.4g 炭水化:237.2g 食塩相:5.5g	I補† -1726kcal ㊦バク:68.1g 脂質 :45.8g 炭水化:254.2g 食塩相:5.7g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食③

2023年12月10日(日)~2023年12月16日(土)

	12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)
朝食	御飯又はパン がんもの煮物 南瓜サラダ 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 野菜炒め ブロッコリーサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	御飯又はパン 野菜のクリーム煮 チーズサラダ ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 大根のそぼろ煮 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
	I補給:-519kcal 卵白ク:16.2g 脂質:12.8g 炭水化:82.0g 食塩相:1.7g	I補給:-570kcal 卵白ク:18.6g 脂質:19.5g 炭水化:76.3g 食塩相:1.7g	I補給:-526kcal 卵白ク:23.7g 脂質:15.3g 炭水化:74.3g 食塩相:1.8g	I補給:-506kcal 卵白ク:17.3g 脂質:13.0g 炭水化:78.0g 食塩相:1.5g	I補給:-546kcal 卵白ク:17.8g 脂質:16.4g 炭水化:79.4g 食塩相:1.3g	I補給:-512kcal 卵白ク:19.3g 脂質:13.4g 炭水化:74.8g 食塩相:1.4g	I補給:-555kcal 卵白ク: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	御飯(160g) 味噌汁 鱈の揚げおろし煮 ビーフソテー ほうれん草のくるみ和え	【郷土料理:神奈川県】 サンマーメン 肉まん しらすの和え物 杏仁豆腐	御飯(160g) コンソメスープ ハンバーグ ミモザサラダ 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	生姜と油揚げの炊き込み御飯 味噌汁 鱈の利休焼き 長芋の煮物 山吹和え
	I補給:-495kcal 卵白ク:20.2g 脂質:12.0g 炭水化:71.9g 食塩相:2.3g	I補給:-501kcal 卵白ク:21.4g 脂質:13.2g 炭水化:71.9g 食塩相:2.0g	I補給:-560kcal 卵白ク:24.9g 脂質:13.2g 炭水化:81.1g 食塩相:1.7g	I補給:-495kcal 卵白ク:19.2g 脂質:9.1g 炭水化:81.2g 食塩相:2.6g	I補給:-569kcal 卵白ク:18.0g 脂質:17.1g 炭水化:82.1g 食塩相:2.4g	I補給:-495kcal 卵白ク:16.2g 脂質:12.1g 炭水化:79.0g 食塩相:2.7g	I補給:-425kcal 卵白ク:21.0g 脂質:8.3g 炭水化:63.5g 食塩相:1.9g
夕食	御飯(160g夕) 味噌汁 ゆで豚のおろしだれ 煮奴 カラフルサラダ	御飯 清し汁 鱈の照り焼き れんこんのそぼろ炒め オクラ入りとろろ	御飯(160g夕) わかめスープ 麻婆豆腐 水餃子 三色ナムル	御飯(160g夕) 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夕) 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夕) 味噌汁 豚肉のしょうゆ麩炒め 厚揚げの煮物 チンゲン菜の辛子マヨ和え	御飯(160g夕) 中華スープ 八宝菜 かに焼売 カリフラワーの青じそ和え
	I補給:-484kcal 卵白ク:23.9g 脂質:10.3g 炭水化:69.2g 食塩相:1.5g	I補給:-440kcal 卵白ク:21.6g 脂質:5.4g 炭水化:73.5g 食塩相:1.9g	I補給:-493kcal 卵白ク:22.9g 脂質:12.2g 炭水化:70.1g 食塩相:2.3g	I補給:-585kcal 卵白ク:22.1g 脂質:19.9g 炭水化:74.6g 食塩相:1.7g	I補給:-419kcal 卵白ク:19.8g 脂質:4.2g 炭水化:72.8g 食塩相:2.0g	I補給:-561kcal 卵白ク:20.2g 脂質:18.7g 炭水化:74.6g 食塩相:1.7g	I補給:-481kcal 卵白ク:16.7g 脂質:11.9g 炭水化:73.5g 食塩相:1.6g
おやつ	もみじまんじゅう(あん)	ロールケーキ(チョコ)	ワッフル(ホップ & カタド)	黒糖まんじゅう	おせんべい	チョコバウム	マスカットゼリー
	I補給:-107kcal 卵白ク:2.0g 脂質:2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	I補給:-95kcal 卵白ク:1.5g 脂質:3.6g 炭水化:14.2g 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:-66kcal 卵白ク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	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:-81kcal 卵白ク:1.4g 脂質:3.5g 炭水化:10.9g 食塩相:0.1g	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:-1605kcal 卵白ク:62.3g 脂質:37.2g 炭水化:243.0g 食塩相:5.6g	I補給:-1606kcal 卵白ク:63.1g 脂質:41.7g 炭水化:235.9g 食塩相:5.8g	I補給:-1700kcal 卵白ク:73.8g 脂質:46.6g 炭水化:240.1g 食塩相:6.0g	I補給:-1652kcal 卵白ク:59.9g 脂質:42.1g 炭水化:248.7g 食塩相:5.8g	I補給:-1585kcal 卵白ク:56.1g 脂質:39.1g 炭水化:243.3g 食塩相:5.9g	I補給:-1649kcal 卵白ク:57.1g 脂質:47.7g 炭水化:239.3g 食塩相:5.8g	I補給:-1523kcal 卵白ク:59.5g 脂質:38.5g 炭水化:228.2g 食塩相:5.7g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食④

2023年12月17日(日)~2023年12月23日(土)

	12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12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
	I補給:-525kcal 卵白ク:-21.9g 脂質:15.3g 炭水化:72.0g 食塩相:1.2g	I補給:-519kcal 卵白ク:-18.2g 脂質:13.6g 炭水化:78.5g 食塩相:1.8g	I補給:-632kcal 卵白ク:-20.3g 脂質:29.7g 炭水化:70.0g 食塩相:2.0g	I補給:-576kcal 卵白ク:-17.5g 脂質:19.1g 炭水化:80.4g 食塩相:1.7g	I補給:-488kcal 卵白ク:-20.1g 脂質:12.7g 炭水化:74.8g 食塩相:2.0g	I補給:-512kcal 卵白ク:-17.4g 脂質:11.8g 炭水化:81.7g 食塩相:1.7g	I補給:-471kcal 卵白ク:-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 胡瓜と錦糸卵の和え物	ビーフカレー 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	御飯(160g) コンソメスープ アジフライ(手作り) 南瓜のレーズン煮 カリフラワーマリネ	ピラフ(160g) クラムチャウダー 煮込みハンバーグ イタリアンサラダ 抹茶ババロア	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 牛挽肉とごぼうの卵とし ブロッコリーの香り炒め 磯納豆
	I補給:-515kcal 卵白ク:-20.7g 脂質:15.2g 炭水化:70.4g 食塩相:2.2g	I補給:-534kcal 卵白ク:-13.4g 脂質:15.1g 炭水化:82.4g 食塩相:2.2g	I補給:-525kcal 卵白ク:-16.4g 脂質:13.6g 炭水化:80.1g 食塩相:1.6g	I補給:-564kcal 卵白ク:-21.1g 脂質:14.3g 炭水化:85.0g 食塩相:1.9g	I補給:-703kcal 卵白ク:-23.0g 脂質:23.4g 炭水化:98.0g 食塩相:2.4g	I補給:-495kcal 卵白ク:-23.7g 脂質:12.7g 炭水化:68.0g 食塩相:2.0g	I補給:-551kcal 卵白ク:-24.9g 脂質:17.7g 炭水化:70.7g 食塩相:1.7g
夕食	御飯(160g夕) 清し汁 赤魚の焼き南蛮 ふろふき大根 白菜浅漬	御飯(160g夕) 味噌汁 照り焼きチキン さつまいもの甘煮 オクラのポン酢和え	御飯(160g夕) 味噌汁 白身魚の香味焼き 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 鱈の山椒焼き 里芋の味噌煮 白和え	御飯(160g夕) 味噌汁 豚肉の甘辛炒め 南瓜のいところ煮 わかめサラダ	御飯(160g夕) コンソメスープ 鱈のマッシュポテト焼き スパゲティサラダ 漬物
	I補給:-419kcal 卵白ク:-17.6g 脂質:4.1g 炭水化:73.5g 食塩相:2.3g	I補給:-548kcal 卵白ク:-20.3g 脂質:12.4g 炭水化:84.9g 食塩相:1.7g	I補給:-393kcal 卵白ク:-13.5g 脂質:6.1g 炭水化:69.1g 食塩相:2.2g	I補給:-534kcal 卵白ク:-24.7g 脂質:15.0g 炭水化:70.6g 食塩相:1.7g	I補給:-478kcal 卵白ク:-21.7g 脂質:10.7g 炭水化:71.7g 食塩相:1.5g	I補給:-599kcal 卵白ク:-19.9g 脂質:13.1g 炭水化:95.6g 食塩相:1.8g	I補給:-523kcal 卵白ク:-18.8g 脂質:14.8g 炭水化:75.1g 食塩相:2.3g
おやつ	ロールケーキ(バニラ)	塩まんじゅう	ドーナツ	カステラ	ケーキ	ブッセ(クリーム)	人形焼(こしあん)
	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:-66kcal 卵白ク:-1.2g 脂質:0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	I補給:-114kcal 卵白ク:-1.7g 脂質:5.5g 炭水化:14.8g 食塩相:0.2g	I補給:-83kcal 卵白ク:-1.7g 脂質:1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	I補給:-77kcal 卵白ク:-1.0g 脂質:4.3g 炭水化:8.5g 食塩相:0.0g	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:-75kcal 卵白ク:-1.5g 脂質:1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g
日計	I補給:-1554kcal 卵白ク:-61.5g 脂質:38.5g 炭水化:229.8g 食塩相:5.8g	I補給:-1667kcal 卵白ク:-53.1g 脂質:41.2g 炭水化:261.0g 食塩相:5.9g	I補給:-1664kcal 卵白ク:-51.9g 脂質:54.9g 炭水化:234.0g 食塩相:6.0g	I補給:-1757kcal 卵白ク:-65.0g 脂質:49.4g 炭水化:252.7g 食塩相:5.3g	I補給:-1746kcal 卵白ク:-65.8g 脂質:51.1g 炭水化:253.0g 食塩相:6.0g	I補給:-1688kcal 卵白ク:-62.1g 脂質:39.8g 炭水化:259.8g 食塩相:5.5g	I補給:-1620kcal 卵白ク:-62.6g 脂質:43.5g 炭水化:237.8g 食塩相:5.7g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食⑤

2023年12月24日(日)~2023年12月30日(水)

	12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12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 (パイナップル缶) 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 シエルマカロニサラダ 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 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	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
	I補給 :-546kcal 卵白ク:19.1g 脂質 :17.6g 炭水化:74.8g 食塩相:1.6g	I補給 :-509kcal 卵白ク:21.4g 脂質 :14.7g 炭水化:72.8g 食塩相:1.6g	I補給 :-533kcal 卵白ク:16.6g 脂質 :15.3g 炭水化:79.8g 食塩相:1.6g	I補給 :-558kcal 卵白ク:15.5g 脂質 :19.6g 炭水化:77.6g 食塩相:1.7g	I補給 :-493kcal 卵白ク:16.0g 脂質 :11.4g 炭水化:78.7g 食塩相:1.3g	I補給 :-500kcal 卵白ク:19.9g 脂質 :13.0g 炭水化:73.7g 食塩相:1.3g	I補給 :-533kcal 卵白ク:17.0g 脂質 :20.5g 炭水化:70.2g 食塩相:2.0g
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	御飯 (160g) 清し汁 白身魚のきのこソース 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 豚肉と玉子の中華炒め 海老シューマイ 杏仁豆腐	御飯 (160g) トマトスープ 白身魚のタルタル焼き キャベツソテー フレンチサラダ	【誕生日セレクト】 御飯 (160g) 味噌汁 鶏の唐揚げ/エビフライ 野菜のソテー ポテトサラダ	御飯 (160g) 味噌汁 鱈のバター醤油かけ 大根金平 もやしの和え物	御飯 (160g) 中華スープ かに玉風 筍のうま煮炒め 春雨サラダ
	I補給 :-478kcal 卵白ク:21.5g 脂質 :9.4g 炭水化:73.4g 食塩相:2.0g	I補給 :-463kcal 卵白ク:15.4g 脂質 :11.5g 炭水化:73.0g 食塩相:2.3g	I補給 :-611kcal 卵白ク:23.7g 脂質 :19.7g 炭水化:79.1g 食塩相:2.2g	I補給 :-515kcal 卵白ク:17.9g 脂質 :15.7g 炭水化:72.6g 食塩相:1.8g	I補給 :-664kcal 卵白ク:24.4g 脂質 :28.1g 炭水化:74.9g 食塩相:2.1g	I補給 :-443kcal 卵白ク:19.6g 脂質 :8.9g 炭水化:67.5g 食塩相:2.2g	I補給 :-536kcal 卵白ク:18.6g 脂質 :13.4g 炭水化:81.4g 食塩相:2.2g
夕食	御飯 (160g夕) 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夕) 味噌汁 鶏肉のパン粉焼 大根の炒め煮 南瓜サラダ	御飯 (160g夕) 味噌汁 鱈の竜田揚げ 蓮根のおかか煮 いんげんの和え物	御飯 (160g夕) 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夕) 清し汁 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夕) 清し汁 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夕) 味噌汁 鯖の塩焼き 炒り豆腐 スプラウトサラダ
	I補給 :-493kcal 卵白ク:21.8g 脂質 :12.8g 炭水化:69.0g 食塩相:2.2g	I補給 :-604kcal 卵白ク:23.6g 脂質 :19.4g 炭水化:80.4g 食塩相:1.7g	I補給 :-484kcal 卵白ク:19.8g 脂質 :10.1g 炭水化:74.9g 食塩相:1.8g	I補給 :-517kcal 卵白ク:23.6g 脂質 :14.9g 炭水化:67.6g 食塩相:1.6g	I補給 :-418kcal 卵白ク:19.1g 脂質 :6.9g 炭水化:67.3g 食塩相:1.7g	I補給 :-523kcal 卵白ク:20.9g 脂質 :11.7g 炭水化:78.9g 食塩相:2.2g	I補給 :-639kcal 卵白ク:26.4g 脂質 :27.7g 炭水化:66.3g 食塩相:1.7g
おやつ	チョコクレープ	ぶどうムース	和のパンケーキ	どら焼き	誕生日ケーキ	エクレア	青りんごゼリー
	I補給 :-89kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :5.2g 炭水化:9.3g 食塩相:0.1g	I補給 :-61kcal 卵白ク:1.1g 脂質 :1.1g 炭水化:11.9g 食塩相:0.2g	I補給 :-55kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g	I補給 :-142kcal 卵白ク:3.3g 脂質 :1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	I補給 :-54kcal 卵白ク:0.9g 脂質 :3.5g 炭水化:4.5g 食塩相:0.1g	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 :-62kcal 卵白ク:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:13.6g 食塩相:0.0g
日計	I補給 :-1606kcal 卵白ク:63.4g 脂質 :45.0g 炭水化:226.5g 食塩相:5.8g	I補給 :-1637kcal 卵白ク:61.5g 脂質 :46.7g 炭水化:238.1g 食塩相:5.7g	I補給 :-1683kcal 卵白ク:61.1g 脂質 :47.0g 炭水化:242.5g 食塩相:5.7g	I補給 :-1732kcal 卵白ク:60.3g 脂質 :51.5g 炭水化:247.2g 食塩相:5.3g	I補給 :-1629kcal 卵白ク:60.4g 脂質 :49.9g 炭水化:225.4g 食塩相:5.2g	I補給 :-1555kcal 卵白ク:61.9g 脂質 :40.2g 炭水化:226.3g 食塩相:5.7g	I補給 :-1770kcal 卵白ク:62.1g 脂質 :62.4g 炭水化:231.5g 食塩相:5.9g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食⑤

2023年12月31日(日)~2024年1月3日(水)

	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)			
朝食	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	御飯又はパン 巾着のあんかけ 梅おかか和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン ツナじゃが ほうれん草のお浸し かつおみそ 牛乳	御飯又はパン さつま揚げの煮物 いんげんのピーナッツ和え フルーツ(みかん缶) 牛乳			
	I補† -:593kcal 卵バ†ク:18.4g 脂質 :21.8g 炭水化:78.1g 食塩相:1.7g	I補† -:562kcal 卵バ†ク:18.4g 脂質 :16.7g 炭水化:82.0g 食塩相:0.9g	I補† -:500kcal 卵バ†ク:16.8g 脂質 :11.0g 炭水化:81.4g 食塩相:1.1g	I補† -:533kcal 卵バ†ク:17.3g 脂質 :10.5g 炭水化:90.4g 食塩相:1.6g			
昼食	【年越しそば】 年越しそば 炊き合わせ 菜の花の和え物	【元旦】 赤飯 雑煮 おせち盛り合わせ 煮しめ 紅白なます	五目御飯 赤だし 松風焼 あんかけ茶碗蒸し 菜の花の白和え	ちらし寿司 清し汁 かぶのかにあんかけ 水ようかん			
	I補† -:412kcal 卵バ†ク:17.6g 脂質 :9.8g 炭水化:61.1g 食塩相:2.0g	I補† -:549kcal 卵バ†ク:20.2g 脂質 :9.1g 炭水化:93.1g 食塩相:3.2g	I補† -:530kcal 卵バ†ク:23.0g 脂質 :14.6g 炭水化:72.7g 食塩相:2.4g	I補† -:413kcal 卵バ†ク:19.4g 脂質 :12.4g 炭水化:64.8g 食塩相:2.1g			
夕食	御飯(160gタ) コンソメスープ 鶏肉のカレーパン粉焼 レタスサラダ フルーツ缶	御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 胡瓜の酢の物	御飯 味噌汁 さわらの西京焼 金平ごぼう 春菊の和え物	御飯 かきたま汁 肉豆腐 大根の煮物 花野菜サラダ			
	I補† -:554kcal 卵バ†ク:22.3g 脂質 :17.9g 炭水化:71.6g 食塩相:1.5g	I補† -:515kcal 卵バ†ク:20.4g 脂質 :14.6g 炭水化:72.2g 食塩相:2.1g	I補† -:438kcal 卵バ†ク:17.7g 脂質 :7.0g 炭水化:74.3g 食塩相:1.9g	I補† -:488kcal 卵バ†ク:23.2g 脂質 :11.6g 炭水化:69.9g 食塩相:1.8g			
おやつ	バナナクレープ	干支まんじゅう	パウンドケーキ	黒糖まんじゅう			
	I補† -:87kcal 卵バ†ク:1.0g 脂質 :5.4g 炭水化:8.6g 食塩相:0.1g	I補† -:92kcal 卵バ†ク:1.6g 脂質 :0.0g 炭水化:21.5g 食塩相:0.0g	I補† -:82kcal 卵バ†ク:1.1g 脂質 :4.3g 炭水化:9.7g 食塩相:0.0g	I補† -:66kcal 卵バ†ク:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g			
日計	I補† -:1646kcal 卵バ†ク:59.3g 脂質 :54.9g 炭水化:219.4g 食塩相:5.3g	I補† -:1718kcal 卵バ†ク:60.6g 脂質 :40.4g 炭水化:268.8g 食塩相:6.2g	I補† -:1550kcal 卵バ†ク:58.6g 脂質 :36.9g 炭水化:238.1g 食塩相:5.5g	I補† -:1500kcal 卵バ†ク:61.2g 脂質 :34.6g 炭水化:240.0g 食塩相:5.6g			