



週間献立表



ハートフル瀬谷

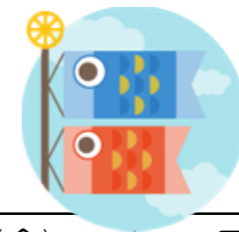
常食①

2024年4月28日(日)~2024年5月4日(土)

	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4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 もやしと錦糸卵のサラダ フルーツ(みかん缶) 牛乳
	I補給:-469kcal 卵白ク:15.3g 脂質:10.5g 炭水化:75.4g 食塩相:1.4g	I補給:-487kcal 卵白ク:16.6g 脂質:9.6g 炭水化:80.9g 食塩相:1.8g	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:-639kcal 卵白ク:23.4g 脂質:26.3g 炭水化:77.4g 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:-582kcal 卵白ク:23.1g 脂質:17.5g 炭水化:83.5g 食塩相:2.0g
昼食	御飯(160g) 味噌汁 鱈の葱だく香味ソース チゲン菜の中華風炒め 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	ポークカレー ミモザサラダ 薬味 マンゴープリン	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	【こどもの日】 オムライス コンソメスープ コールスローサラダ ブルーベリーヨーグルト	御飯(160g) 清し汁 鶏肉の味噌漬焼 冬瓜の煮物 ポテトサラダ	御飯(160g) 中華スープ 白身魚のチリソース ピーマンと竹輪のソテー スタッフイトウのサラダ
	I補給:-516kcal 卵白ク:23.5g 脂質:14.4g 炭水化:70.2g 食塩相:2.2g	I補給:-534kcal 卵白ク:24.1g 脂質:16.7g 炭水化:69.7g 食塩相:1.8g	I補給:-590kcal 卵白ク:17.2g 脂質:17.0g 炭水化:88.2g 食塩相:2.7g	I補給:-552kcal 卵白ク:22.5g 脂質:16.1g 炭水化:75.8g 食塩相:1.5g	I補給:-586kcal 卵白ク:21.9g 脂質:15.7g 炭水化:87.7g 食塩相:2.3g	I補給:-581kcal 卵白ク:18.8g 脂質:21.4g 炭水化:73.0g 食塩相:2.1g	I補給:-481kcal 卵白ク:20.5g 脂質:10.6g 炭水化:72.8g 食塩相:2.5g
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	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	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 なすのぼん酢和え	御飯(160g夕) 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夕) 味噌汁 豚肉の塩麴焼き ブロッコリーの和風あんかけ 大根のしその実和え	御飯(160g夕) 味噌汁 鯖の煮付け れんこん炒り煮 いんげんの生姜和え	御飯(160g夕) 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒だれ なすの炒め物 白菜のぼん酢和え
	I補給:-516kcal 卵白ク:16.9g 脂質:11.1g 炭水化:85.1g 食塩相:2.3g	I補給:-442kcal 卵白ク:16.7g 脂質:9.0g 炭水化:70.3g 食塩相:2.8g	I補給:-506kcal 卵白ク:19.7g 脂質:12.1g 炭水化:75.6g 食塩相:1.7g	I補給:-415kcal 卵白ク:13.8g 脂質:6.4g 炭水化:72.4g 食塩相:2.5g	I補給:-507kcal 卵白ク:23.1g 脂質:14.2g 炭水化:67.7g 食塩相:2.0g	I補給:-600kcal 卵白ク:20.5g 脂質:21.1g 炭水化:77.1g 食塩相:2.3g	I補給:-445kcal 卵白ク:17.3g 脂質:11.4g 炭水化:64.6g 食塩相:1.6g
おやつ	レモンケーキ	チョコクレープ	ワッフル(ホイップ & カスタード)	エクレア	季節の和菓子	いちごゼリー	塩まんじゅう
	I補給:-58kcal 卵白ク:1.2g 脂質:2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g	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:-121kcal 卵白ク:2.3g 脂質:5.9g 炭水化:14.6g 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:-33kcal 卵白ク:0.7g 脂質:0.0g 炭水化:7.6g 食塩相:0.0g	I補給:-54kcal 卵白ク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:11.6g 食塩相:0.0g	I補給:-66kcal 卵白ク:1.2g 脂質:0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g
日計	I補給:-1559kcal 卵白ク:56.9g 脂質:38.5g 炭水化:238.3g 食塩相:6.0g	I補給:-1552kcal 卵白ク:58.4g 脂質:40.5g 炭水化:230.2g 食塩相:6.5g	I補給:-1713kcal 卵白ク:56.8g 脂質:48.6g 炭水化:251.5g 食塩相:5.7g	I補給:-1695kcal 卵白ク:61.2g 脂質:55.4g 炭水化:231.8g 食塩相:6.0g	I補給:-1632kcal 卵白ク:60.8g 脂質:43.4g 炭水化:240.0g 食塩相:5.9g	I補給:-1760kcal 卵白ク:59.7g 脂質:58.9g 炭水化:234.4g 食塩相:5.9g	I補給:-1574kcal 卵白ク:62.1g 脂質:39.6g 炭水化:236.1g 食塩相:6.3g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食②

2024年5月5日(日)~2024年5月11日(土)

	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)
朝食	御飯又はパン 肉じゃが ほうれん草の辛子和え 梅びしお 牛乳	パン又は御飯 プレーンオムレツ 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シチュー ポテトサラダ フルーツ (黄桃缶) 牛乳	御飯又はパン 炒り卵 もやしのおかか和え 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 -511kcal 卵白ク:18.9g 脂質 :10.6g 炭水化:81.9g 食塩相:2.0g	I補給 -605kcal 卵白ク:22.7g 脂質 :22.6g 炭水化:77.6g 食塩相:2.2g	I補給 -478kcal 卵白ク:14.8g 脂質 :10.7g 炭水化:78.6g 食塩相:1.6g	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 -511kcal 卵白ク:19.7g 脂質 :15.4g 炭水化:70.0g 食塩相:1.1g	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	ちゃんぽん風 なす田楽 抹茶ババロア	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 スナックイントウリのサラダ	ビーフカレー 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 -578kcal 卵白ク:20.4g 脂質 :17.9g 炭水化:79.6g 食塩相:1.5g	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 -610kcal 卵白ク:20.6g 脂質 :22.2g 炭水化:78.6g 食塩相:2.9g	I補給 -579kcal 卵白ク:18.0g 脂質 :17.5g 炭水化:83.0g 食塩相:1.9g	I補給 -557kcal 卵白ク:22.3g 脂質 :16.4g 炭水化:76.7g 食塩相:1.8g	I補給 -596kcal 卵白ク:14.6g 脂質 :18.0g 炭水化:91.7g 食塩相:2.6g	I補給 -577kcal 卵白ク:16.6g 脂質 :12.6g 炭水化:97.2g 食塩相:2.1g
夕食	御飯 (160gタ) 清し汁 鯖の西京焼き 高野豆腐の煮物 キャベツの磯和え	御飯 (160gタ) 中華スープ 豚肉の韓国風生姜焼 大根のかにかまあかけ 白菜の中華サラダ	御飯 (160gタ) 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タ) 味噌汁 茹で豚のごましゃぶ 車麩の卵とし カラフルサラダ	御飯 (160gタ) 清し汁 白身魚の味噌焼 青菜の和風炒め 胡瓜の酢の物	御飯 (160gタ) コンソメスープ チキンソテー ポテトの明太マヨ焼き 白菜の塩昆布和え	御飯 (160gタ) 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 -488kcal 卵白ク:23.1g 脂質 :11.4g 炭水化:69.2g 食塩相:2.0g	I補給 -531kcal 卵白ク:21.2g 脂質 :16.1g 炭水化:71.1g 食塩相:1.8g	I補給 -575kcal 卵白ク:21.1g 脂質 :20.1g 炭水化:74.1g 食塩相:1.6g	I補給 -575kcal 卵白ク:26.0g 脂質 :18.7g 炭水化:70.1g 食塩相:1.9g	I補給 -423kcal 卵白ク:22.7g 脂質 :5.6g 炭水化:67.1g 食塩相:2.0g	I補給 -535kcal 卵白ク:19.5g 脂質 :16.4g 炭水化:72.4g 食塩相:1.8g	I補給 -489kcal 卵白ク:23.5g 脂質 :10.5g 炭水化:73.1g 食塩相:2.3g
おやつ	カステラ	ぶどうムース	シュークリーム	☆手作りおやつ☆ クリームあんみつ	おせんべい (ぼたぼた焼)	チョコクレープ	アセロラゼリー
	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 -69kcal 卵白ク:1.3g 脂質 :1.3g 炭水化:13.6g 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 -87kcal 卵白ク:0.8g 脂質 :1.5g 炭水化:17.8g 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 -89kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :5.2g 炭水化:9.3g 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
日計	I補給 -1660kcal 卵白ク:64.1g 脂質 :40.9g 炭水化:247.4g 食塩相:5.5g	I補給 -1626kcal 卵白ク:61.5g 脂質 :49.1g 炭水化:228.1g 食塩相:6.3g	I補給 -1740kcal 卵白ク:58.7g 脂質 :58.0g 炭水化:237.0g 食塩相:6.1g	I補給 -1717kcal 卵白ク:62.3g 脂質 :47.8g 炭水化:246.7g 食塩相:5.9g	I補給 -1616kcal 卵白ク:67.3g 脂質 :43.9g 炭水化:230.8g 食塩相:6.2g	I補給 -1731kcal 卵白ク:54.8g 脂質 :55.0g 炭水化:243.4g 食塩相:5.6g	I補給 -1618kcal 卵白ク:58.3g 脂質 :40.1g 炭水化:250.3g 食塩相:5.7g



週間献立表

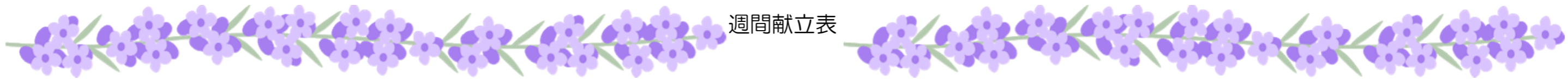


ハートフル瀬谷

常食③

2024年5月12日(日)～2024年5月18日(土)

	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18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(みかん缶) 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 野菜炒め マカロニサラダ ふりかけ 牛乳
	I補給 -522kcal 卵白ク:17.1g 脂質 :12.1g 炭水化:82.5g 食塩相:1.6g	I補給 -519kcal 卵白ク:21.7g 脂質 :14.3g 炭水化:72.4g 食塩相:1.3g	I補給 -600kcal 卵白ク:21.1g 脂質 :20.3g 炭水化:82.1g 食塩相:1.9g	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 -502kcal 卵白ク:14.4g 脂質 :14.9g 炭水化:75.5g 食塩相:1.2g	I補給 -550kcal 卵白ク:19.4g 脂質 :21.2g 炭水化:71.0g 食塩相:1.9g	I補給 -563kcal 卵白ク:17.9g 脂質 :19.3g 炭水化:76.1g 食塩相:1.4g
昼食	御飯(160g) コンソメスープ ハンバーグ トマトソース 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 白身魚の南部焼 里芋の煮物 きゃべつののり和え	肉うどん 南瓜の煮物 ブロッコリーサラダ	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 スープ インドウのドレッシング 和え	御飯(160g) 清し汁 ポークリテ-おろしホ-ン酢のせ れんこんの山椒煮 なすのごま味噌和え	ゆかり御飯 味噌汁 赤魚の幽庵焼き 五目煮 かたろのゴマドレ和え
	I補給 -494kcal 卵白ク:15.0g 脂質 :14.9g 炭水化:74.6g 食塩相:2.3g	I補給 -494kcal 卵白ク:14.9g 脂質 :12.8g 炭水化:77.8g 食塩相:2.6g	I補給 -413kcal 卵白ク:19.8g 脂質 :3.3g 炭水化:73.7g 食塩相:2.1g	I補給 -519kcal 卵白ク:21.2g 脂質 :11.4g 炭水化:79.7g 食塩相:2.8g	I補給 -531kcal 卵白ク:19.7g 脂質 :14.5g 炭水化:77.7g 食塩相:1.8g	I補給 -536kcal 卵白ク:21.1g 脂質 :15.1g 炭水化:76.0g 食塩相:1.6g	I補給 -416kcal 卵白ク:21.1g 脂質 :4.8g 炭水化:69.6g 食塩相:2.2g
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 ビーフンソテー 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 かに玉甘酢あん 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 -563kcal 卵白ク:26.9g 脂質 :16.9g 炭水化:71.7g 食塩相:1.6g	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 -491kcal 卵白ク:20.4g 脂質 :7.2g 炭水化:80.9g 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 -546kcal 卵白ク:17.4g 脂質 :11.3g 炭水化:89.7g 食塩相:2.1g
おやつ	厚切りバウム	あんドーナツ	栗まんじゅう	今川焼(カスタード)	おせんべい(味しらべ)	黒糖饅頭	たい焼き
	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 -70kcal 卵白ク:1.1g 脂質 :2.8g 炭水化:10.2g 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 -91kcal 卵白ク:1.6g 脂質 :3.2g 炭水化:14.0g 食塩相:0.2g	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:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	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 -1647kcal 卵白ク:51.9g 脂質 :49.5g 炭水化:239.3g 食塩相:5.8g	I補給 -1646kcal 卵白ク:64.6g 脂質 :46.8g 炭水化:232.1g 食塩相:5.6g	I補給 -1688kcal 卵白ク:59.1g 脂質 :47.4g 炭水化:249.4g 食塩相:5.8g	I補給 -1656kcal 卵白ク:64.8g 脂質 :39.6g 炭水化:248.4g 食塩相:6.5g	I補給 -1584kcal 卵白ク:55.7g 脂質 :46.1g 炭水化:227.2g 食塩相:5.5g	I補給 -1578kcal 卵白ク:61.5g 脂質 :42.8g 炭水化:231.0g 食塩相:5.3g	I補給 -1593kcal 卵白ク:57.9g 脂質 :35.9g 炭水化:249.7g 食塩相:5.9g



週間献立表

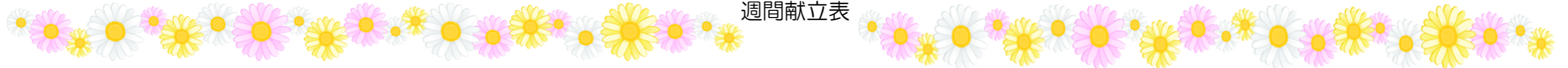
ハートフル瀬谷

常食④

2024年5月19日(日)~2024年5月25日(土)

	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)
朝食	パン又は御飯 ミネストローネ ほうれん草と蒸し鶏のサラダ フルーツ(みかん缶) 牛乳	御飯又はパン はんぺんの煮物 キャベツともやし胡麻和え 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 オムレツ ポテトサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	御飯又はパン 白菜のうま煮 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:-530kcal 卵白ク:21.6g 脂質:15.2g 炭水化:76.9g 食塩相:2.3g	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:-567kcal 卵白ク:20.0g 脂質:17.9g 炭水化:78.7g 食塩相:1.6g	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:-573kcal 卵白ク:20.3g 脂質:18.6g 炭水化:80.6g 食塩相:2.2g	I補給:-452kcal 卵白ク:14.8g 脂質:10.2g 炭水化:73.4g 食塩相:1.3g	I補給:-497kcal 卵白ク:16.7g 脂質:12.1g 炭水化:77.8g 食塩相:1.6g
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	御飯(160g) 味噌汁 鱈の生姜煮 里芋ときのこの炒め物 白菜の磯和え	☆郷土料理(東京都)☆ 深川飯 あおさのりの味噌汁 ちゃんこ鍋風 野菜の酢味噌和え メロンゼリー	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 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 白身魚の竜田揚げ 大根と油揚げの炒め煮 冷奴	御飯(160g) 中華スープ 鶏肉の甘酢あんかけ れんこんの甘味噌炒め 白菜とザーサイのナムル
	I補給:-581kcal 卵白ク:21.1g 脂質:21.7g 炭水化:70.4g 食塩相:1.7g	I補給:-478kcal 卵白ク:21.3g 脂質:10.9g 炭水化:70.0g 食塩相:2.4g	I補給:-585kcal 卵白ク:21.1g 脂質:15.3g 炭水化:87.3g 食塩相:2.7g	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:-570kcal 卵白ク:13.4g 脂質:17.3g 炭水化:87.2g 食塩相:2.0g	I補給:-510kcal 卵白ク:23.2g 脂質:14.8g 炭水化:66.8g 食塩相:1.9g	I補給:-531kcal 卵白ク:19.5g 脂質:13.9g 炭水化:77.1g 食塩相:1.9g
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 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) 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(みかん缶)	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) 味噌汁 鱈の味噌マヨ焼き 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 タラの煮付け いんげんのそぼろ炒め 花野菜サラダ
	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:-595kcal 卵白ク:22.5g 脂質:20.2g 炭水化:76.6g 食塩相:1.8g	I補給:-431kcal 卵白ク:12.9g 脂質:7.4g 炭水化:74.9g 食塩相:2.4g	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:-498kcal 卵白ク:21.8g 脂質:13.6g 炭水化:68.2g 食塩相:1.7g	I補給:-529kcal 卵白ク:24.0g 脂質:14.1g 炭水化:73.1g 食塩相:2.1g	I補給:-502kcal 卵白ク:23.3g 脂質:14.3g 炭水化:66.8g 食塩相:2.0g
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	もみじまんじゅう(あん)	レモンケーキ
	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:-107kcal 卵白ク:2.0g 脂質:2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	I補給:-58kcal 卵白ク:1.2g 脂質:2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g
日計	I補給:-1579kcal 卵白ク:60.3g 脂質:42.4g 炭水化:231.4g 食塩相:6.1g	I補給:-1661kcal 卵白ク:61.6g 脂質:43.6g 炭水化:245.1g 食塩相:5.9g	I補給:-1639kcal 卵白ク:55.0g 脂質:42.7g 炭水化:249.1g 食塩相:6.7g	I補給:-1653kcal 卵白ク:58.1g 脂質:45.6g 炭水化:243.4g 食塩相:5.9g	I補給:-1762kcal 卵白ク:57.8g 脂質:55.4g 炭水化:250.6g 食塩相:6.0g	I補給:-1598kcal 卵白ク:64.0g 脂質:41.2g 炭水化:233.2g 食塩相:5.5g	I補給:-1588kcal 卵白ク:60.7g 脂質:42.8g 炭水化:229.3g 食塩相:5.5g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食⑤

2024年5月26日(日)～2024年5月31日(金)

	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	
朝食	御飯又はパン 豆腐ふんわり天の煮物 キャベツの梅おかか和え ふりかけ 牛乳 I総計 -493kcal 卵白ク:15.4g 脂質 :12.9g 炭水化:76.3g 食塩相:1.5g	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総計 -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総計 -611kcal 卵白ク:19.7g 脂質 :24.1g 炭水化:78.9g 食塩相:2.4g	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総計 -516kcal 卵白ク:16.9g 脂質 :13.7g 炭水化:78.3g 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総計 -619kcal 卵白ク:19.6g 脂質 :21.2g 炭水化:87.1g 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総計 -546kcal 卵白ク:17.4g 脂質 :15.2g 炭水化:82.9g 食塩相:1.5g	
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総計 -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総計 -591kcal 卵白ク:22.8g 脂質 :20.4g 炭水化:75.0g 食塩相:2.5g	御飯(160g) 味噌汁 白身魚の粒マスタード焼き れんこんのピリ辛煮 マスカットゼリー I総計 -516kcal 卵白ク:18.2g 脂質 :12.0g 炭水化:80.9g 食塩相:1.1g	☆誕生日セレクト☆ Aリーソカツ丼 B海老天丼 味噌汁 もやしのそぼろ炒め 花野菜サラダ マンゴープリン I総計 -607kcal 卵白ク:20.0g 脂質 :17.1g 炭水化:90.4g 食塩相:2.0g	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総計 -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 鱈の野菜あんかけ 大豆とひじきの煮物 浅漬け I総計 -449kcal 卵白ク:22.6g 脂質 :6.8g 炭水化:72.9g 食塩相:2.1g	
夕食	御飯(160gタ) 味噌汁 牛カルビ炒め さつま芋の甘煮 枝豆サラダ I総計 -656kcal 卵白ク:18.5g 脂質 :23.2g 炭水化:89.0g 食塩相:2.4g	御飯(160gタ) 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総計 -583kcal 卵白ク:26.6g 脂質 :17.9g 炭水化:75.5g 食塩相:2.3g	御飯(160gタ) 味噌汁 肉野菜炒め 厚揚げの煮物 オクラの土佐和え I総計 -542kcal 卵白ク:24.7g 脂質 :16.5g 炭水化:69.2g 食塩相:1.7g	御飯(160gタ) 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総計 -535kcal 卵白ク:21.2g 脂質 :14.3g 炭水化:76.1g 食塩相:2.4g	御飯(160gタ) 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総計 -475kcal 卵白ク:17.1g 脂質 :12.5g 炭水化:71.4g 食塩相:2.0g	御飯(160gタ) 清し汁 蒸し鶏のごまだれ 金平ごぼう トマトとワカメのサラダ I総計 -520kcal 卵白ク:21.9g 脂質 :14.2g 炭水化:71.1g 食塩相:2.3g	
おやつ	杏仁豆腐 I総計 -28kcal 卵白ク:0.4g 脂質 :0.1g 炭水化:6.2g 食塩相:0.0g	チョコブッセ I総計 -89kcal 卵白ク:1.2g 脂質 :3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	パインムース I総計 -52kcal 卵白ク:1.3g 脂質 :1.3g 炭水化:10.2g 食塩相:0.2g	お誕生日ケーキ I総計 -55kcal 卵白ク:0.7g 脂質 :3.2g 炭水化:5.9g 食塩相:0.0g	ロールケーキ(チョコ) I総計 -93kcal 卵白ク:1.3g 脂質 :5.0g 炭水化:10.8g 食塩相:0.1g	いちごクレープ I総計 -89kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :5.5g 炭水化:8.8g 食塩相:0.1g	
日計	I総計 -1769kcal 卵白ク:58.7g 脂質 :58.8g 炭水化:238.2g 食塩相:6.3g	I総計 -1728kcal 卵白ク:68.0g 脂質 :53.1g 炭水化:235.7g 食塩相:6.0g	I総計 -1721kcal 卵白ク:63.9g 脂質 :53.9g 炭水化:239.2g 食塩相:5.4g	I総計 -1713kcal 卵白ク:58.8g 脂質 :48.3g 炭水化:250.7g 食塩相:5.7g	I総計 -1666kcal 卵白ク:59.7g 脂質 :48.8g 炭水化:241.0g 食塩相:6.0g	I総計 -1604kcal 卵白ク:62.9g 脂質 :41.7g 炭水化:235.7g 食塩相:6.0g	