



週間献立表

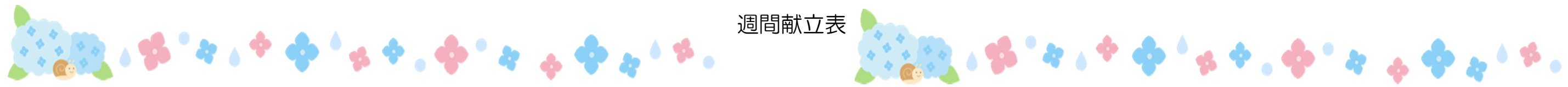


ハートフル瀬谷

常食①

2024年5月26日(日)～2024年6月1日(土)

	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)	6月1日(土)
朝食	御飯又はパン	御飯又はパン	パン又は御飯	御飯又はパン	パン又は御飯	御飯又はパン	御飯又はパン
	豆腐ふんわり天の煮物	キャベツと海老の塩炒め	ラタトゥイユ	かぶとツナの煮物	ウインナーのスープ煮	厚焼き玉子	厚揚げと大根の煮物
	キャベツの梅おかか和え	ブロッコリーのドレッシング和え	シェルマカロニサラダ	小松菜のナムル	スパゲッティサラダ	いんげんの信田和え	春菊のおかか和え
	ふりかけ	ふりかけ	フルーツ（みかん缶）	たいみそ	フルーツ（カクテル缶）	たいみそ	ふりかけ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	I総計 -493kcal タバコ:15.4g 脂質 :12.9g 炭水化:76.3g 食塩相:1.5g	I総計 -465kcal タバコ:17.4g 脂質 :11.6g 炭水化:71.3g 食塩相:1.2g	I総計 -611kcal タバコ:19.7g 脂質 :24.1g 炭水化:78.9g 食塩相:2.4g	I総計 -516kcal タバコ:16.9g 脂質 :13.7g 炭水化:78.3g 食塩相:1.3g	I総計 -619kcal タバコ:19.6g 脂質 :21.2g 炭水化:87.1g 食塩相:2.1g	I総計 -546kcal タバコ:17.4g 脂質 :15.2g 炭水化:82.9g 食塩相:1.5g	I総計 -477kcal タバコ:16.8g 脂質 :12.4g 炭水化:72.6g 食塩相:1.0g
昼食	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	☆誕生日セレクト☆	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）
	清し汁	味噌汁	味噌汁	Aソースカツ丼B海老天丼	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ
	鯖の塩焼き	鶏肉の治部煮	白身魚の粒マスタード焼き	味噌汁	豚肉の卵とじ	鰯の野菜あんかけ	白身魚フライ
	にらの卵とじ	なすの炒め物	れんこんのピリ辛煮	もやしのそぼろ炒め	根菜のおかか煮	大豆とひじきの煮物	マカロニソテー
	レタスの酢味噌和え	キャベツと竹輪の辛子和え	マスカットゼリー	花野菜サラダ	たたき胡瓜	浅漬け	豆サラダ
	I総計 -592kcal タバコ:24.4g 脂質 :22.6g 炭水化:66.7g 食塩相:2.3g	I総計 -591kcal タバコ:22.8g 脂質 :20.4g 炭水化:75.0g 食塩相:2.5g	I総計 -516kcal タバコ:18.2g 脂質 :12.0g 炭水化:80.9g 食塩相:1.1g	I総計 -607kcal タバコ:20.0g 脂質 :17.1g 炭水化:90.4g 食塩相:2.0g	I総計 -479kcal タバコ:21.7g 脂質 :10.1g 炭水化:71.7g 食塩相:1.8g	I総計 -449kcal タバコ:22.6g 脂質 :6.8g 炭水化:72.9g 食塩相:2.1g	I総計 -567kcal タバコ:18.2g 脂質 :13.5g 炭水化:91.3g 食塩相:3.2g
夕食	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）
	味噌汁	清し汁	味噌汁	清し汁	味噌汁	清し汁	中華スープ
	牛カルビ炒め	豆腐ステーキ肉味噌かけ	肉野菜炒め	豚肉の八丁味噌炒め	照り焼ハンバーグ	蒸し鶏のごまだれ	鶏肉のオイスターソース炒め
	さつま芋の甘煮	五目ひじき煮	厚揚げの煮物	じゃがいもの煮物	高野豆腐の含め煮	金平ごぼう	焼売
	枝豆サラダ	もやしのごま酢和え	オクラの土佐和え	白菜の梅肉和え	ほうれん草のくるみ和え	トマトとワカメのサラダ	蒸しなす
	I総計 -656kcal タバコ:18.5g 脂質 :23.2g 炭水化:89.0g 食塩相:2.4g	I総計 -583kcal タバコ:26.6g 脂質 :17.9g 炭水化:75.5g 食塩相:2.3g	I総計 -542kcal タバコ:24.7g 脂質 :16.5g 炭水化:69.2g 食塩相:1.7g	I総計 -535kcal タバコ:21.2g 脂質 :14.3g 炭水化:76.1g 食塩相:2.4g	I総計 -475kcal タバコ:17.1g 脂質 :12.5g 炭水化:71.4g 食塩相:2.0g	I総計 -520kcal タバコ:21.9g 脂質 :14.2g 炭水化:71.1g 食塩相:2.3g	I総計 -525kcal タバコ:25.7g 脂質 :13.5g 炭水化:71.4g 食塩相:2.2g
おやつ	杏仁豆腐	チョコブッセ	パインムース	お誕生日ケーキ	ロールケーキ（チョコ）	いちごクレープ	黒糖まんじゅう
	I総計 -28kcal タバコ:0.4g 脂質 :0.1g 炭水化:6.2g 食塩相:0.0g	I総計 -89kcal タバコ:1.2g 脂質 :3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I総計 -52kcal タバコ:1.3g 脂質 :1.3g 炭水化:10.2g 食塩相:0.2g	I総計 -55kcal タバコ:0.7g 脂質 :3.2g 炭水化:5.9g 食塩相:0.0g	I総計 -93kcal タバコ:1.3g 脂質 :5.0g 炭水化:10.8g 食塩相:0.1g	I総計 -89kcal タバコ:1.0g 脂質 :5.5g 炭水化:8.8g 食塩相:0.1g	I総計 -66kcal タバコ:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g
日計	I総計 -1769kcal タバコ:58.7g 脂質 :58.8g 炭水化:238.2g 食塩相:6.3g	I総計 -1728kcal タバコ:68.0g 脂質 :53.1g 炭水化:235.7g 食塩相:6.0g	I総計 -1721kcal タバコ:63.9g 脂質 :53.9g 炭水化:239.2g 食塩相:5.4g	I総計 -1713kcal タバコ:58.8g 脂質 :48.3g 炭水化:250.7g 食塩相:5.7g	I総計 -1666kcal タバコ:59.7g 脂質 :48.8g 炭水化:241.0g 食塩相:6.0g	I総計 -1604kcal タバコ:62.9g 脂質 :41.7g 炭水化:235.7g 食塩相:6.0g	I総計 -1635kcal タバコ:62.0g 脂質 :39.5g 炭水化:250.2g 食塩相:6.4g



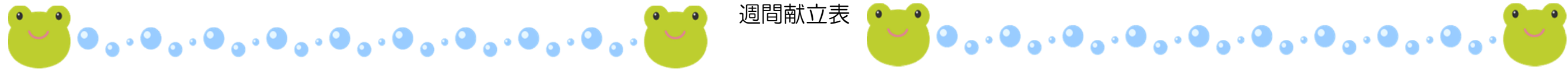
週間献立表

ハートフル瀬谷

常食②

2024年6月2日(日)～2024年6月8日(土)

	6月2日(日)	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)
朝食	御飯又はパン	御飯又はパン	御飯又はパン	パン又は御飯	御飯又はパン	御飯又はパン	パン又は御飯
	里芋のそぼろ煮	お魚ボールの煮物	炒り豆腐	肉団子のトマト煮	大根と油揚げの煮物	白菜の中華炒め	プレーンオムレツ
	胡瓜とかまぼこのわさび和え	白菜の酢の物	カリフラワーの梅肉和え	マカロニサラダ	ブロッコリーのおかか和え	ほうれん草のからし和え	スパゲティサラダ
	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	カクテル缶	ふりかけ	たいみそ	フルーツ（パイン缶）
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	I補給 -:511kcal タバコ:18.5g 脂質 :11.9g 炭水化:79.3g 食塩相:1.3g	I補給 -:525kcal タバコ:15.4g 脂質 :13.5g 炭水化:82.2g 食塩相:1.5g	I補給 -:541kcal タバコ:21.7g 脂質 :16.9g 炭水化:72.4g 食塩相:1.5g	I補給 -:650kcal タバコ:22.6g 脂質 :22.8g 炭水化:88.5g 食塩相:2.2g	I補給 -:474kcal タバコ:16.3g 脂質 :10.8g 炭水化:76.8g 食塩相:1.0g	I補給 -:486kcal タバコ:18.1g 脂質 :11.7g 炭水化:74.5g 食塩相:1.7g	I補給 -:604kcal タバコ:20.8g 脂質 :21.5g 炭水化:81.0g 食塩相:2.3g
昼食	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	ビーフカレー	御飯（160g）	御飯（160g）
	味噌汁	中華スープ	清し汁	味噌汁	コールスローサラダ	中華スープ	味噌汁
	肉豆腐(豚肉)	白身魚のチリソース	鶏肉の味噌マヨ焼き	鰯の焼き南蛮	漬物	豚肉の韓国風炒め	鶏肉のゆず胡椒焼き
	青菜の和風ソテー	じゃがいもの煮物	南瓜の煮物	もやしの炒め物	ヨーグルトキウイソース	大根のかにかまあんかけ	高野豆腐の煮物
	ポテトサラダ	春雨サラダ	ほうれん草のビーツ和え	キャベツの塩昆布和え		胡瓜と錦糸卵の和え物	春菊のごま和え
	I補給 -:598kcal タバコ:24.8g 脂質 :21.0g 炭水化:73.4g 食塩相:1.9g	I補給 -:490kcal タバコ:14.5g 脂質 :8.5g 炭水化:84.5g 食塩相:2.7g	I補給 -:610kcal タバコ:20.7g 脂質 :22.6g 炭水化:77.0g 食塩相:1.9g	I補給 -:430kcal タバコ:20.9g 脂質 :6.7g 炭水化:68.4g 食塩相:1.7g	I補給 -:583kcal タバコ:16.1g 脂質 :17.1g 炭水化:87.7g 食塩相:2.3g	I補給 -:517kcal タバコ:21.3g 脂質 :14.3g 炭水化:71.0g 食塩相:2.5g	I補給 -:531kcal タバコ:24.1g 脂質 :16.2g 炭水化:68.4g 食塩相:1.9g
夕食	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	菜飯	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）
	清し汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清し汁	千切り野菜スープ	味噌汁
	鱈のバター醤油焼き	豚肉の生姜焼	めばるの煮付け	鶏肉の葱塩焼き	鰯の胡麻味噌焼き	タンドリーチキン	白身魚の蒲焼
	大根金平	ブロッコリーの和風あんかけ	ピーマンの炒め物	里芋の煮物	車麩の卵とじ	じゃが芋のバターソテー	さつま芋のオレンジ煮
	もやしの和え物	大根サラダ	いんげんのごまドレ和え	青梗菜のさっぱり和え	胡瓜とザーサイの和え物	カリフラワーのマリネ	ブロッコリーの生姜和え
	I補給 -:417kcal タバコ:18.6g 脂質 :7.1g 炭水化:66.4g 食塩相:2.3g	I補給 -:523kcal タバコ:23.1g 脂質 :15.7g 炭水化:68.7g 食塩相:2.1g	I補給 -:411kcal タバコ:19.3g 脂質 :5.1g 炭水化:69.4g 食塩相:2.5g	I補給 -:498kcal タバコ:20.1g 脂質 :12.0g 炭水化:72.9g 食塩相:1.9g	I補給 -:528kcal タバコ:25.0g 脂質 :14.1g 炭水化:70.2g 食塩相:2.1g	I補給 -:514kcal タバコ:19.2g 脂質 :15.3g 炭水化:71.0g 食塩相:1.4g	I補給 -:485kcal タバコ:20.7g 脂質 :3.8g 炭水化:89.0g 食塩相:1.6g
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	手作りおやつ	牛乳まんじゅう	和のパンケーキ（きなこ）
	抹茶甘納豆蒸しパン						
	I補給 -:77kcal タバコ:2.2g 脂質 :5.0g 炭水化:5.7g 食塩相:0.1g	I補給 -:114kcal タバコ:1.7g 脂質 :5.5g 炭水化:14.8g 食塩相:0.2g	I補給 -:58kcal タバコ:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:12.5g 食塩相:0.0g	I補給 -:83kcal タバコ:1.7g 脂質 :1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	I補給 -:166kcal タバコ:2.7g 脂質 :1.0g 炭水化:37.1g 食塩相:0.4g	I補給 -:52kcal タバコ:1.0g 脂質 :0.7g 炭水化:10.5g 食塩相:0.0g	I補給 -:55kcal タバコ:1.0g 脂質 :1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g
日計	I補給 -:1603kcal タバコ:64.1g 脂質 :45.0g 炭水化:224.8g 食塩相:5.6g	I補給 -:1652kcal タバコ:54.7g 脂質 :43.2g 炭水化:250.2g 食塩相:6.5g	I補給 -:1620kcal タバコ:61.8g 脂質 :45.4g 炭水化:231.3g 食塩相:5.9g	I補給 -:1661kcal タバコ:65.3g 脂質 :42.5g 炭水化:246.5g 食塩相:5.7g	I補給 -:1751kcal タバコ:60.1g 脂質 :43.0g 炭水化:271.8g 食塩相:5.9g	I補給 -:1569kcal タバコ:59.6g 脂質 :42.0g 炭水化:227.0g 食塩相:5.7g	I補給 -:1675kcal タバコ:66.6g 脂質 :43.4g 炭水化:247.1g 食塩相:5.8g



週間献立表

ハートフル瀬谷

常食③

2024年6月9日(日)～2024年6月15日(土)

	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)
朝食	御飯又はパン	御飯又はパン	御飯又はパン	パン又は御飯	御飯又はパン	御飯又はパン	パン又は御飯
	がんもの煮物	炒り卵	野菜のコンソメソテー	肉団子のクリーム煮	中華炒め	卵とじ	肉団子
	いんげんのマヨ醤油和え	タラモサラダ	ブロッコリーサラダ	チーズサラダ	キャベツの醤油マヨ和え	白菜のなめたけ和え	枝豆のサラダ
	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	フルーツ（黄桃缶）	たいみそ	ふりかけ	フルーツ（みかん缶）
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	I補計 -:531kcal タバコ:16.3g 脂質 :16.8g 炭水化:76.2g 食塩相:1.7g	I補計 -:572kcal タバコ:18.6g 脂質 :19.7g 炭水化:76.1g 食塩相:1.6g	I補計 -:493kcal タバコ:18.7g 脂質 :13.4g 炭水化:73.0g 食塩相:1.1g	I補計 -:617kcal タバコ:24.5g 脂質 :19.5g 炭水化:86.4g 食塩相:2.3g	I補計 -:517kcal タバコ:17.2g 脂質 :15.2g 炭水化:75.3g 食塩相:1.3g	I補計 -:522kcal タバコ:22.0g 脂質 :14.4g 炭水化:72.1g 食塩相:1.4g	I補計 -:546kcal タバコ:21.8g 脂質 :16.4g 炭水化:77.8g 食塩相:2.4g
昼食	御飯（160g）	【あじさい御膳】	豚肉となすのおろしうどん	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	筍ごはん
	清し汁	ゆかり御飯	ほうれん草のくるみ和え	中華スープ	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁
	鯖の大葉味噌焼き	清し汁	パイン	カレイの中華あんかけ	ハンバーグ	ピーマン肉詰めフライ	鱈の利休焼き
	根菜の煮物	2種のアジフライ		青菜の香味炒め	ミモザサラダ	ひじきの煮物	里芋の煮物
	白菜の和え物	炊き合わせ/茶碗蒸し あじさいゼリー		白菜の中華和え	みかんヨーグルト	小松菜のお浸し	山吹和え
	I補計 -:502kcal タバコ:19.8g 脂質 :12.0g 炭水化:74.1g 食塩相:2.1g	I補計 -:720kcal タバコ:26.4g 脂質 :24.1g 炭水化:95.3g 食塩相:3.1g	I補計 -:473kcal タバコ:16.8g 脂質 :14.4g 炭水化:67.0g 食塩相:2.9g	I補計 -:407kcal タバコ:20.8g 脂質 :5.3g 炭水化:66.2g 食塩相:2.1g	I補計 -:570kcal タバコ:18.0g 脂質 :17.1g 炭水化:82.2g 食塩相:2.4g	I補計 -:490kcal タバコ:13.4g 脂質 :12.1g 炭水化:80.8g 食塩相:2.5g	I補計 -:412kcal タバコ:20.7g 脂質 :7.3g 炭水化:63.1g 食塩相:1.9g
夕食	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）
	味噌汁	味噌汁	わかめスープ	コンソメスープ	清し汁	味噌汁	中華スープ
	ゆで豚（ごまだれ）	豚肉ときのこの炒め物	麻婆豆腐	ハニーマスタードチキン	白身魚の金山寺焼き	豚肉のしょうゆ麹炒め	八宝菜
	温奴	切干大根の煮物	にらまんじゅう	じゃが芋のバター炒め	白菜の信田煮	厚揚げの煮物	かに焼売
	カラフルサラダ	おくらの和え物	三色ナムル	いんげんとツナのサラダ	トマトとオクラの和え物	チンゲン菜の辛子マヨ和え	カリフラワーの青じそ和え
	I補計 -:542kcal タバコ:24.4g 脂質 :16.6g 炭水化:68.5g 食塩相:1.9g	I補計 -:525kcal タバコ:23.8g 脂質 :14.8g 炭水化:71.1g 食塩相:2.1g	I補計 -:535kcal タバコ:22.4g 脂質 :17.1g 炭水化:69.9g 食塩相:2.1g	I補計 -:591kcal タバコ:20.6g 脂質 :19.7g 炭水化:77.9g 食塩相:1.6g	I補計 -:420kcal タバコ:20.0g 脂質 :4.6g 炭水化:72.1g 食塩相:2.0g	I補計 -:592kcal タバコ:24.0g 脂質 :21.2g 炭水化:72.6g 食塩相:1.7g	I補計 -:480kcal タバコ:16.7g 脂質 :11.9g 炭水化:73.4g 食塩相:1.5g
おやつ	もみじまんじゅう(あん)	季節の和菓子	ロールケーキ（チョコ）	いちごクレープ	せんべい	チョコバウム	ワッフル(ホップ & カスタード)
	I補計 -:107kcal タバコ:2.0g 脂質 :2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	I補計 -:72kcal タバコ:1.4g 脂質 :0.1g 炭水化:16.5g 食塩相:0.0g	I補計 -:95kcal タバコ:1.5g 脂質 :3.6g 炭水化:14.2g 食塩相:0.1g	I補計 -:89kcal タバコ:1.0g 脂質 :5.5g 炭水化:8.8g 食塩相:0.1g	I補計 -:51kcal タバコ:0.5g 脂質 :1.4g 炭水化:9.0g 食塩相:0.2g	I補計 -:81kcal タバコ:1.4g 脂質 :3.5g 炭水化:10.9g 食塩相:0.1g	I補計 -:121kcal タバコ:2.3g 脂質 :5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g
日計	I補計 -:1682kcal タバコ:62.5g 脂質 :47.5g 炭水化:238.7g 食塩相:5.8g	I補計 -:1889kcal タバコ:70.2g 脂質 :58.7g 炭水化:259.0g 食塩相:6.9g	I補計 -:1596kcal タバコ:59.4g 脂質 :48.5g 炭水化:224.1g 食塩相:6.3g	I補計 -:1704kcal タバコ:66.9g 脂質 :50.0g 炭水化:239.3g 食塩相:6.1g	I補計 -:1558kcal タバコ:55.7g 脂質 :38.3g 炭水化:238.6g 食塩相:5.9g	I補計 -:1685kcal タバコ:60.8g 脂質 :51.2g 炭水化:236.4g 食塩相:5.7g	I補計 -:1559kcal タバコ:61.5g 脂質 :41.5g 炭水化:228.9g 食塩相:5.9g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食④

2024年6月16日(日)～2024年6月22日(土)

	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)
朝食	御飯又はパン	御飯又はパン	パン又は御飯	御飯又はパン	パン又は御飯	御飯又はパン	御飯又はパン
	豆腐チャンプルー	信田巻きの含め煮	スクランブルエッグ	甘辛肉団子	ミネストローネ	厚焼卵	はんぺん煮
	キャベツのゆかり和え	いんげんのピーナッツ和え	カラフルサラダ	マカロニサラダ	かに風サラダ	いんげんのごま和え	春菊の土佐和え
	ふりかけ	のり佃煮	フルーツ（黄桃缶）	ふりかけ	フルーツ（みかん缶）	たいみそ	ふりかけ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	I補計 -:525kcal 卵白ク:21.9g 脂質 :15.3g 炭水化:72.0g 食塩相:1.2g	I補計 -:518kcal 卵白ク:18.1g 脂質 :13.6g 炭水化:78.3g 食塩相:1.8g	I補計 -:580kcal 卵白ク:20.1g 脂質 :21.2g 炭水化:76.6g 食塩相:1.8g	I補計 -:585kcal 卵白ク:17.8g 脂質 :19.6g 炭水化:81.7g 食塩相:1.4g	I補計 -:535kcal 卵白ク:21.7g 脂質 :19.1g 炭水化:70.4g 食塩相:2.1g	I補計 -:548kcal 卵白ク:17.0g 脂質 :14.9g 炭水化:84.2g 食塩相:1.7g	I補計 -:499kcal 卵白ク:18.5g 脂質 :11.1g 炭水化:79.6g 食塩相:1.7g
昼食	御飯（160g）	月見そば	【世界の料理・ロシア】	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	チキンカレー
	味噌汁	ブロッコリーの香り炒め	バターライス	コンソメスープ	味噌汁	中華スープ	野菜サラダ
	豚肉のしぐれ煮	ごぼうサラダ	コンソメスープ	サーモンフライ	蒸し鶏と彩野菜の胡麻だれ	白身魚の香味醤油かけ	漬物
	青菜の和風炒め		ビーフストロガノフ	南瓜のレーズン煮	れんこんのおかか煮	野菜の中華ソテー	フルーツ缶
	胡瓜とハムの和え物		オリヴィエサラダ	カリフラワーマリネ	トマトのさっぱり和え	大根サラダ	
	I補計 -:534kcal 卵白ク:22.9g 脂質 :16.3g 炭水化:70.3g 食塩相:2.3g	I補計 -:446kcal 卵白ク:20.0g 脂質 :14.6g 炭水化:57.6g 食塩相:3.8g	I補計 -:724kcal 卵白ク:18.0g 脂質 :31.3g 炭水化:89.7g 食塩相:3.0g	I補計 -:555kcal 卵白ク:16.4g 脂質 :13.9g 炭水化:88.9g 食塩相:1.9g	I補計 -:492kcal 卵白ク:20.2g 脂質 :12.6g 炭水化:70.1g 食塩相:1.9g	I補計 -:521kcal 卵白ク:22.9g 脂質 :16.2g 炭水化:67.4g 食塩相:2.1g	I補計 -:509kcal 卵白ク:13.3g 脂質 :12.7g 炭水化:81.5g 食塩相:2.4g
夕食	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）
	清し汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清し汁	味噌汁	コンソメスープ
	赤魚の甘酢あんかけ	擬製豆腐	白身魚の香味焼き	豚肉のオイスター炒め	鯖の山椒焼き	豚肉の甘辛炒め	鱈のマッシュポテト焼き
	ふろふき大根	さつま芋の甘煮	ぜんまいの炒め煮	豆腐のけんちん煮	里芋の味噌煮	切干と厚揚げの煮物	野菜と卵のソテー
	白菜浅漬	オクラのポン酢和え	ひじきサラダ	大根のしその実和え	白和え	わかめサラダ	スパゲティサラダ
	I補計 -:434kcal 卵白ク:17.7g 脂質 :5.1g 炭水化:75.0g 食塩相:2.3g	I補計 -:571kcal 卵白ク:23.5g 脂質 :12.1g 炭水化:88.5g 食塩相:1.6g	I補計 -:410kcal 卵白ク:14.6g 脂質 :7.3g 炭水化:69.7g 食塩相:2.2g	I補計 -:548kcal 卵白ク:24.6g 脂質 :15.9g 炭水化:71.5g 食塩相:2.0g	I補計 -:568kcal 卵白ク:19.9g 脂質 :21.0g 炭水化:71.8g 食塩相:1.6g	I補計 -:597kcal 卵白ク:23.2g 脂質 :16.7g 炭水化:84.4g 食塩相:1.9g	I補計 -:578kcal 卵白ク:22.2g 脂質 :17.9g 炭水化:78.8g 食塩相:1.9g
おやつ	ロールケーキ（バニラ）	たいやき	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補計 -:95kcal 卵白ク:1.3g 脂質 :3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I補計 -:68kcal 卵白ク:1.5g 脂質 :0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g	I補計 -:89kcal 卵白ク:1.5g 脂質 :6.6g 炭水化:6.2g 食塩相:0.1g	I補計 -:65kcal 卵白ク:1.9g 脂質 :2.3g 炭水化:9.0g 食塩相:0.0g	I補計 -:48kcal 卵白ク:0.6g 脂質 :1.9g 炭水化:7.1g 食塩相:0.2g	I補計 -:82kcal 卵白ク:1.1g 脂質 :2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I補計 -:75kcal 卵白ク:1.5g 脂質 :1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g
日計	I補計 -:1588kcal 卵白ク:63.8g 脂質 :40.6g 炭水化:231.2g 食塩相:5.9g	I補計 -:1603kcal 卵白ク:63.1g 脂質 :40.8g 炭水化:238.7g 食塩相:7.4g	I補計 -:1803kcal 卵白ク:54.2g 脂質 :66.4g 炭水化:242.2g 食塩相:7.2g	I補計 -:1753kcal 卵白ク:60.7g 脂質 :51.7g 炭水化:251.1g 食塩相:5.3g	I補計 -:1643kcal 卵白ク:62.4g 脂質 :54.6g 炭水化:219.4g 食塩相:5.8g	I補計 -:1748kcal 卵白ク:64.2g 脂質 :50.0g 炭水化:250.5g 食塩相:5.8g	I補計 -:1661kcal 卵白ク:55.5g 脂質 :43.0g 炭水化:254.2g 食塩相:6.0g

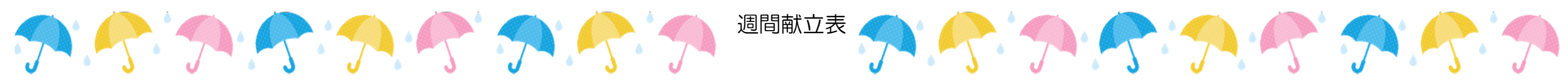


ハートフル瀬谷

常食⑤

2024年6月23日(日)～2024年6月29日(土)

	6月23日(日)	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)
朝食	御飯又はパン	パン又は御飯	御飯又はパン	御飯又はパン	御飯又はパン	御飯又はパン	パン又は御飯
	さつま揚げの甘辛煮	白菜と竹輪の塩炒め	ふんわり真薯煮	目玉焼き風オムレツ	高野豆腐の含め煮	えびと野菜のコンソメソテー	ウインナーソテー
	ツナサラダ	三色サラダ	甘酢和え	シエルマカロニサラダ	小松菜のナムル	和風サラダ	大根サラダ
	ふりかけ	フルーツ（パイン缶）	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	フルーツ（みかん缶）
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	I補給 -:546kcal タバコ:19.1g 脂質 :17.6g 炭水化:74.8g 食塩相:1.6g	I補給 -:515kcal タバコ:19.9g 脂質 :15.0g 炭水化:75.4g 食塩相:1.9g	I補給 -:533kcal タバコ:16.6g 脂質 :15.3g 炭水化:79.7g 食塩相:1.6g	I補給 -:558kcal タバコ:15.5g 脂質 :19.6g 炭水化:77.6g 食塩相:1.7g	I補給 -:494kcal タバコ:15.9g 脂質 :11.4g 炭水化:78.7g 食塩相:1.4g	I補給 -:498kcal タバコ:19.7g 脂質 :12.7g 炭水化:73.9g 食塩相:1.3g	I補給 -:494kcal タバコ:15.2g 脂質 :15.6g 炭水化:71.8g 食塩相:2.0g
昼食	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	☆お誕生日セレクト☆	御飯（160g）	御飯（160g）
	味噌汁	清し汁	中華スープ	トマトスープ	御飯（160g）/清まし汁	味噌汁	中華スープ
	鰯の生姜煮	和風ハンバーグ	豚肉と玉子の中華炒め	白身魚のクリームソースがけ	A牛しゃぶ	鱈のバター醤油がけ	かに玉風
	里芋ときのこのバターソテー	厚揚げの山椒煮	海老シューマイ	キャベツソテー	B和風豆乳グラタン	大根金平	筍のうま煮炒め
	白菜のゆかり和え	なすのごま味噌和え	杏仁豆腐	フレンチサラダ	もやしと小エビの炒め物	もやしの和え物	春雨サラダ
	I補給 -:459kcal タバコ:20.8g 脂質 :7.7g 炭水化:73.3g 食塩相:2.1g	I補給 -:540kcal タバコ:20.2g 脂質 :15.4g 炭水化:77.7g 食塩相:2.2g	I補給 -:518kcal タバコ:18.3g 脂質 :14.7g 炭水化:73.1g 食塩相:2.1g	I補給 -:467kcal タバコ:20.6g 脂質 :7.6g 炭水化:76.0g 食塩相:1.9g	I補給 -:493kcal タバコ:22.7g 脂質 :14.5g 炭水化:64.3g 食塩相:1.9g	I補給 -:446kcal タバコ:19.3g 脂質 :8.8g 炭水化:68.8g 食塩相:2.2g	I補給 -:531kcal タバコ:18.6g 脂質 :12.7g 炭水化:81.9g 食塩相:2.4g
夕食	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）
	中華スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清し汁	味噌汁
	豚肉のとろみ炒め	照り焼きチキン	鰯の竜田揚げ	鶏肉のけずりかつお焼	鯖の煮付け	鶏肉とじゃが芋の煮物	鯖の塩焼き
	小松菜の煮浸し	大根の炒め煮	蓮根のおかか煮	豆腐のくず煮	大豆五目煮	ビーフンカレーソテー	炒り豆腐
	切干大根のサラダ	マカロニサラダ	いんげんの和え物	白菜のしその実和え	いんげんのくるみ和え	ほうれん草のゆず醤油和え	スプラウトサラダ
	I補給 -:508kcal タバコ:22.9g 脂質 :14.0g 炭水化:68.8g 食塩相:2.1g	I補給 -:570kcal タバコ:21.6g 脂質 :19.2g 炭水化:73.5g 食塩相:1.7g	I補給 -:484kcal タバコ:19.7g 脂質 :10.1g 炭水化:74.9g 食塩相:1.9g	I補給 -:513kcal タバコ:23.0g 脂質 :14.8g 炭水化:66.9g 食塩相:2.1g	I補給 -:594kcal タバコ:22.0g 脂質 :21.9g 炭水化:73.3g 食塩相:2.2g	I補給 -:585kcal タバコ:25.8g 脂質 :16.0g 炭水化:78.9g 食塩相:2.3g	I補給 -:602kcal タバコ:25.8g 脂質 :23.7g 炭水化:65.8g 食塩相:1.7g
おやつ	アセロラゼリー	プチシュー	抹茶パンケーキ	どら焼き	お誕生日ケーキ	厚切バウム	青りんごゼリー
	I補給 -:30kcal タバコ:0.0g 脂質 :0.0g 炭水化:7.6g 食塩相:0.0g	I補給 -:49kcal タバコ:0.8g 脂質 :3.1g 炭水化:4.3g 食塩相:0.0g	I補給 -:56kcal タバコ:1.0g 脂質 :2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g	I補給 -:142kcal タバコ:3.3g 脂質 :1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	I補給 -:55kcal タバコ:0.7g 脂質 :3.2g 炭水化:5.9g 食塩相:0.0g	I補給 -:87kcal タバコ:1.2g 脂質 :3.7g 炭水化:12.3g 食塩相:0.1g	I補給 -:62kcal タバコ:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:13.6g 食塩相:0.0g
日計	I補給 -:1543kcal タバコ:62.8g 脂質 :39.3g 炭水化:224.5g 食塩相:5.8g	I補給 -:1674kcal タバコ:62.5g 脂質 :52.7g 炭水化:230.9g 食塩相:5.9g	I補給 -:1591kcal タバコ:55.6g 脂質 :42.2g 炭水化:235.9g 食塩相:5.6g	I補給 -:1680kcal タバコ:62.4g 脂質 :43.3g 炭水化:249.9g 食塩相:5.8g	I補給 -:1636kcal タバコ:61.3g 脂質 :51.0g 炭水化:222.2g 食塩相:5.5g	I補給 -:1616kcal タバコ:66.0g 脂質 :41.2g 炭水化:233.9g 食塩相:5.8g	I補給 -:1689kcal タバコ:59.7g 脂質 :52.8g 炭水化:233.1g 食塩相:6.2g



週間献立表

ハートフル瀬谷

常食⑤

2024年6月30日(日)

	6月30日(日)						
朝食	御飯又はパン						
	豆腐ハンバーグ						
	ほうれん草のお浸し						
	ふりかけ						
	牛乳						
	エネルギー:524kcal タンパク:19.5g 脂質:15.3g 炭水化:74.7g 食塩相:1.9g						
昼食	御飯（160g）						
	清し汁						
	白身魚のきのこソース						
	なすとピーマンの味噌炒め						
	もやしサラダ						
	エネルギー:459kcal タンパク:14.9g 脂質:11.4g 炭水化:72.3g 食塩相:2.4g						
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						
	エネルギー:562kcal タンパク:23.2g 脂質:18.3g 炭水化:71.6g 食塩相:1.5g						
おやつ	チョコクレープ						
	エネルギー:89kcal タンパク:1.0g 脂質:5.2g 炭水化:9.3g 食塩相:0.1g						
日計	エネルギー:1634kcal タンパク:58.6g 脂質:50.2g 炭水化:227.9g 食塩相:5.9g						