

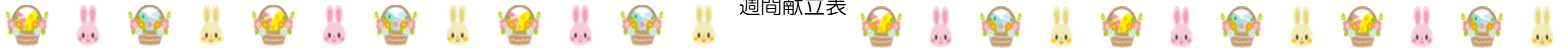
週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

2024年3月31日(日)~2024年4月6日(土)

	3月31日(日)	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4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	パン又は御飯 えびと野菜のコンソメソテー お豆のサラダ みかん缶 牛乳	御飯又はパン お魚ボールの煮物 いんげんの味噌マヨ和え のり佃煮 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	御飯又はパン ツナじゃが ほうれん草のお浸し 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 -535kcal 卵白ク:24.5g 脂質 :15.8g 炭水化:74.1g 食塩相:2.1g	I補給 -553kcal 卵白ク:15.7g 脂質 :19.0g 炭水化:76.7g 食塩相:1.8g	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 -512kcal 卵白ク:17.8g 脂質 :12.1g 炭水化:80.7g 食塩相:1.3g	I補給 -573kcal 卵白ク:20.7g 脂質 :18.1g 炭水化:81.3g 食塩相:2.3g	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	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) 味噌汁 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) 中華スープ 白身魚のチリソース 里芋の煮物 チンゲン菜の胡麻だれ	御飯(160g) 清し汁 鶏肉の味噌だれ焼 小松菜の和風炒め コロコロサラダ	御飯(160g) 味噌汁 アジの照り焼 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 -463kcal 卵白ク:15.4g 脂質 :11.5g 炭水化:73.0g 食塩相:2.3g	I補給 -584kcal 卵白ク:25.7g 脂質 :15.6g 炭水化:80.0g 食塩相:2.1g	I補給 -493kcal 卵白ク:20.4g 脂質 :9.4g 炭水化:78.6g 食塩相:2.4g	I補給 -572kcal 卵白ク:19.2g 脂質 :21.9g 炭水化:70.5g 食塩相:1.6g	I補給 -440kcal 卵白ク:22.5g 脂質 :8.4g 炭水化:65.6g 食塩相:1.8g	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 -642kcal 卵白ク:18.1g 脂質 :23.2g 炭水化:85.7g 食塩相:1.4g
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	御飯(160gタ) 清し汁 鱈のバター醤油がけ 大根金平 もやしの和え物	御飯(160gタ) 味噌汁 豚肉の塩麴焼き ブロッコリー炒め キャベツの甘酢生姜和え	御飯(160gタ) 味噌汁 めばるの煮付け ピーマン金平 白菜の中華和え	御飯(160gタ) 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タ) 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タ) 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 -562kcal 卵白ク:23.2g 脂質 :18.3g 炭水化:71.6g 食塩相:1.5g	I補給 -445kcal 卵白ク:19.9g 脂質 :9.7g 炭水化:65.7g 食塩相:2.3g	I補給 -512kcal 卵白ク:21.4g 脂質 :15.6g 炭水化:67.7g 食塩相:1.7g	I補給 -446kcal 卵白ク:20.0g 脂質 :6.6g 炭水化:73.5g 食塩相:2.4g	I補給 -557kcal 卵白ク:18.9g 脂質 :17.5g 炭水化:77.4g 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 -504kcal 卵白ク:21.6g 脂質 :12.7g 炭水化:71.3g 食塩相:2.4g
おやつ	チョコクレープ	★手作りおやつ★ ホットケーキ	チョコバウム	塩まんじゅう	シュークリーム	人形焼	抹茶ババロア
	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 -176kcal 卵白ク:4.4g 脂質 :4.7g 炭水化:29.1g 食塩相:0.5g	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 -66kcal 卵白ク:1.2g 脂質 :0.1g 炭水化:15.2g 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 -75kcal 卵白ク:1.5g 脂質 :1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g	I補給 -94kcal 卵白ク:2.6g 脂質 :3.3g 炭水化:13.3g 食塩相:0.1g
日計	I補給 -1707kcal 卵白ク:58.0g 脂質 :56.8g 炭水化:232.0g 食塩相:5.6g	I補給 -1740kcal 卵白ク:74.5g 脂質 :45.8g 炭水化:248.9g 食塩相:7.1g	I補給 -1639kcal 卵白ク:58.9g 脂質 :47.5g 炭水化:233.9g 食塩相:6.0g	I補給 -1623kcal 卵白ク:61.2g 脂質 :45.0g 炭水化:232.6g 食塩相:5.6g	I補給 -1586kcal 卵白ク:61.4g 脂質 :43.0g 炭水化:229.4g 食塩相:5.4g	I補給 -1650kcal 卵白ク:64.9g 脂質 :42.9g 炭水化:244.1g 食塩相:5.4g	I補給 -1734kcal 卵白ク:60.2g 脂質 :51.0g 炭水化:247.3g 食塩相:5.3g



週間献立表

ハートフル瀬谷

常食②

2024年4月7日(日)~2024年4月13日(土)

	4月7日(日)	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)
朝食	御飯又はパン 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	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	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 肉じゃが キャベツサラダ たいみそ 牛乳	御飯又はパン さつま揚げと野菜の煮物 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補計 -493kcal 卵白ク:16.5g 脂質 :13.2g 炭水化:74.4g 食塩相:1.7g	I補計 -492kcal 卵白ク:18.0g 脂質 :11.8g 炭水化:77.1g 食塩相:1.7g	I補計 -509kcal 卵白ク:18.5g 脂質 :13.7g 炭水化:75.1g 食塩相:1.2g	I補計 -653kcal 卵白ク:21.2g 脂質 :21.6g 炭水化:94.1g 食塩相:2.6g	I補計 -546kcal 卵白ク:17.5g 脂質 :13.1g 炭水化:86.2g 食塩相:1.1g	I補計 -521kcal 卵白ク:16.5g 脂質 :15.4g 炭水化:76.5g 食塩相:1.4g	I補計 -551kcal 卵白ク:22.1g 脂質 :16.3g 炭水化:78.5g 食塩相:2.6g
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 鶏肉のオイスター炒め 金平ごぼう スナップエンドウのサラダ	御飯(160g) 味噌汁 鱈の野菜あんかけ 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 チンゲン菜の香り炒め フルーツ寒天	★郷土料理(香川県)★ 讃岐風かけうどん こんにゃくの白和え ストロベリームース	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 胡瓜とかかまの酢の物
	I補計 -383kcal 卵白ク:14.2g 脂質 :4.5g 炭水化:68.2g 食塩相:2.6g	I補計 -585kcal 卵白ク:20.3g 脂質 :19.1g 炭水化:78.8g 食塩相:2.0g	I補計 -487kcal 卵白ク:20.9g 脂質 :5.9g 炭水化:83.9g 食塩相:1.7g	I補計 -521kcal 卵白ク:15.0g 脂質 :11.5g 炭水化:87.4g 食塩相:2.1g	I補計 -552kcal 卵白ク:18.7g 脂質 :15.7g 炭水化:81.0g 食塩相:1.9g	I補計 -562kcal 卵白ク:16.2g 脂質 :15.9g 炭水化:86.2g 食塩相:2.4g	I補計 -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夕) 味噌汁 豚しゃぶ 豆腐田楽 カラフルサラダ	御飯(160g夕) 清し汁 鯖の煮付け じゃが芋のそぼろ炒め 白菜の梅肉和え	御飯(160g夕) コンソメスープ ハニーマスタードチキン いんげんのマヨぼん炒め 春菊のお浸し	御飯(160g夕) 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夕) 味噌汁 白身魚の和風ステーキ かぶの煮物 冷奴	御飯(160g夕) 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夕) 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補計 -618kcal 卵白ク:27.4g 脂質 :22.0g 炭水化:71.8g 食塩相:2.0g	I補計 -496kcal 卵白ク:22.8g 脂質 :10.4g 炭水化:72.9g 食塩相:2.5g	I補計 -500kcal 卵白ク:19.2g 脂質 :15.5g 炭水化:68.3g 食塩相:1.5g	I補計 -520kcal 卵白ク:22.9g 脂質 :13.1g 炭水化:75.5g 食塩相:2.0g	I補計 -430kcal 卵白ク:20.4g 脂質 :5.4g 炭水化:70.8g 食塩相:2.0g	I補計 -544kcal 卵白ク:25.7g 脂質 :15.8g 炭水化:69.7g 食塩相:2.0g	I補計 -575kcal 卵白ク:16.5g 脂質 :22.9g 炭水化:72.2g 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)	もみじまんじゅう	おせんべい(サラダ)	ピーチムース	バナナクレープ
	I補計 -127kcal 卵白ク:2.4g 脂質 :4.6g 炭水化:19.0g 食塩相:0.0g	I補計 -55kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g	I補計 -95kcal 卵白ク:1.3g 脂質 :3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I補計 -107kcal 卵白ク:2.0g 脂質 :2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	I補計 -33kcal 卵白ク:0.3g 脂質 :1.2g 炭水化:5.1g 食塩相:0.1g	I補計 -54kcal 卵白ク:1.2g 脂質 :1.1g 炭水化:10.2g 食塩相:0.2g	I補計 -87kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :5.4g 炭水化:8.6g 食塩相:0.1g
日計	I補計 -1621kcal 卵白ク:60.5g 脂質 :44.3g 炭水化:233.4g 食塩相:6.4g	I補計 -1628kcal 卵白ク:62.1g 脂質 :43.2g 炭水化:237.5g 食塩相:6.3g	I補計 -1591kcal 卵白ク:59.9g 脂質 :39.0g 炭水化:241.2g 食塩相:4.5g	I補計 -1801kcal 卵白ク:61.1g 脂質 :48.3g 炭水化:276.9g 食塩相:6.8g	I補計 -1561kcal 卵白ク:56.9g 脂質 :35.4g 炭水化:243.1g 食塩相:5.0g	I補計 -1681kcal 卵白ク:59.6g 脂質 :48.2g 炭水化:242.6g 食塩相:6.0g	I補計 -1618kcal 卵白ク:60.3g 脂質 :49.0g 炭水化:229.1g 食塩相:5.8g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食③

2024年4月14日(日)~2024年4月20日(土)

	4月14日(日)	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)
朝食	御飯又はパン 豆腐と野菜の炒め物 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 スパゲッティサラダ パイン缶 牛乳	御飯又はパン 甘辛肉団子 ブロッコリーの胡麻マヨ和え 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 おぐらののり佃煮和え 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:-607kcal 卵白ク:19.6g 脂質:23.2g 炭水化:80.1g 食塩相:2.2g	I補給:-553kcal 卵白ク:18.2g 脂質:18.0g 炭水化:78.1g 食塩相:1.4g	I補給:-567kcal 卵白ク:19.1g 脂質:19.3g 炭水化:79.5g 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 スタッフイトリのソテー ポテトサラダ	ハヤシライス ごぼうサラダ フルーツヨーグルト	御飯(160g) 玉子スープ 豆腐と海老のグラタン カリフラワーのキャブ炒め 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 カリフラワーのドレッシング和え	【春御膳】 豆ごはん/清し汁 天ぷら盛り合わせ 若竹煮/しば漬け ふんわり真薯の銀あんかけ 水ようかん	御飯(160g) 味噌汁 鶏肉のマッシュポト焼 がんもの煮物 蒸しなす
	I補給:-508kcal 卵白ク:14.0g 脂質:14.0g 炭水化:79.5g 食塩相:2.2g	I補給:-596kcal 卵白ク:14.9g 脂質:21.3g 炭水化:82.7g 食塩相:2.3g	I補給:-513kcal 卵白ク:22.0g 脂質:13.8g 炭水化:74.2g 食塩相:2.1g	I補給:-446kcal 卵白ク:23.4g 脂質:6.4g 炭水化:71.4g 食塩相:1.6g	I補給:-517kcal 卵白ク:13.6g 脂質:12.5g 炭水化:85.5g 食塩相:1.9g	I補給:-593kcal 卵白ク:15.7g 脂質:14.3g 炭水化:98.5g 食塩相:3.0g	I補給:-557kcal 卵白ク:20.7g 脂質:19.9g 炭水化:70.2g 食塩相:2.2g
夕食	御飯(160g夕) 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夕) 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夕) 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夕) 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夕) 清し汁 あじの山椒焼 里芋の味噌煮 いんげんのおかか和え	御飯(160g夕) 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夕) 味噌汁 鱈のみりん醤油焼 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:-467kcal 卵白ク:20.7g 脂質:9.5g 炭水化:71.4g 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:-438kcal 卵白ク:20.2g 脂質:6.7g 炭水化:72.0g 食塩相:1.6g	I補給:-520kcal 卵白ク:22.1g 脂質:14.5g 炭水化:70.8g 食塩相:1.7g	I補給:-493kcal 卵白ク:25.7g 脂質:12.2g 炭水化:66.6g 食塩相:2.1g
おやつ	いちごスペシャル	バウムクーヘン	たいやき	バニラババロア	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:-167kcal 卵白ク:2.0g 脂質:6.6g 炭水化:24.8g 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:-94kcal 卵白ク:2.5g 脂質:3.3g 炭水化:13.4g 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:-1659kcal 卵白ク:54.9g 脂質:45.3g 炭水化:248.4g 食塩相:5.8g	I補給:-1654kcal 卵白ク:50.7g 脂質:45.5g 炭水化:251.2g 食塩相:5.9g	I補給:-1655kcal 卵白ク:63.8g 脂質:47.0g 炭水化:240.0g 食塩相:6.1g	I補給:-1605kcal 卵白ク:59.6g 脂質:40.7g 炭水化:240.9g 食塩相:5.4g	I補給:-1573kcal 卵白ク:53.4g 脂質:39.9g 炭水化:246.0g 食塩相:5.7g	I補給:-1730kcal 卵白ク:58.6g 脂質:46.0g 炭水化:261.0g 食塩相:6.4g	I補給:-1574kcal 卵白ク:62.7g 脂質:46.5g 炭水化:216.6g 食塩相:5.6g



週間献立表

ハートフル瀬谷

常食④

2024年4月21日(日)~2024年4月27日(土)

	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)
朝食	御飯又はパン 冬瓜と竹輪の煮物 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 マカロニサラダ みかん缶 牛乳
	I補給 -452kcal 卵白ク:15.4g 脂質 :9.3g 炭水化:74.7g 食塩相:1.4g	I補給 -610kcal 卵白ク:19.7g 脂質 :19.9g 炭水化:87.9g 食塩相:2.2g	I補給 -483kcal 卵白ク:15.8g 脂質 :12.9g 炭水化:73.8g 食塩相:1.4g	I補給 -522kcal 卵白ク:18.1g 脂質 :15.3g 炭水化:75.6g 食塩相:1.7g	I補給 -481kcal 卵白ク:16.1g 脂質 :12.1g 炭水化:74.3g 食塩相:1.4g	I補給 -489kcal 卵白ク:16.2g 脂質 :11.6g 炭水化:77.2g 食塩相:1.1g	I補給 -660kcal 卵白ク:21.7g 脂質 :30.7g 炭水化:74.2g 食塩相:2.2g
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	【誕生日セレクト】 A0-ルパ サトウ B1 ターライ コンソメスープ そら豆のサラダ いちごゼリー (Bのみ チキンピカタ)	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	御飯(160g) 清し汁 豚肉の八丁味噌煮 里芋の青のりバター 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 卵白ク:21.5g 脂質 :10.3g 炭水化:75.7g 食塩相:2.1g	I補給 -431kcal 卵白ク:18.4g 脂質 :12.1g 炭水化:60.1g 食塩相:2.2g	I補給 -500kcal 卵白ク:15.0g 脂質 :16.5g 炭水化:73.0g 食塩相:2.7g	I補給 -536kcal 卵白ク:23.5g 脂質 :16.6g 炭水化:69.6g 食塩相:1.8g	I補給 -562kcal 卵白ク:20.3g 脂質 :18.5g 炭水化:75.2g 食塩相:1.8g	I補給 -531kcal 卵白ク:22.2g 脂質 :14.4g 炭水化:74.2g 食塩相:2.0g	I補給 -546kcal 卵白ク:18.9g 脂質 :19.1g 炭水化:70.8g 食塩相:1.9g
夕食	御飯(160g夕) 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夕) 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夕) 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夕) 味噌汁 鶏肉のけずりかつお焼 里芋のうま煮あんかけ しその実和え	御飯(160g夕) 味噌汁 ほっけの照り焼き もやしの炒め物 酢の物	御飯(160g夕) コンソメスープ 丼ソテー ガーリックオニオン 大根とツナのソテー ほうれん草のピーナツ和え	御飯(160g夕) 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 -586kcal 卵白ク:17.1g 脂質 :16.5g 炭水化:90.0g 食塩相:2.1g	I補給 -582kcal 卵白ク:18.7g 脂質 :21.4g 炭水化:74.1g 食塩相:1.9g	I補給 -556kcal 卵白ク:28.0g 脂質 :13.3g 炭水化:76.9g 食塩相:1.8g	I補給 -479kcal 卵白ク:18.6g 脂質 :11.6g 炭水化:70.1g 食塩相:1.8g	I補給 -442kcal 卵白ク:21.7g 脂質 :7.8g 炭水化:67.4g 食塩相:2.4g	I補給 -508kcal 卵白ク:20.5g 脂質 :15.5g 炭水化:67.9g 食塩相:2.0g	I補給 -480kcal 卵白ク:20.2g 脂質 :13.6g 炭水化:66.7g 食塩相:2.5g
おやつ	オレンジゼリー	黒糖まんじゅう	お誕生日ケーキ	ロールケーキ(7枚)	どら焼き	エクレア	カステラ
	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 -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:0.9g 脂質 :3.7g 炭水化:4.7g 食塩相:0.1g	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 -142kcal 卵白ク:3.3g 脂質 :1.3g 炭水化:29.4g 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 -83kcal 卵白ク:1.7g 脂質 :1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g
日計	I補給 -1591kcal 卵白ク:54.1g 脂質 :36.9g 炭水化:252.9g 食塩相:5.6g	I補給 -1689kcal 卵白ク:58.1g 脂質 :53.5g 炭水化:237.0g 食塩相:6.3g	I補給 -1594kcal 卵白ク:59.7g 脂質 :46.4g 炭水化:228.4g 食塩相:5.9g	I補給 -1629kcal 卵白ク:61.6g 脂質 :46.7g 炭水化:229.8g 食塩相:5.5g	I補給 -1627kcal 卵白ク:61.4g 脂質 :39.7g 炭水化:246.3g 食塩相:5.7g	I補給 -1617kcal 卵白ク:60.4g 脂質 :48.1g 炭水化:225.5g 食塩相:5.2g	I補給 -1769kcal 卵白ク:62.5g 脂質 :64.4g 炭水化:228.4g 食塩相:6.6g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食⑤

2024年4月28日(日)～2024年4月30日(火)

	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)				
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 ぶりかけ 牛乳 <small>I補給 -:469kcal 卵白ク:15.3g 脂質 :10.5g 炭水化:75.4g 食塩相:1.4g</small>	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 <small>I補給 -:487kcal 卵白ク:16.6g 脂質 :9.6g 炭水化:80.9g 食塩相:1.8g</small>	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 ぶりかけ 牛乳 <small>I補給 -:496kcal 卵白ク:17.6g 脂質 :13.6g 炭水化:73.1g 食塩相:1.2g</small>				
昼食	御飯(160g) 味噌汁 鰯の葱だく香味ソース ちげソ菜の中華風炒め ブロッコリーとツナのサラダ <small>I補給 -:516kcal 卵白ク:23.5g 脂質 :14.4g 炭水化:70.2g 食塩相:2.2g</small>	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 <small>I補給 -:534kcal 卵白ク:24.1g 脂質 :16.7g 炭水化:69.7g 食塩相:1.8g</small>	ポークカレー ミモザサラダ 漬物 マンゴープリン <small>I補給 -:590kcal 卵白ク:17.2g 脂質 :17.0g 炭水化:88.2g 食塩相:2.7g</small>				
夕食	御飯(160g夕) 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 <small>I補給 -:516kcal 卵白ク:16.9g 脂質 :11.1g 炭水化:85.1g 食塩相:2.3g</small>	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 <small>I補給 -:442kcal 卵白ク:16.7g 脂質 :9.0g 炭水化:70.3g 食塩相:2.8g</small>	御飯(160g夕) 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 <small>I補給 -:506kcal 卵白ク:19.7g 脂質 :12.1g 炭水化:75.6g 食塩相:1.7g</small>				
おやつ	レモンケーキ <small>I補給 -:58kcal 卵白ク:1.2g 脂質 :2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g</small>	チョコクレープ <small>I補給 -:89kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :5.2g 炭水化:9.3g 食塩相:0.1g</small>	ワッフル(ホイップ & カスタード) <small>I補給 -:121kcal 卵白ク:2.3g 脂質 :5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g</small>				
日計	<small>I補給 -:1559kcal 卵白ク:56.9g 脂質 :38.5g 炭水化:238.3g 食塩相:6.0g</small>	<small>I補給 -:1552kcal 卵白ク:58.4g 脂質 :40.5g 炭水化:230.2g 食塩相:6.5g</small>	<small>I補給 -:1713kcal 卵白ク:56.8g 脂質 :48.6g 炭水化:251.5g 食塩相:5.7g</small>				