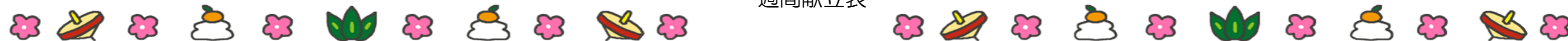


週間献立表



ハートフル瀬谷

常食①

2023年12月31日(日)~2024年1月6日(土)

	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)
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 のり佃煮 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	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 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 いんげんのピーナッツ和え たいみそ 牛乳
	I補給:-593kcal 卵白ク:18.4g 脂質:21.8g 炭水化:78.1g 食塩相:1.7g	I補給:-562kcal 卵白ク:18.4g 脂質:16.7g 炭水化:82.0g 食塩相:0.9g	I補給:-500kcal 卵白ク:16.8g 脂質:11.0g 炭水化:81.4g 食塩相:1.1g	I補給:-533kcal 卵白ク:17.3g 脂質:10.5g 炭水化:90.4g 食塩相:1.6g	I補給:-539kcal 卵白ク:20.8g 脂質:16.4g 炭水化:73.4g 食塩相:1.4g	I補給:-576kcal 卵白ク:18.1g 脂質:16.7g 炭水化:86.4g 食塩相:2.1g	I補給:-494kcal 卵白ク:17.9g 脂質:11.8g 炭水化:77.0g 食塩相:1.3g
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	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 スナッフさやの塩炒め 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:-412kcal 卵白ク:17.6g 脂質:9.8g 炭水化:61.1g 食塩相:2.0g	I補給:-549kcal 卵白ク:20.2g 脂質:9.1g 炭水化:93.1g 食塩相:3.2g	I補給:-530kcal 卵白ク:23.0g 脂質:14.6g 炭水化:72.7g 食塩相:2.4g	I補給:-413kcal 卵白ク:19.4g 脂質:12.4g 炭水化:64.8g 食塩相:2.1g	I補給:-434kcal 卵白ク:20.9g 脂質:8.2g 炭水化:66.0g 食塩相:1.9g	I補給:-490kcal 卵白ク:19.8g 脂質:7.3g 炭水化:84.0g 食塩相:1.6g	I補給:-645kcal 卵白ク:18.3g 脂質:23.2g 炭水化:86.6g 食塩相:1.4g
夕食	御飯(160g夕) 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	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:-554kcal 卵白ク:22.3g 脂質:17.9g 炭水化:71.6g 食塩相:1.5g	I補給:-515kcal 卵白ク:20.4g 脂質:14.6g 炭水化:72.2g 食塩相:2.1g	I補給:-438kcal 卵白ク:17.7g 脂質:7.0g 炭水化:74.3g 食塩相:1.9g	I補給:-488kcal 卵白ク:23.2g 脂質:11.6g 炭水化:69.9g 食塩相:1.8g	I補給:-579kcal 卵白ク:20.6g 脂質:18.9g 炭水化:77.7g 食塩相:2.3g	I補給:-512kcal 卵白ク:22.9g 脂質:16.2g 炭水化:64.5g 食塩相:1.5g	I補給:-506kcal 卵白ク:21.7g 脂質:12.7g 炭水化:71.8g 食塩相:2.4g
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	カステラ	人形焼	青りんごゼリー
	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:-92kcal 卵白ク:1.6g 脂質:0.0g 炭水化:21.5g 食塩相:0.0g	I補給:-82kcal 卵白ク:1.1g 脂質:4.3g 炭水化:9.7g 食塩相:0.0g	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:-83kcal 卵白ク:1.7g 脂質:1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	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:-11kcal 卵白ク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:0.8g 食塩相:0.0g
日計	I補給:-1646kcal 卵白ク:59.3g 脂質:54.9g 炭水化:219.4g 食塩相:5.3g	I補給:-1718kcal 卵白ク:60.6g 脂質:40.4g 炭水化:268.8g 食塩相:6.2g	I補給:-1550kcal 卵白ク:58.6g 脂質:36.9g 炭水化:238.1g 食塩相:5.5g	I補給:-1500kcal 卵白ク:61.2g 脂質:34.6g 炭水化:240.0g 食塩相:5.6g	I補給:-1635kcal 卵白ク:64.0g 脂質:44.5g 炭水化:233.8g 食塩相:5.6g	I補給:-1653kcal 卵白ク:62.3g 脂質:41.5g 炭水化:249.2g 食塩相:5.3g	I補給:-1656kcal 卵白ク:58.0g 脂質:48.5g 炭水化:236.2g 食塩相:5.2g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食②

2024年1月7日(日)~2024年1月13日(土)

	1月7日(日)	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)
朝食	【春の七草】 七草粥 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 炒り卵 キャベツサラダ たいみそ 牛乳	御飯又はパン 肉じゃが 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
	I補給:-493kcal 卵白ク:16.5g 脂質:13.2g 炭水化:74.4g 食塩相:1.9g	I補給:-492kcal 卵白ク:18.0g 脂質:11.8g 炭水化:77.1g 食塩相:1.7g	I補給:-653kcal 卵白ク:21.2g 脂質:21.6g 炭水化:94.1g 食塩相:2.6g	I補給:-521kcal 卵白ク:17.5g 脂質:15.3g 炭水化:75.1g 食塩相:1.2g	I補給:-543kcal 卵白ク:18.6g 脂質:16.6g 炭水化:76.4g 食塩相:1.4g	I補給:-508kcal 卵白ク:18.2g 脂質:11.2g 炭水化:80.5g 食塩相:0.9g	I補給:-641kcal 卵白ク:22.0g 脂質:28.9g 炭水化:71.9g 食塩相:2.8g
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 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ	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 ブロッコリーの香り炒め フルーツ寒天	ビーフカレー スパゲティサラダ 漬物 ヨーグルトフルーツ	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 胡瓜とかまの酢の物
	I補給:-413kcal 卵白ク:20.6g 脂質:5.0g 炭水化:68.0g 食塩相:2.0g	I補給:-579kcal 卵白ク:19.9g 脂質:19.4g 炭水化:77.2g 食塩相:1.6g	I補給:-487kcal 卵白ク:20.9g 脂質:5.9g 炭水化:83.9g 食塩相:1.7g	I補給:-512kcal 卵白ク:15.5g 脂質:10.8g 炭水化:86.2g 食塩相:2.4g	I補給:-593kcal 卵白ク:16.1g 脂質:16.7g 炭水化:91.0g 食塩相:2.4g	I補給:-562kcal 卵白ク:16.2g 脂質:15.9g 炭水化:86.2g 食塩相:2.4g	I補給:-405kcal 卵白ク:20.7g 脂質:4.4g 炭水化:69.8g 食塩相:1.4g
夕食	御飯(160g) 味噌汁 豚しゃぶ 豆腐田楽 カラフルサラダ	御飯(160g) 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) コンソメスープ ハニーマスタードチキン いんげんのマヨぽん炒め 青梗菜のお浸し	御飯(160g) 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) 味噌汁 白身魚の和風ステーキ かぶの煮物 冷奴	御飯(160g) 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) 中華スープ 麻婆茄子 カニ焼売 ブロッコリーの香り和え
	I補給:-594kcal 卵白ク:25.6g 脂質:20.1g 炭水化:72.2g 食塩相:2.0g	I補給:-496kcal 卵白ク:22.8g 脂質:10.4g 炭水化:73.0g 食塩相:2.5g	I補給:-494kcal 卵白ク:18.5g 脂質:15.4g 炭水化:67.5g 食塩相:1.5g	I補給:-520kcal 卵白ク:22.9g 脂質:13.1g 炭水化:75.5g 食塩相:2.0g	I補給:-430kcal 卵白ク:20.4g 脂質:5.4g 炭水化:70.8g 食塩相:2.0g	I補給:-523kcal 卵白ク:23.8g 脂質:14.4g 炭水化:69.7g 食塩相:2.0g	I補給:-575kcal 卵白ク:16.5g 脂質:22.9g 炭水化:72.3g 食塩相:1.8g
おやつ	チーズ蒸しケーキ	和のパンケーキ(きなこ)	ロールケーキ(バニラ)	エクレア	【手作りおやつ】 おしるこ	ピーチムース	チョコクレープ
	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:-55kcal 卵白ク:1.0g 脂質:1.9g 炭水化:8.7g 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:-89kcal 卵白ク:1.5g 脂質:6.6g 炭水化:6.2g 食塩相:0.1g	I補給:-149kcal 卵白ク:2.8g 脂質:0.3g 炭水化:33.7g 食塩相:0.2g	I補給:-54kcal 卵白ク:1.2g 脂質:1.1g 炭水化:10.2g 食塩相:0.2g	I補給:-89kcal 卵白ク:1.0g 脂質:5.2g 炭水化:9.3g 食塩相:0.1g
日計	I補給:-1627kcal 卵白ク:65.1g 脂質:42.9g 炭水化:233.6g 食塩相:5.9g	I補給:-1622kcal 卵白ク:61.7g 脂質:43.5g 炭水化:236.0g 食塩相:5.9g	I補給:-1729kcal 卵白ク:61.9g 脂質:46.8g 炭水化:259.4g 食塩相:5.9g	I補給:-1642kcal 卵白ク:57.4g 脂質:45.8g 炭水化:243.0g 食塩相:5.7g	I補給:-1715kcal 卵白ク:57.9g 脂質:39.0g 炭水化:271.9g 食塩相:6.0g	I補給:-1647kcal 卵白ク:59.4g 脂質:42.6g 炭水化:246.6g 食塩相:5.5g	I補給:-1710kcal 卵白ク:60.2g 脂質:61.4g 炭水化:223.3g 食塩相:6.0g



週間献立表

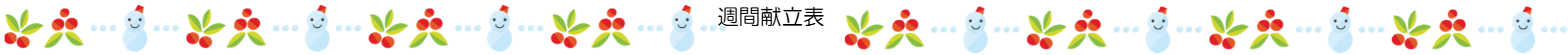


ハートフル瀬谷

常食③

2024年1月14日(日)~2024年1月20日(土)

	1月14日(日)	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)
朝食	御飯又はパン 豆腐と野菜の炒め物 キャベツのしらす和え 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 ウインナーソテー 薄切ポテトのサラダ パイン缶 牛乳	御飯又はパン 甘辛肉団子 フロッピーの胡麻マヨ和え ふりかけ 牛乳	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	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	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
	I補給:-505kcal 卵白ク:18.2g 脂質:14.5g 炭水化:72.5g 食塩相:1.4g	I補給:-520kcal 卵白ク:18.3g 脂質:13.6g 炭水化:78.6g 食塩相:1.8g	I補給:-603kcal 卵白ク:17.1g 脂質:26.2g 炭水化:74.8g 食塩相:2.0g	I補給:-544kcal 卵白ク:17.9g 脂質:17.5g 炭水化:76.8g 食塩相:1.6g	I補給:-568kcal 卵白ク:19.2g 脂質:19.3g 炭水化:79.6g 食塩相:2.0g	I補給:-535kcal 卵白ク:19.7g 脂質:15.0g 炭水化:77.2g 食塩相:1.6g	I補給:-468kcal 卵白ク:15.3g 脂質:12.3g 炭水化:71.6g 食塩相:1.2g
昼食	御飯(160g) コンソメスープ ハンバーグトマトソース スナップエンドウのソテー ポテトサラダ	【世界の料理:タイ】 御飯(160g) 野菜スープ ガイヤーン もやしサラダ マンゴープリン	御飯(160g) 玉子スープ 豆腐とカニ風味のグラタン カリフラワーのケチャップ炒め ひじきサラダ	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	御飯(160g) 味噌汁 とんかつ 根菜炒り煮 白菜の中華和え	御飯(160g) コンソメスープ 鱈のタルタル焼 マカロニカレーソテー スナップエンドウのドレッシング和え	御飯(160g) 味噌汁 千草焼 がんもの煮物 蒸しなす
	I補給:-501kcal 卵白ク:14.2g 脂質:13.2g 炭水化:79.4g 食塩相:2.3g	I補給:-562kcal 卵白ク:21.7g 脂質:15.3g 炭水化:81.1g 食塩相:2.4g	I補給:-497kcal 卵白ク:19.3g 脂質:13.3g 炭水化:74.7g 食塩相:2.2g	I補給:-458kcal 卵白ク:22.4g 脂質:8.0g 炭水化:71.5g 食塩相:1.6g	I補給:-521kcal 卵白ク:13.6g 脂質:12.6g 炭水化:85.8g 食塩相:1.9g	I補給:-545kcal 卵白ク:19.3g 脂質:16.6g 炭水化:76.9g 食塩相:1.7g	I補給:-525kcal 卵白ク:22.3g 脂質:15.0g 炭水化:70.0g 食塩相:2.4g
夕食	御飯(160g) 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	御飯(160g) 味噌汁 車麩とごぼうの卵とし 長芋のおかか煮 オクラのポン酢和え	御飯(160g) 味噌汁 鱈の梅焼き ごぼうの山椒炒め ほうれん草辛子和え	御飯(160g) 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	御飯(160g) 清し汁 あじの山椒焼 里芋の味噌煮 ほうれん草のおかか和え	御飯(160g) 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	御飯(160g) 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
	I補給:-479kcal 卵白ク:20.7g 脂質:10.2g 炭水化:71.6g 食塩相:2.1g	I補給:-451kcal 卵白ク:16.3g 脂質:6.9g 炭水化:77.6g 食塩相:1.6g	I補給:-470kcal 卵白ク:20.8g 脂質:9.5g 炭水化:72.2g 食塩相:1.6g	I補給:-512kcal 卵白ク:15.5g 脂質:13.0g 炭水化:78.0g 食塩相:2.3g	I補給:-437kcal 卵白ク:20.4g 脂質:6.6g 炭水化:71.2g 食塩相:1.6g	I補給:-499kcal 卵白ク:20.2g 脂質:13.1g 炭水化:70.8g 食塩相:1.7g	I補給:-582kcal 卵白ク:24.4g 脂質:20.6g 炭水化:71.7g 食塩相:2.4g
おやつ	バニラババロア	バウムクーヘン	たいやき	いちごスペシャル	おせんべい(ぼたぼた焼)	ブッセ(クリーム)	パンケーキ(抹茶クリーム)
	I補給:-94kcal 卵白ク:2.5g 脂質:3.3g 炭水化:13.4g 食塩相:0.1g	I補給:-87kcal 卵白ク:1.2g 脂質:3.7g 炭水化:12.3g 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:-167kcal 卵白ク:2.0g 脂質:6.6g 炭水化:24.8g 食塩相:0.1g	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:-82kcal 卵白ク:1.1g 脂質:2.2g 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
日計	I補給:-1579kcal 卵白ク:55.6g 脂質:41.2g 炭水化:236.9g 食塩相:5.8g	I補給:-1620kcal 卵白ク:57.5g 脂質:39.5g 炭水化:249.6g 食塩相:6.0g	I補給:-1638kcal 卵白ク:58.7g 脂質:49.5g 炭水化:236.0g 食塩相:6.0g	I補給:-1681kcal 卵白ク:57.8g 脂質:45.1g 炭水化:251.1g 食塩相:5.7g	I補給:-1577kcal 卵白ク:53.7g 脂質:39.9g 炭水化:245.6g 食塩相:5.8g	I補給:-1661kcal 卵白ク:60.3g 脂質:46.9g 炭水化:239.4g 食塩相:5.1g	I補給:-1631kcal 卵白ク:63.0g 脂質:50.0g 炭水化:221.5g 食塩相:6.0g



週間献立表

ハートフル瀬谷

常食④

2024年1月21日(日)~2024年1月27日(土)

	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27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	パン又は御飯 オムレツ ポテトサラダ パイン缶 牛乳	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	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	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	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	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
	I補給:-454kcal 糖質:15.4g 脂質:9.3g 炭水化:75.1g 食塩相:1.4g	I補給:-594kcal 糖質:19.7g 脂質:19.9g 炭水化:82.8g 食塩相:2.2g	I補給:-483kcal 糖質:15.8g 脂質:12.9g 炭水化:73.8g 食塩相:1.4g	I補給:-522kcal 糖質:18.1g 脂質:15.3g 炭水化:75.6g 食塩相:1.7g	I補給:-481kcal 糖質:16.1g 脂質:12.1g 炭水化:74.3g 食塩相:1.4g	I補給:-489kcal 糖質:16.2g 脂質:11.6g 炭水化:77.2g 食塩相:1.1g	I補給:-657kcal 糖質:19.2g 脂質:28.1g 炭水化:80.2g 食塩相:1.9g
昼食	御飯(160g) 味噌汁 鯖の生姜煮 さつまいものじゃこ炒め キャベツの磯和え	野菜たんめん 焼売 チョレギサラダ	ハヤシライス ごぼうサラダ フルーツヨーグルト	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	御飯(160g) 清し汁 生揚げとなすの味噌炒め じゃがいもの煮物 花野菜サラダ	【誕生日セレクト】 御飯(160g)/清し汁 A豚肉の角煮 Bぶり大根 里芋田楽 カニ風味和え	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
	I補給:-495kcal 糖質:21.4g 脂質:10.3g 炭水化:75.6g 食塩相:1.8g	I補給:-430kcal 糖質:18.4g 脂質:12.1g 炭水化:60.0g 食塩相:2.2g	I補給:-573kcal 糖質:13.4g 脂質:19.1g 炭水化:83.6g 食塩相:2.4g	I補給:-515kcal 糖質:21.6g 脂質:15.2g 炭水化:69.6g 食塩相:1.8g	I補給:-548kcal 糖質:18.2g 脂質:17.9g 炭水化:75.2g 食塩相:1.7g	I補給:-793kcal 糖質:23.9g 脂質:37.9g 炭水化:81.7g 食塩相:2.4g	I補給:-547kcal 糖質:18.9g 脂質:19.1g 炭水化:70.9g 食塩相:2.2g
夕食	御飯(160g) 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	御飯(160g) 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	御飯(160g) 味噌汁 鱈の竜田焼 大豆と鶏肉の煮物 キャベツのサラダ	御飯(160g) 味噌汁 鶏肉のけずりかつお焼 里芋のうま煮あんかけ 白菜のしその実和え	御飯(160g) 味噌汁 ほっけの照り焼き もやしの炒め物 白菜の酢の物	御飯(160g) コンソメスープ オリーブオイル 大根のバター醤油炒め ほうれん草のピーナツ和え	御飯(160g) 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
	I補給:-571kcal 糖質:16.5g 脂質:15.7g 炭水化:87.8g 食塩相:2.4g	I補給:-584kcal 糖質:18.8g 脂質:21.4g 炭水化:74.5g 食塩相:1.9g	I補給:-516kcal 糖質:27.4g 脂質:9.1g 炭水化:77.5g 食塩相:1.7g	I補給:-479kcal 糖質:18.6g 脂質:11.6g 炭水化:70.1g 食塩相:1.8g	I補給:-442kcal 糖質:21.7g 脂質:7.8g 炭水化:67.4g 食塩相:2.4g	I補給:-508kcal 糖質:20.5g 脂質:15.5g 炭水化:67.9g 食塩相:2.0g	I補給:-511kcal 糖質: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(コヒ-)	塩まんじゅう	レモンケーキ	オレンジゼリー	どら焼き	誕生日ケーキ	カステラ
	I補給:-92kcal 糖質:1.4g 脂質:3.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I補給:-66kcal 糖質:1.2g 脂質:0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	I補給:-58kcal 糖質:1.2g 脂質:2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g	I補給:-58kcal 糖質:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:12.5g 食塩相:0.0g	I補給:-142kcal 糖質:3.3g 脂質:1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	I補給:-54kcal 糖質:0.9g 脂質:3.5g 炭水化:4.5g 食塩相:0.1g	I補給:-83kcal 糖質:1.7g 脂質:1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g
日計	I補給:-1612kcal 糖質:54.7g 脂質:38.5g 炭水化:253.0g 食塩相:5.8g	I補給:-1674kcal 糖質:58.1g 脂質:53.5g 炭水化:232.5g 食塩相:6.5g	I補給:-1630kcal 糖質:57.8g 脂質:43.6g 炭水化:242.5g 食塩相:5.6g	I補給:-1574kcal 糖質:58.4g 脂質:42.9g 炭水化:227.8g 食塩相:5.3g	I補給:-1613kcal 糖質:59.3g 脂質:39.1g 炭水化:246.3g 食塩相:5.7g	I補給:-1844kcal 糖質:61.5g 脂質:68.5g 炭水化:231.3g 食塩相:5.6g	I補給:-1798kcal 糖質:66.5g 脂質:62.3g 炭水化:234.5g 食塩相:6.0g

週間献立表



ハートフル瀬谷



常食⑤



2024年1月28日(日)～2024年1月31日(水)

	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)			
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	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			
	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 -641kcal 卵白ク:23.3g 脂質 :26.3g 炭水化:78.0g 食塩相:2.0g			
昼食	御飯(160g) 味噌汁 鰯の焼き南蛮 チゲソ菜の中華風炒め ブロッコリーとツナのサラダ	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	御飯(160g) コンソメスープ 白身魚のムニエル(クリームソース) 南瓜のバター煮 ミモザサラダ	御飯(160g) 味噌汁 肉豆腐 ビーフンソテー 小松菜のゆず醤油和え			
	I補給 -529kcal 卵白ク:16.8g 脂質 :11.1g 炭水化:88.1g 食塩相:2.3g	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 -485kcal 卵白ク:18.1g 脂質 :10.7g 炭水化:75.6g 食塩相:1.6g	I補給 -422kcal 卵白ク:13.5g 脂質 :7.5g 炭水化:71.7g 食塩相:2.4g			
夕食	御飯(160g) 味噌汁 揚げだし豆腐のカニ風味あんかけ 里芋と竹輪の煮物 枝豆サラダ	御飯(160g) 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) 味噌汁 鶏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	御飯(160g) 清し汁 白身魚のバター醤油かけ じゃが芋金平 もやしの和え物			
	I補給 -529kcal 卵白ク:16.8g 脂質 :11.1g 炭水化:88.1g 食塩相:2.3g	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 -485kcal 卵白ク:18.1g 脂質 :10.7g 炭水化:75.6g 食塩相:1.6g	I補給 -422kcal 卵白ク:13.5g 脂質 :7.5g 炭水化:71.7g 食塩相:2.4g			
おやつ	もみじまんじゅう	チョコバウム	ワッフル(ホイップ & カスタード)	パインムース			
	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 -81kcal 卵白ク:1.4g 脂質 :3.5g 炭水化:10.9g 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 -45kcal 卵白ク:1.1g 脂質 :1.1g 炭水化:8.7g 食塩相:0.2g			
日計	I補給 -1637kcal 卵白ク:59.0g 脂質 :38.1g 炭水化:256.2g 食塩相:6.1g	I補給 -1568kcal 卵白ク:61.4g 脂質 :39.3g 炭水化:234.0g 食塩相:5.9g	I補給 -1588kcal 卵白ク:58.4g 脂質 :36.5g 炭水化:247.4g 食塩相:5.0g	I補給 -1646kcal 卵白ク:61.5g 脂質 :48.7g 炭水化:235.0g 食塩相:6.1g			