



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食①

2024年1月28日(日)~2024年2月3日(土)

	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3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	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	御飯又はパン お魚ボールの煮物 胡瓜の酢の物 のり佃煮 牛乳	御飯又はパン 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 肉団子のトマト煮 もやしのサラダ フルーツ(洋梨缶) 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	I補給 -506kcal 卵白ク:15.1g 脂質 :13.5g 炭水化:77.0g 食塩相:1.5g	I補給 -525kcal 卵白ク:20.3g 脂質 :15.6g 炭水化:72.7g 食塩相:1.5g	I補給 -622kcal 卵白ク:24.5g 脂質 :25.1g 炭水化:73.9g 食塩相:2.5g
昼食	御飯(160g) 味噌汁 鱈の焼き南蛮 チゲソ菜の中華風炒め ブロッコリーとツのサラダ	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(コソクリームソース) 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	御飯(160g) 中華スープ 赤魚の葱ソースかけ ピーマンと竹輪のソテー スタッフイトウのサラダ	御飯(160g) 清し汁 鶏肉の味噌漬焼 冬瓜の煮物 マカロニサラダ	【節分】 太巻き寿司 清し汁 いわしつみれの煮物 抹茶ババロア
	I補給 -522kcal 卵白ク:23.8g 脂質 :14.1g 炭水化:71.8g 食塩相:2.3g	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 -486kcal 卵白ク:20.4g 脂質 :6.3g 炭水化:84.1g 食塩相:2.0g	I補給 -538kcal 卵白ク:23.6g 脂質 :13.8g 炭水化:76.6g 食塩相:1.5g	I補給 -484kcal 卵白ク:20.8g 脂質 :11.1g 炭水化:72.3g 食塩相:2.3g	I補給 -617kcal 卵白ク:19.6g 脂質 :24.9g 炭水化:73.6g 食塩相:2.1g	I補給 -421kcal 卵白ク:13.6g 脂質 :7.3g 炭水化:74.2g 食塩相:2.8g
夕食	御飯(160gタ) 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タ) 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タ) 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タ) 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	御飯(160gタ) 味噌汁 豚肉の塩麴焼き ブロッコリーの和風あんかけ キャベツのしその実和え	御飯(160gタ) 味噌汁 白身魚の煮付け れんこん炒り煮 いんげんのごま和え	御飯(160gタ) 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒だれ なすの炒め物 白菜のぽん酢和え
	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	I補給 -506kcal 卵白ク:21.5g 脂質 :14.9g 炭水化:68.0g 食塩相:1.9g	I補給 -461kcal 卵白ク:22.2g 脂質 :5.9g 炭水化:76.5g 食塩相:2.2g	I補給 -444kcal 卵白ク:17.2g 脂質 :11.4g 炭水化:64.4g 食塩相:1.4g
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	和のパンケーキ(きなこ&黒糖)	パウンドケーキ	鬼まんじゅう
	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	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 -82kcal 卵白ク:1.1g 脂質 :4.3g 炭水化:9.7g 食塩相:0.0g	I補給 -98kcal 卵白ク:2.0g 脂質 :0.1g 炭水化:22.2g 食塩相:0.0g
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	I補給 -1551kcal 卵白ク:58.4g 脂質 :41.4g 炭水化:226.0g 食塩相:5.8g	I補給 -1685kcal 卵白ク:63.2g 脂質 :50.7g 炭水化:232.5g 食塩相:5.8g	I補給 -1585kcal 卵白ク:57.3g 脂質 :43.9g 炭水化:234.7g 食塩相:6.7g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食②

2024年2月4日(日)~2024年2月10日(土)

	2月4日(日)	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)
朝食	御飯又はパン ツナじゃが 小松菜の辛子和え 梅びしお 牛乳	パン又は御飯 オムレツ 人参サラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	御飯又はパン キャベツソテー 青菜のピーナツ和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン さつま揚げの煮物 チンゲン菜のゆず和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 鶏肉と野菜のクリームチュー ポテトサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	御飯又はパン 炒り卵 いんげんのおかか和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン ツナと野菜のソテー ブロッコリーサラダ ふりかけ 牛乳
	I補給:-534kcal 卵白ク:17.7g 脂質:13.7g 炭水化:81.7g 食塩相:1.8g	I補給:-543kcal 卵白ク:17.6g 脂質:13.7g 炭水化:85.7g 食塩相:2.0g	I補給:-494kcal 卵白ク:15.5g 脂質:12.3g 炭水化:78.8g 食塩相:1.7g	I補給:-476kcal 卵白ク:17.5g 脂質:10.1g 炭水化:75.8g 食塩相:2.1g	I補給:-585kcal 卵白ク:21.8g 脂質:20.5g 炭水化:78.0g 食塩相:2.2g	I補給:-513kcal 卵白ク:19.4g 脂質:15.5g 炭水化:70.8g 食塩相:1.0g	I補給:-522kcal 卵白ク:18.2g 脂質:17.0g 炭水化:72.4g 食塩相:1.3g
昼食	御飯(160g) 味噌汁 ポークソテーカレー風味 れんこんの炒め物 春雨サラダ	御飯(160g) 味噌汁 白身魚の香味焼 がんもの煮物 もやしのゆかり和え	【郷土料理:京都】 にしんそば 湯豆腐 青菜の和え物 あんみつ	菜めし 味噌汁 鯖の塩焼 さつま芋のオレンジ煮 もやしの生姜和え	御飯(160g) 味噌汁 豚肉の葱塩炒め 金平ごぼう ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ	チキンと大豆のカレー きのこサラダ 漬物 ピーチゼリー	御飯(160g) 中華スープ 肉団子の酢豚 もやしのナムル 杏仁豆腐
	I補給:-569kcal 卵白ク:19.7g 脂質:16.7g 炭水化:81.0g 食塩相:1.7g	I補給:-421kcal 卵白ク:16.3g 脂質:9.1g 炭水化:65.8g 食塩相:2.1g	I補給:-470kcal 卵白ク:25.5g 脂質:8.9g 炭水化:70.8g 食塩相:3.5g	I補給:-583kcal 卵白ク:18.2g 脂質:17.1g 炭水化:84.7g 食塩相:1.8g	I補給:-562kcal 卵白ク:22.4g 脂質:16.5g 炭水化:77.8g 食塩相:1.7g	I補給:-555kcal 卵白ク:17.1g 脂質:13.1g 炭水化:90.9g 食塩相:2.6g	I補給:-565kcal 卵白ク:16.1g 脂質:12.0g 炭水化:95.5g 食塩相:2.3g
夕食	御飯(160g夕) 清し汁 鯖の西京焼き 高野豆腐の煮物 長芋の磯和え	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	御飯(160g夕) コンソメスープ 鶏肉のクリームソース ジャーマンポテト カリフラワーサラダ	御飯(160g夕) 味噌汁 茹で豚 車麩の卵とじ カラフルサラダ	御飯(160g夕) 清し汁 白身魚の味噌焼 れんこんそば炒め 胡瓜の酢の物	御飯(160g夕) コンソメスープ チキンソテー 長芋の明太マヨ焼き 白菜の塩昆布和え	御飯(160g夕) 具沢山汁 擬製豆腐 ひじきの煮物 小松菜のおかか和え
	I補給:-507kcal 卵白ク:23.5g 脂質:11.4g 炭水化:73.2g 食塩相:2.0g	I補給:-509kcal 卵白ク:19.3g 脂質:14.7g 炭水化:71.1g 食塩相:1.7g	I補給:-575kcal 卵白ク:21.1g 脂質:20.1g 炭水化:74.1g 食塩相:1.9g	I補給:-558kcal 卵白ク:23.4g 脂質:17.7g 炭水化:70.7g 食塩相:2.2g	I補給:-441kcal 卵白ク:22.2g 脂質:5.6g 炭水化:72.1g 食塩相:1.6g	I補給:-531kcal 卵白ク:19.7g 脂質:16.5g 炭水化:71.2g 食塩相:1.8g	I補給:-488kcal 卵白ク:23.5g 脂質:10.5g 炭水化:73.1g 食塩相:2.2g
おやつ	カステラ	ぶどうムース	シュークリーム	アセロラゼリー	おせんべい(ぼたぼた焼)	ロールケーキ(チョコ)	もみじまんじゅう
	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:-68kcal 卵白ク:1.3g 脂質:1.3g 炭水化:13.5g 食塩相:0.2g	I補給:-77kcal 卵白ク:2.2g 脂質:5.0g 炭水化:5.7g 食塩相:0.1g	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:-51kcal 卵白ク:0.5g 脂質:1.4g 炭水化:9.0g 食塩相:0.2g	I補給:-93kcal 卵白ク:1.3g 脂質:5.0g 炭水化:10.8g 食塩相:0.1g	I補給:-107kcal 卵白ク:2.0g 脂質:2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g
日計	I補給:-1693kcal 卵白ク:62.6g 脂質:42.8g 炭水化:252.6g 食塩相:5.5g	I補給:-1541kcal 卵白ク:54.5g 脂質:38.8g 炭水化:236.1g 食塩相:6.0g	I補給:-1616kcal 卵白ク:64.3g 脂質:46.3g 炭水化:229.4g 食塩相:7.2g	I補給:-1647kcal 卵白ク:59.1g 脂質:44.9g 炭水化:238.8g 食塩相:6.2g	I補給:-1639kcal 卵白ク:66.9g 脂質:44.0g 炭水化:236.9g 食塩相:5.8g	I補給:-1692kcal 卵白ク:57.5g 脂質:50.1g 炭水化:243.7g 食塩相:5.5g	I補給:-1682kcal 卵白ク:59.8g 脂質:41.6g 炭水化:260.9g 食塩相:5.9g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食③

2024年2月11日(日)~2024年2月17日(土)

	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月17日(土)
朝食	御飯又はパン じゃが芋のそぼろ煮 しらすおろし たいみそ 牛乳	御飯又はパン 卵とじ 白菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ミートボール 枝豆のサラダ フルーツ(洋梨缶) 牛乳	御飯又はパン 豆腐チャンプルー いんげんのピーナツ和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン かぶと油揚げの煮物 キャベツのごまマヨ和え のり佃煮 牛乳	パン又は御飯 スクランブルエッグ 水菜のサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	御飯又はパン 豚肉の甘辛炒め マカロニサラダ ふりかけ 牛乳
	I補給:-523kcal 卵白ク:17.1g 脂質:12.1g 炭水化:82.7g 食塩相:1.6g	I補給:-519kcal 卵白ク:21.8g 脂質:14.3g 炭水化:72.4g 食塩相:1.2g	I補給:-586kcal 卵白ク:23.1g 脂質:20.0g 炭水化:78.0g 食塩相:2.2g	I補給:-555kcal 卵白ク:21.6g 脂質:17.8g 炭水化:73.8g 食塩相:1.5g	I補給:-493kcal 卵白ク:14.4g 脂質:13.7g 炭水化:76.0g 食塩相:1.2g	I補給:-552kcal 卵白ク:17.1g 脂質:19.9g 炭水化:75.1g 食塩相:1.9g	I補給:-604kcal 卵白ク:19.8g 脂質:21.7g 炭水化:79.4g 食塩相:1.3g
昼食	御飯(160g) コンソメスープ ハンバーグ きのこソテー 野菜サラダ	御飯(160g) 味噌汁 はんぺんチーズフライ 冬瓜のかにかまあんかけ ブロッコリーの青じそ和え	御飯(160g) 味噌汁 白身魚の煮付け れんこん炒り煮 きゃべつのごま和え	御飯(160g) 味噌汁 鶏肉のバーベキュー炒め 南瓜の煮物 コーンサラダ	御飯(160g) コンソメスープ 白身魚のトマトソース マカロニカレーソテー スタッフインドウのドレッシング和え	御飯(160g) 清し汁 豚肉のおろしポン酢がけ れんこんの山椒煮 なすのごま味噌和え	炊き込み御飯 味噌汁 鱈の幽庵焼き 五目煮 かき揚げのゴマドレ和え
	I補給:-505kcal 卵白ク:17.8g 脂質:15.0g 炭水化:73.8g 食塩相:2.6g	I補給:-439kcal 卵白ク:12.1g 脂質:9.0g 炭水化:75.9g 食塩相:2.6g	I補給:-427kcal 卵白ク:19.3g 脂質:3.7g 炭水化:76.2g 食塩相:2.1g	I補給:-528kcal 卵白ク:20.1g 脂質:12.7g 炭水化:81.2g 食塩相:1.7g	I補給:-531kcal 卵白ク:19.5g 脂質:14.7g 炭水化:77.6g 食塩相:1.9g	I補給:-556kcal 卵白ク:25.1g 脂質:15.3g 炭水化:75.6g 食塩相:1.6g	I補給:-482kcal 卵白ク:23.9g 脂質:9.4g 炭水化:72.5g 食塩相:2.0g
夕食	御飯(160g夕) 清し汁 鯖の金山寺焼き 大根と油揚げの煮物 蒸しなす	御飯(160g夕) 味噌汁 豚肉の生姜焼き あんかけ豆腐 胡瓜の辛子和え	御飯(160g夕) 中華スープ 麻婆茄子 カニ焼売 ほうれん草の白和え	御飯(160g夕) 味噌汁 鱈の焼き南蛮漬 ビーフソテー 大根の柚子風味和え	御飯(160g夕) 味噌汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 オクラのポン酢和え	御飯(160g夕) 味噌汁 白身魚の梅焼き じゃがバター炒め 小松菜のわさび和え	御飯(160g夕) 中華スープ 千草焼 さつまいも金平 春雨サラダ
	I補給:-544kcal 卵白ク:18.6g 脂質:18.8g 炭水化:69.9g 食塩相:1.9g	I補給:-545kcal 卵白ク:25.4g 脂質:15.8g 炭水化:71.3g 食塩相:1.7g	I補給:-582kcal 卵白ク:16.4g 脂質:23.4g 炭水化:73.1g 食塩相:1.8g	I補給:-492kcal 卵白ク:20.4g 脂質:7.2g 炭水化:81.1g 食塩相:2.0g	I補給:-516kcal 卵白ク:21.3g 脂質:15.2g 炭水化:68.9g 食塩相:2.3g	I補給:-426kcal 卵白ク:19.7g 脂質:6.4g 炭水化:69.1g 食塩相:1.8g	I補給:-560kcal 卵白ク:19.8g 脂質:13.4g 炭水化:85.7g 食塩相:2.4g
おやつ	厚切りバウム 牛乳	いちごクレープ 牛乳	栗まんじゅう 牛乳	【手作りおやつ】 チョコババロア 牛乳	おせんべい(味しらべ) 牛乳	塩まんじゅう 牛乳	たい焼き 牛乳
	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:-89kcal 卵白ク:1.0g 脂質:5.5g 炭水化:8.8g 食塩相:0.1g	I補給:-93kcal 卵白ク:1.8g 脂質:0.4g 炭水化:20.5g 食塩相:0.0g	I補給:-131kcal 卵白ク:3.5g 脂質:5.1g 炭水化:17.6g 食塩相:0.1g	I補給:-35kcal 卵白ク:0.3g 脂質:1.5g 炭水化:5.1g 食塩相:0.2g	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:-68kcal 卵白ク:1.5g 脂質:0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g
日計	I補給:-1659kcal 卵白ク:54.7g 脂質:49.6g 炭水化:238.7g 食塩相:6.2g	I補給:-1592kcal 卵白ク:60.3g 脂質:44.6g 炭水化:228.4g 食塩相:5.6g	I補給:-1688kcal 卵白ク:60.6g 脂質:47.5g 炭水化:247.8g 食塩相:6.1g	I補給:-1706kcal 卵白ク:65.6g 脂質:42.8g 炭水化:253.7g 食塩相:5.3g	I補給:-1575kcal 卵白ク:55.5g 脂質:45.1g 炭水化:227.6g 食塩相:5.6g	I補給:-1600kcal 卵白ク:63.1g 脂質:41.7g 炭水化:235.0g 食塩相:5.5g	I補給:-1714kcal 卵白ク:65.0g 脂質:45.0g 炭水化:251.9g 食塩相:5.9g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食④

2024年2月18日(日)~2024年2月24日(土)



	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	2月24日(土)
朝食	パン又は御飯 プレーンオムレツ ポテトサラダ フルーツ(みかん缶) ヤクルト	御飯又はパン はんぺんの煮物 キャベツともやしの胡麻和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン 厚焼卵 いんげんのマヨ和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン さつま揚げの甘辛煮 青梗菜のお浸し ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ミネストローネ ポテトサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	御飯又はパン 海老団子の中華あん 春菊のお浸し ふりかけ 牛乳	御飯又はパン ミートボール(ホリタリ) 大根のさっぱり和え ふりかけ 牛乳
	I補給:-589kcal 卵白ク:20.4g 脂質:20.6g 炭水化:79.8g 食塩相:2.1g	I補給:-495kcal 卵白ク:16.6g 脂質:9.3g 炭水化:83.7g 食塩相:1.6g	I補給:-556kcal 卵白ク:16.7g 脂質:18.4g 炭水化:78.6g 食塩相:1.3g	I補給:-460kcal 卵白ク:15.5g 脂質:9.6g 炭水化:75.4g 食塩相:1.7g	I補給:-560kcal 卵白ク:15.6g 脂質:16.6g 炭水化:85.4g 食塩相:2.1g	I補給:-481kcal 卵白ク:16.0g 脂質:11.8g 炭水化:75.4g 食塩相:1.3g	I補給:-500kcal 卵白ク:16.7g 脂質:12.1g 炭水化:78.4g 食塩相:1.7g
昼食	御飯(160g) 味噌汁 豚肉の南蛮炒め なすのおかか煮 トマトのさっぱり和え	ポークカレー ツナサラダ 漬物 ヨーグルトフルーツかけ	御飯(160g) 味噌汁 鶏の唐揚げ 豆腐チャンプルー ひじきサラダ	御飯(160g) 味噌汁 鯖の生姜煮 里芋ときのこの炒め物 白菜の磯和え	御飯(160g) 味噌汁 モチカツとクリームコロッケ 金平ごぼう 長芋とおくらのぼん酢和え	御飯(160g) 味噌汁 白身魚の竜田焼き 大根と油揚げの炒め煮 冷奴	【お誕生日セレクト】 御飯(160g)/中華スープ Aかに玉五目甘酢あんかけ B白身魚五目甘酢あんかけ れんこんの甘味噌炒め 白菜とザーサイのナムル/青りんごゼリー
	I補給:-554kcal 卵白ク:19.0g 脂質:20.3g 炭水化:68.9g 食塩相:1.5g	I補給:-618kcal 卵白ク:20.0g 脂質:20.3g 炭水化:86.4g 食塩相:2.5g	I補給:-664kcal 卵白ク:29.1g 脂質:25.6g 炭水化:72.3g 食塩相:2.1g	I補給:-478kcal 卵白ク:21.4g 脂質:10.9g 炭水化:70.0g 食塩相:2.3g	I補給:-573kcal 卵白ク:13.5g 脂質:17.4g 炭水化:87.9g 食塩相:2.0g	I補給:-489kcal 卵白ク:23.4g 脂質:12.4g 炭水化:67.1g 食塩相:1.7g	I補給:-597kcal 卵白ク:13.0g 脂質:19.7g 炭水化:89.0g 食塩相:2.6g
夕食	御飯(160g夕) 清し汁 白身魚の山椒焼 里芋の味噌煮 大根のゆかり和え	御飯(160g夕) 味噌汁 鶏肉のさっぱり酢煮 ブロッコリーの炒め物 白菜の浅漬	御飯(160g夕) コンソメスープ 白身魚のマッシュポテト焼き ほうれん草のバターソテー フルーツ(洋なし缶)	御飯(160g夕) 味噌汁 豚肉の醤油麹焼き 小松菜の煮浸し さつま芋サラダ	御飯(160g夕) 味噌汁 鱈の野菜あんかけ もやしと桜エビの炒め物 切干大根の和風サラダ	御飯(160g夕) 味噌汁 豚肉と枝豆のピリ辛炒め ふきのおかか煮 ブロッコリーサラダ	御飯(160g夕) 味噌汁 鶏肉のけずりかつお焼 豆腐のえびくず煮 キャベツのなめ茸和え
	I補給:-410kcal 卵白ク:17.5g 脂質:4.7g 炭水化:71.6g 食塩相:2.0g	I補給:-493kcal 卵白ク:21.5g 脂質:13.5g 炭水化:67.1g 食塩相:1.7g	I補給:-438kcal 卵白ク:12.8g 脂質:7.4g 炭水化:76.5g 食塩相:2.4g	I補給:-564kcal 卵白ク:20.5g 脂質:17.6g 炭水化:76.8g 食塩相:1.8g	I補給:-453kcal 卵白ク:21.6g 脂質:6.6g 炭水化:73.7g 食塩相:1.6g	I補給:-486kcal 卵白ク:20.3g 脂質:11.2g 炭水化:73.1g 食塩相:2.1g	I補給:-531kcal 卵白ク:25.5g 脂質:15.6g 炭水化:67.5g 食塩相:1.6g
おやつ	オレンジゼリー	ロールケーキ(バニラ)	抹茶のパンケーキ	ミルクブッセ	ワッフル	黒糖まんじゅう	お誕生日ケーキ
	I補給:-58kcal 卵白ク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:12.5g 食塩相:0.0g	I補給:-93kcal 卵白ク:1.2g 脂質:3.2g 炭水化:14.8g 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:-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:-55kcal 卵白ク:0.7g 脂質:3.2g 炭水化:5.9g 食塩相:0.0g
日計	I補給:-1611kcal 卵白ク:57.0g 脂質:46.4g 炭水化:232.8g 食塩相:5.6g	I補給:-1699kcal 卵白ク:59.3g 脂質:46.3g 炭水化:252.0g 食塩相:5.8g	I補給:-1714kcal 卵白ク:59.6g 脂質:53.5g 炭水化:235.6g 食塩相:5.8g	I補給:-1584kcal 卵白ク:58.5g 脂質:40.3g 炭水化:236.7g 食塩相:5.8g	I補給:-1707kcal 卵白ク:53.0g 脂質:46.5g 炭水化:261.6g 食塩相:5.9g	I補給:-1522kcal 卵白ク:61.0g 脂質:35.5g 炭水化:230.5g 食塩相:5.1g	I補給:-1683kcal 卵白ク:55.9g 脂質:50.6g 炭水化:240.8g 食塩相:6.0g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食⑤

2024年2月25日(日)~2024年2月29日(木)

	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)		
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 I補給:489kcal 卵白ク:15.2g 脂質:12.8g 炭水化:75.4g 食塩相:1.6g	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 I補給:465kcal 卵白ク:17.4g 脂質:11.6g 炭水化:71.3g 食塩相:1.2g	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 I補給:689kcal 卵白ク:22.7g 脂質:32.3g 炭水化:77.1g 食塩相:2.6g	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 I補給:517kcal 卵白ク:16.9g 脂質:13.8g 炭水化:78.5g 食塩相:1.3g	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 I補給:618kcal 卵白ク:19.5g 脂質:21.2g 炭水化:87.0g 食塩相:2.1g		
昼食	御飯(160g) 清し汁 鯖の塩焼き にらの卵とじ レタスの酢味噌和え I補給:592kcal 卵白ク:24.4g 脂質:22.6g 炭水化:66.7g 食塩相:2.3g	御飯(160g) 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 I補給:550kcal 卵白ク:19.5g 脂質:17.5g 炭水化:75.0g 食塩相:2.4g	御飯(160g) 味噌汁 肉野菜炒め れんこんのピリ辛煮 マスカットゼリー I補給:547kcal 卵白ク:19.5g 脂質:12.5g 炭水化:85.6g 食塩相:1.4g	たぬきうどん いんげんのそぼろ炒め 花野菜サラダ I補給:521kcal 卵白ク:15.3g 脂質:18.8g 炭水化:70.4g 食塩相:1.7g	御飯(160g) 味噌汁 豚肉の卵とじ 根菜のおかか煮 たたき胡瓜 I補給:479kcal 卵白ク:21.7g 脂質:10.1g 炭水化:71.7g 食塩相:1.8g		
夕食	御飯(160g夕) 味噌汁 鶏肉と野菜のオイスター炒め さつまいもの甘煮 枝豆サラダ I補給:502kcal 卵白ク:20.8g 脂質:7.4g 炭水化:85.2g 食塩相:1.9g	御飯(160g夕) 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 I補給:581kcal 卵白ク:26.5g 脂質:17.9g 炭水化:75.2g 食塩相:2.3g	御飯(160g夕) 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 I補給:518kcal 卵白ク:22.0g 脂質:14.7g 炭水化:71.1g 食塩相:1.6g	御飯(160g夕) 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 I補給:517kcal 卵白ク:19.5g 脂質:12.9g 炭水化:76.6g 食塩相:2.4g	御飯(160g夕) 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 I補給:475kcal 卵白ク:17.1g 脂質:12.5g 炭水化:71.4g 食塩相:2.0g		
おやつ	杏仁豆腐 I補給:33kcal 卵白ク:0.5g 脂質:0.2g 炭水化:7.3g 食塩相:0.0g	チョコブッセ I補給:89kcal 卵白ク:1.2g 脂質:3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	エクレア I補給:89kcal 卵白ク:1.5g 脂質:6.6g 炭水化:6.2g 食塩相:0.1g	パインムース I補給:52kcal 卵白ク:1.3g 脂質:1.3g 炭水化:10.2g 食塩相:0.2g	チョコクレープ 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:1616kcal 卵白ク:60.9g 脂質:43.0g 炭水化:234.6g 食塩相:5.8g	I補給:1685kcal 卵白ク:64.6g 脂質:50.2g 炭水化:235.4g 食塩相:5.9g	I補給:1843kcal 卵白ク:65.7g 脂質:66.1g 炭水化:240.0g 食塩相:5.6g	I補給:1607kcal 卵白ク:53.0g 脂質:46.8g 炭水化:235.7g 食塩相:5.6g	I補給:1661kcal 卵白ク:59.3g 脂質:49.0g 炭水化:239.4g 食塩相:5.9g		