



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食①

2024年2月25日(日)~2024年3月2日(土)

	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)	3月1日(金)	3月2日(土)
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 シエルマカロニサラダ 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	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 I補給 -546kcal 卵白ク:17.3g 脂質 :15.2g 炭水化:82.8g 食塩相:1.3g	御飯又はパン 厚揚げと大根の煮物 春菊のおかかか和え ふりかけ 牛乳 I補給 -477kcal 卵白ク:16.9g 脂質 :12.4g 炭水化:72.6g 食塩相:1.0g
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	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 I補給 -522kcal 卵白ク:22.3g 脂質 :15.1g 炭水化:70.9g 食塩相:2.4g	【ひなまつり】 ちらし寿司 清し汁 茶碗蒸し 菜の花のお浸し いちごババロア I補給 -522kcal 卵白ク:21.9g 脂質 :9.8g 炭水化:83.2g 食塩相:3.0g
夕食	御飯(160g夕) 味噌汁 鶏肉と野菜のオイスター炒め さつま芋の甘煮 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	御飯(160g夕) 清し汁 鯖の味噌マヨ焼き 金平ごぼう キャベツとトマトのサラダ I補給 -508kcal 卵白ク:23.8g 脂質 :13.3g 炭水化:69.6g 食塩相:2.0g	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 -509kcal 卵白ク:23.6g 脂質 :12.9g 炭水化:71.3g 食塩相:2.2g
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	いちごクレープ I補給 -89kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :5.5g 炭水化:8.8g 食塩相:0.1g	練り切 I補給 -78kcal 卵白ク:1.1g 脂質 :0.0g 炭水化:18.5g 食塩相:0.0g
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	I補給 -:1665kcal 卵白ク:64.4g 脂質 :49.1g 炭水化:232.1g 食塩相:5.7g	I補給 -:1586kcal 卵白ク:63.5g 脂質 :35.1g 炭水化:245.6g 食塩相:6.2g



ハートフル瀬谷

常食②

週間献立表



2024年3月3日(日)~2024年3月9日(土)



	3月3日(日)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	3月9日(土)
朝食	御飯又はパン 里芋のそぼろ煮 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補給 -514kcal 卵白ク:18.9g 脂質:12.2g 炭水化:78.9g 食塩相:1.4g	I補給 -529kcal 卵白ク:15.4g 脂質:13.5g 炭水化:83.2g 食塩相:1.5g	I補給 -546kcal 卵白ク:21.7g 脂質:16.9g 炭水化:73.4g 食塩相:1.6g	I補給 -641kcal 卵白ク:22.6g 脂質:22.8g 炭水化:86.1g 食塩相:2.2g	I補給 -474kcal 卵白ク:16.3g 脂質:10.8g 炭水化:76.8g 食塩相:1.0g	I補給 -477kcal 卵白ク:18.1g 脂質:10.7g 炭水化:74.6g 食塩相:1.5g	I補給 -609kcal 卵白ク:20.8g 脂質:21.7g 炭水化:82.0g 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 ほうれん草のピラフ和え	御飯(160g) 味噌汁 鱈の野菜あんかけ 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 胡瓜と錦糸卵の和え物	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補給 -604kcal 卵白ク:25.6g 脂質:21.8g 炭水化:72.7g 食塩相:2.0g	I補給 -483kcal 卵白ク:13.2g 脂質:8.6g 炭水化:84.5g 食塩相:2.4g	I補給 -579kcal 卵白ク:20.8g 脂質:18.1g 炭水化:79.2g 食塩相:1.9g	I補給 -444kcal 卵白ク:21.4g 脂質:7.7g 炭水化:69.5g 食塩相:1.8g	I補給 -564kcal 卵白ク:16.0g 脂質:16.1g 炭水化:85.1g 食塩相:2.3g	I補給 -516kcal 卵白ク:21.2g 脂質:14.4g 炭水化:70.6g 食塩相:2.2g	I補給 -523kcal 卵白ク:24.2g 脂質:16.4g 炭水化:66.7g 食塩相:1.5g
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	菜飯 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 鯖のかつお節味噌焼き 昆布とさつま芋の煮物 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 じゃが芋のバターソテー 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補給 -429kcal 卵白ク:19.6g 脂質:8.5g 炭水化:65.2g 食塩相:2.2g	I補給 -514kcal 卵白ク:21.1g 脂質:13.8g 炭水化:72.8g 食塩相:1.9g	I補給 -411kcal 卵白ク:19.3g 脂質:5.1g 炭水化:69.4g 食塩相:2.5g	I補給 -501kcal 卵白ク:20.1g 脂質:12.0g 炭水化:73.6g 食塩相:1.7g	I補給 -525kcal 卵白ク:21.1g 脂質:15.2g 炭水化:72.1g 食塩相:2.2g	I補給 -529kcal 卵白ク:19.4g 脂質:16.2g 炭水化:72.8g 食塩相:1.4g	I補給 -462kcal 卵白ク:14.7g 脂質:3.3g 炭水化:90.8g 食塩相:2.0g
おやつ	シュークリーム	ドーナツ	オレンジゼリー	カステラ	せんべい	鈴カステラ	抹茶パンケーキ
	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 -114kcal 卵白ク:1.7g 脂質:5.5g 炭水化:14.8g 食塩相:0.2g	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 -83kcal 卵白ク:1.7g 脂質:1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	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 -91kcal 卵白ク:1.4g 脂質:1.8g 炭水化:17.3g 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 -1624kcal 卵白ク:66.3g 脂質:47.5g 炭水化:222.5g 食塩相:5.7g	I補給 -1640kcal 卵白ク:51.4g 脂質:41.4g 炭水化:255.3g 食塩相:6.0g	I補給 -1594kcal 卵白ク:61.9g 脂質:40.9g 炭水化:234.5g 食塩相:6.0g	I補給 -1669kcal 卵白ク:65.8g 脂質:43.5g 炭水化:245.9g 食塩相:5.7g	I補給 -1610kcal 卵白ク:53.9g 脂質:43.8g 炭水化:241.4g 食塩相:5.8g	I補給 -1613kcal 卵白ク:60.1g 脂質:43.1g 炭水化:235.3g 食塩相:5.2g	I補給 -1650kcal 卵白ク:60.7g 脂質:43.5g 炭水化:247.7g 食塩相:5.9g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食③

2024年3月10日(日)～2024年3月16日(土)

	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)
朝食	御飯又はパン がんもの煮物 いんげんのゴマドレ和え 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 野菜炒め 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 -500kcal 卵白ク:16.4g 脂質:12.8g 炭水化:77.3g 食塩相:1.8g	I補給 -572kcal 卵白ク:18.6g 脂質:19.7g 炭水化:76.1g 食塩相:1.6g	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 -520kcal 卵白ク:17.8g 脂質:15.3g 炭水化:75.3g 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	豚肉となすのおろしうどん ほうれん草のくるみ和え ぶどうムース	御飯(160g) 中華スープ カレイの中華あんかけ 茄子の香味炒め 白菜としらすの中華和え	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 里芋の煮物 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 -470kcal 卵白ク:15.4g 脂質:12.4g 炭水化:71.9g 食塩相:1.4g	I補給 -498kcal 卵白ク:20.0g 脂質:14.7g 炭水化:68.8g 食塩相:2.3g	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 -496kcal 卵白ク:16.3g 脂質:12.1g 炭水化:79.2g 食塩相:2.7g	I補給 -420kcal 卵白ク:20.8g 脂質:8.2g 炭水化:62.5g 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(160g夕) 清し汁 鱈の照り焼き れんこんのそぼろ炒め おくらの和え物	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 豚肉のしょうゆ麴炒め 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 -482kcal 卵白ク:23.7g 脂質:10.3g 炭水化:68.7g 食塩相:1.5g	I補給 -433kcal 卵白ク:21.5g 脂質:5.2g 炭水化:71.6g 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 -574kcal 卵白ク:22.5g 脂質:19.8g 炭水化:73.2g 食塩相:1.6g	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)	マスカットゼリー	ロールケーキ(チョコ)	黒糖まんじゅう	チョコクレープ	☆手作りおやつ☆ 栗入り水ようかん	ワッフル(ホイップ & カスタード)
	I補給 -1107kcal 卵白ク:2.0g 脂質:2.1g 炭水化:19.9g 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	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 -66kcal 卵白ク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	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 -94kcal 卵白ク:1.1g 脂質:0.1g 炭水化:22.1g 食塩相:0.0g	I補給 -121kcal 卵白ク:2.3g 脂質:5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g
日計	I補給 -1584kcal 卵白ク:62.3g 脂質:37.2g 炭水化:237.8g 食塩相:5.7g	I補給 -1568kcal 卵白ク:61.6g 脂質:38.9g 炭水化:233.1g 食塩相:5.6g	I補給 -1584kcal 卵白ク:63.5g 脂質:43.5g 炭水化:230.5g 食塩相:5.7g	I補給 -1655kcal 卵白ク:60.7g 脂質:47.7g 炭水化:236.3g 食塩相:5.5g	I補給 -1597kcal 卵白ク:56.6g 脂質:42.1g 炭水化:239.0g 食塩相:5.7g	I補給 -1676kcal 卵白ク:59.2g 脂質:45.4g 炭水化:249.3g 食塩相:5.7g	I補給 -1577kcal 卵白ク:61.5g 脂質:43.5g 炭水化:228.3g 食塩相:5.9g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食④

2024年3月17日(日)~2024年3月23日(土)

	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3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 -649kcal 卵白ク:23.4g 脂質 :28.9g 炭水化:73.7g 食塩相:2.0g	I補給 -585kcal 卵白ク:17.8g 脂質 :19.6g 炭水化:81.7g 食塩相:1.4g	I補給 -491kcal 卵白ク:20.1g 脂質 :12.7g 炭水化:75.5g 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 -478kcal 卵白ク:17.3g 脂質 :9.6g 炭水化:79.1g 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 胡瓜とハムの和え物	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	☆郷土料理【福岡県】☆ とんこつラーメン じゃが芋の明太マヨ和え 苺ロールケーキ	御飯(160g) 味噌汁 蒸し鶏と彩野菜の胡麻だれ れんこんのおかか煮 トマトのさっぱり和え	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	親子丼 味噌汁 ブロッコリーの香り炒め ごぼうサラダ
	I補給 -513kcal 卵白ク:21.0g 脂質 :14.9g 炭水化:70.3g 食塩相:2.3g	I補給 -536kcal 卵白ク:13.4g 脂質 :15.7g 炭水化:81.5g 食塩相:2.4g	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 -460kcal 卵白ク:15.7g 脂質 :15.4g 炭水化:63.1g 食塩相:2.3g	I補給 -491kcal 卵白ク:20.1g 脂質 :12.6g 炭水化:69.9g 食塩相:1.7g	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 -514kcal 卵白ク:19.7g 脂質 :17.2g 炭水化:67.3g 食塩相:2.1g
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 さつま芋の甘煮 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 鯖の山椒焼き 里芋の味噌煮 白和え	御飯(160g夕) 味噌汁 豚肉の甘辛炒め 切干と厚揚げの煮物 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 -518kcal 卵白ク:22.7g 脂質 :14.6g 炭水化:69.6g 食塩相:1.7g	I補給 -568kcal 卵白ク:19.9g 脂質 :21.0g 炭水化:71.8g 食塩相:1.5g	I補給 -576kcal 卵白ク:21.3g 脂質 :15.3g 炭水化:84.4g 食塩相:1.9g	I補給 -520kcal 卵白ク:18.7g 脂質 :14.7g 炭水化:74.5g 食塩相:1.9g
おやつ	ロールケーキ(バニラ)	和菓子	ミニエクレア	抹茶ババロア	せんべい	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 -63kcal 卵白ク:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.0g 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 -76kcal 卵白ク:2.0g 脂質 :3.1g 炭水化:9.8g 食塩相:0.0g	I補給 -48kcal 卵白ク:0.6g 脂質 :1.9g 炭水化:7.1g 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 -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 -11552kcal 卵白ク:61.8g 脂質 :38.2g 炭水化:229.7g 食塩相:5.8g	I補給 -11666kcal 卵白ク:53.2g 脂質 :41.8g 炭水化:258.9g 食塩相:5.9g	I補給 -11656kcal 卵白ク:54.8g 脂質 :55.2g 炭水化:229.1g 食塩相:5.9g	I補給 -11639kcal 卵白ク:58.2g 脂質 :52.7g 炭水化:224.2g 食塩相:5.5g	I補給 -11598kcal 卵白ク:60.7g 脂質 :48.2g 炭水化:224.3g 食塩相:5.5g	I補給 -11665kcal 卵白ク:63.5g 脂質 :42.0g 炭水化:248.6g 食塩相:5.6g	I補給 -11587kcal 卵白ク:57.2g 脂質 :42.8g 炭水化:235.2g 食塩相:5.7g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食⑤

2024年3月24日(日)~2024年3月30日(土)

	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3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 白菜と竹輪の塩炒め 三色サラダ フルーツ (パイン缶) 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 シェルマカロニサラダ 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 -522kcal 卵白ク:19.2g 脂質 :15.6g 炭水化:76.3g 食塩相:1.8g	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	☆誕生日セレクト☆ Aミートソースパゲティ Bカレーピラフ コンソメスープ 豆腐サラダ コーヒーゼリー	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 白身魚のクリームソースがけ キャベツソテー フレンチサラダ	御飯 (160g) 清し汁 豚肉の八丁味噌炒め 大豆五目煮 花野菜サラダ	御飯 (160g) 味噌汁 鱈のバター醤油がけ 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 -410kcal 卵白ク:15.5g 脂質 :7.6g 炭水化:67.3g 食塩相:2.3g	I補給 -521kcal 卵白ク:18.3g 脂質 :14.8g 炭水化:73.5g 食塩相:2.1g	I補給 -409kcal 卵白ク:8.9g 脂質 :6.8g 炭水化:75.9g 食塩相:1.7g	I補給 -579kcal 卵白ク:23.0g 脂質 :19.3g 炭水化:74.4g 食塩相:2.2g	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タ) 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タ) 味噌汁 鶏肉のパン粉焼 大根の炒め煮 南瓜サラダ	御飯 (160gタ) 味噌汁 鯖の竜田揚げ 蓮根のおかか煮 いんげんの和え物	御飯 (160gタ) 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タ) 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タ) 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タ) 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 -596kcal 卵白ク:22.9g 脂質 :18.9g 炭水化:80.3g 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 -635kcal 卵白ク:25.8g 脂質 :27.6g 炭水化:65.5g 食塩相:1.6g
おやつ	チョコブッセ	お誕生日ケーキ	和のパンケーキ	どら焼き	ぶどうムース	エクレア	青りんごゼリー
	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 -49kcal 卵白ク:0.8g 脂質 :3.1g 炭水化:4.3g 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	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 -61kcal 卵白ク:1.1g 脂質 :1.1g 炭水化:11.9g 食塩相:0.2g	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:63.6g 脂質 :43.0g 炭水化:231.1g 食塩相:5.8g	I補給 -1577kcal 卵白ク:58.4g 脂質 :45.2g 炭水化:228.2g 食塩相:5.9g	I補給 -1593kcal 卵白ク:55.7g 脂質 :42.1g 炭水化:236.9g 食塩相:5.6g	I補給 -1626kcal 卵白ク:51.3g 脂質 :42.6g 炭水化:250.5g 食塩相:5.2g	I補給 -1551kcal 卵白ク:59.2g 脂質 :38.7g 炭水化:232.3g 食塩相:5.4g	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 -1766kcal 卵白ク:61.5g 脂質 :62.3g 炭水化:230.7g 食塩相:5.9g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食⑥

2024年3月31日(日)～

3月31日(日)							
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 <small>E補給 -593kcal 卵白ク:18.4g 脂質 :21.8g 炭水化:78.1g 食塩相:1.7g</small>						
昼食	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 <small>E補給 -463kcal 卵白ク:15.4g 脂質 :11.5g 炭水化:73.0g 食塩相:2.3g</small>						
夕食	御飯 (160gタ) コンソメスープ 鶏肉のカレーパン粉焼 ツナサラダ フルーツ缶 <small>E補給 -562kcal 卵白ク:23.2g 脂質 :18.3g 炭水化:71.6g 食塩相:1.5g</small>						
おやつ	チョコクレープ <small>E補給 -89kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :5.2g 炭水化:9.3g 食塩相:0.1g</small>						
日計	<small>E補給 -1707kcal 卵白ク:58.0g 脂質 :56.8g 炭水化:232.0g 食塩相:5.6g</small>						