

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食①

2024年6月30日(日)~2024年7月6日(土)



	6月30日(日)	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)
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	パン又は御飯 トマトビーンズ オクラのサラダ フルーツ缶(黄桃) 牛乳	御飯又はパン 肉団子と冬瓜の煮物 いんげんの味噌マヨ和え のり佃煮 牛乳	御飯又はパン 豆腐しんじょの銀あんかけ 小松菜のわさび和え 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 ミートオムレツ ポテトサラダ カクテル缶 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:-524kcal 卵白ク:19.5g 脂質:15.3g 炭水化:74.7g 食塩相:1.9g	I補給:-534kcal 卵白ク:20.1g 脂質:15.4g 炭水化:79.1g 食塩相:1.9g	I補給:-537kcal 卵白ク:16.1g 脂質:16.4g 炭水化:78.9g 食塩相:1.7g	I補給:-511kcal 卵白ク:16.7g 脂質:15.3g 炭水化:73.6g 食塩相:1.8g	I補給:-512kcal 卵白ク:17.7g 脂質:12.0g 炭水化:80.5g 食塩相:1.6g	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 なすとピーマンの味噌炒め もやしサラダ	御飯(160g) 味噌汁 鶏肉のおろし煮 れんこんピリ辛炒め チンゲン菜のナムル	御飯(160g) 中華スープ 鯖の中華蒸し 里芋の煮物 カリフラワーの土佐和え	御飯(160g) 清し汁 鶏肉の味噌だれ焼 もやしの和風炒め ココロサラダ	御飯(160g) 味噌汁 鱈のゆず胡椒焼き キャベツのカレー炒め とろろ芋	焼き鳥丼 味噌汁 スナップさやの塩炒め ぶどうムース	【七夕】 七夕そうめん 夏野菜の煮物 パイ
	I補給:-459kcal 卵白ク:14.9g 脂質:11.4g 炭水化:72.3g 食塩相:2.4g	I補給:-556kcal 卵白ク:23.4g 脂質:17.2g 炭水化:71.7g 食塩相:1.8g	I補給:-544kcal 卵白ク:19.4g 脂質:17.8g 炭水化:72.6g 食塩相:2.3g	I補給:-574kcal 卵白ク:19.8g 脂質:21.8g 炭水化:69.7g 食塩相:1.8g	I補給:-430kcal 卵白ク:19.8g 脂質:6.9g 炭水化:69.2g 食塩相:1.9g	I補給:-552kcal 卵白ク:21.9g 脂質:16.2g 炭水化:76.7g 食塩相:1.8g	I補給:-402kcal 卵白ク:19.2g 脂質:11.5g 炭水化:53.4g 食塩相:3.2g
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 めばるの照り焼き じゃが芋そぼろ煮 レタスぬた和え	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 サーモンフライ さつま芋の甘煮 白菜の中華和え	御飯(160gタ) 千切り野菜スープ ハンバーグクリームソースかけ ウインナーと野菜のソテー 野菜サラダ	御飯(160gタ) 清し汁 鯖の西京焼 ブロッコリー和風あん 小松菜のなめ茸和え	御飯(160gタ) 味噌汁 豚しゃぶ 豆腐田楽 カラフルサラダ
	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:-475kcal 卵白ク:22.5g 脂質:8.7g 炭水化:73.2g 食塩相:2.6g	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:-561kcal 卵白ク:17.0g 脂質:9.9g 炭水化:98.1g 食塩相:1.6g	I補給:-531kcal 卵白ク:15.7g 脂質:17.5g 炭水化:75.8g 食塩相:2.9g	I補給:-486kcal 卵白ク:22.2g 脂質:13.4g 炭水化:65.9g 食塩相:1.8g	I補給:-618kcal 卵白ク:27.4g 脂質:22.0g 炭水化:71.8g 食塩相:2.1g
おやつ	チョコクレープ	塩まんじゅう	チョコバウム	ドーナツ	シュークリーム	人形焼	七夕練りきり
	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:-66kcal 卵白ク:1.2g 脂質:0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	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:-114kcal 卵白ク:1.7g 脂質:5.5g 炭水化:14.8g 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:-78kcal 卵白ク:1.5g 脂質:0.0g 炭水化:18.0g 食塩相:0.0g
日計	I補給:-1634kcal 卵白ク:58.6g 脂質:50.2g 炭水化:227.9g 食塩相:5.9g	I補給:-1631kcal 卵白ク:67.2g 脂質:41.4g 炭水化:239.2g 食塩相:6.5g	I補給:-1674kcal 卵白ク:58.3g 脂質:53.3g 炭水化:230.1g 食塩相:5.8g	I補給:-1760kcal 卵白ク:55.2g 脂質:52.5g 炭水化:256.2g 食塩相:5.4g	I補給:-1550kcal 卵白ク:55.4g 脂質:41.4g 炭水化:231.2g 食塩相:6.5g	I補給:-1686kcal 卵白ク:66.3g 脂質:49.0g 炭水化:238.2g 食塩相:5.9g	I補給:-1592kcal 卵白ク:66.0g 脂質:45.3g 炭水化:220.2g 食塩相:6.7g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食②

2024年7月7日(日)~2024年7月13日(土)

	7月7日(日)	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7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 厚焼き卵 もやしの中のり和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 大根のそぼろ煮 キャベツの香味醤油あえ 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総計 -493kcal 卵白ク:16.5g 脂質 :13.2g 炭水化:74.5g 食塩相:1.5g	I総計 -519kcal 卵白ク:17.9g 脂質 :14.8g 炭水化:77.3g 食塩相:1.4g	I総計 -494kcal 卵白ク:18.2g 脂質 :11.8g 炭水化:76.1g 食塩相:1.6g	I総計 -681kcal 卵白ク:20.5g 脂質 :25.7g 炭水化:91.5g 食塩相:2.6g	I総計 -544kcal 卵白ク:17.1g 脂質 :13.0g 炭水化:86.1g 食塩相:1.3g	I総計 -517kcal 卵白ク:16.4g 脂質 :15.4g 炭水化:75.5g 食塩相:1.5g	I総計 -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) 味噌汁 鯖の竜田揚げおろしぼん酢 さつま芋のオレンジ煮 青梗菜の生姜和え	御飯(160g) 味噌汁 鶏の唐揚げ 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 マンゴープリン	御飯(160g) コンソメスープ 豚肉のバーベキュー炒め 南瓜のチーズ焼き ブロッコリーサラダ	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 胡瓜とかかの酢の物
	I総計 -641kcal 卵白ク:18.0g 脂質 :23.1g 炭水化:85.6g 食塩相:1.5g	I総計 -662kcal 卵白ク:24.0g 脂質 :25.2g 炭水化:80.4g 食塩相:2.0g	I総計 -488kcal 卵白ク:20.9g 脂質 :5.9g 炭水化:83.7g 食塩相:2.2g	I総計 -569kcal 卵白ク:16.8g 脂質 :13.8g 炭水化:92.4g 食塩相:2.2g	I総計 -608kcal 卵白ク:24.6g 脂質 :23.4g 炭水化:71.3g 食塩相:1.8g	I総計 -566kcal 卵白ク:16.4g 脂質 :15.9g 炭水化:86.8g 食塩相:2.4g	I総計 -405kcal 卵白ク:20.6g 脂質 :4.4g 炭水化:69.7g 食塩相:1.4g
夕食	御飯(160gタ) 中華スープ 家常豆腐 えびシューマイ 白菜の中華サラダ	御飯(160gタ) 清し汁 鱈の煮付け じゃが芋の炒め物 オクラの梅肉和え	御飯(160gタ) 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タ) 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タ) 味噌汁 白身魚の和風ステーキ 冬瓜の煮物 冷奴	御飯(160gタ) 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タ) 中華スープ 麻婆茄子 カニ焼売 ブロッコリーの香り and え
	I総計 -547kcal 卵白ク:17.3g 脂質 :17.8g 炭水化:74.8g 食塩相:2.7g	I総計 -423kcal 卵白ク:18.5g 脂質 :4.4g 炭水化:73.7g 食塩相:2.6g	I総計 -501kcal 卵白ク:19.2g 脂質 :15.5g 炭水化:68.3g 食塩相:1.6g	I総計 -512kcal 卵白ク:22.2g 脂質 :12.6g 炭水化:75.0g 食塩相:2.0g	I総計 -427kcal 卵白ク:20.4g 脂質 :5.4g 炭水化:70.1g 食塩相:2.4g	I総計 -544kcal 卵白ク:25.7g 脂質 :15.8g 炭水化:69.7g 食塩相:2.0g	I総計 -575kcal 卵白ク:16.5g 脂質 :22.9g 炭水化:72.3g 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)	~手作りおやつ~ フルーツポンチ	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総計 -127kcal 卵白ク:2.4g 脂質 :4.6g 炭水化:19.0g 食塩相:0.0g	I総計 -55kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g	I総計 -61kcal 卵白ク:0.6g 脂質 :0.0g 炭水化:15.6g 食塩相:0.0g	I総計 -107kcal 卵白ク:2.0g 脂質 :2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	I総計 -33kcal 卵白ク:0.3g 脂質 :1.2g 炭水化:5.1g 食塩相:0.1g	I総計 -54kcal 卵白ク:1.2g 脂質 :1.1g 炭水化:10.2g 食塩相:0.2g	I総計 -87kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :5.4g 炭水化:8.6g 食塩相:0.1g
日計	I総計 -1808kcal 卵白ク:54.2g 脂質 :58.7g 炭水化:253.9g 食塩相:5.6g	I総計 -1659kcal 卵白ク:61.4g 脂質 :46.3g 炭水化:240.1g 食塩相:6.0g	I総計 -1544kcal 卵白ク:58.9g 脂質 :33.2g 炭水化:243.7g 食塩相:5.5g	I総計 -1869kcal 卵白ク:61.5g 脂質 :54.2g 炭水化:278.8g 食塩相:6.9g	I総計 -1612kcal 卵白ク:62.4g 脂質 :43.0g 炭水化:232.6g 食塩相:5.6g	I総計 -1681kcal 卵白ク:59.7g 脂質 :48.2g 炭水化:242.2g 食塩相:6.1g	I総計 -1618kcal 卵白ク:60.2g 脂質 :49.0g 炭水化:229.1g 食塩相:5.9g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食③

2024年7月14日(日)~2024年7月20日(土)

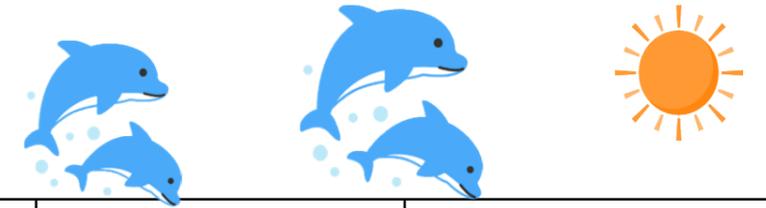
	7月14日(日)	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)
朝食	御飯又はパン 豆腐と野菜の炒め物 しらす和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 信田巻きの含め煮 いんげんのピーナッツ和え のり佃煮 牛乳	パン又は御飯 ウインナーソテー スパゲッティサラダ パイン缶 牛乳	御飯又はパン 甘辛肉団子 アスパラのごまマヨ和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ミネストローネ マカロニサラダ みかん缶 牛乳	御飯又はパン 炒り豆腐 チンゲン菜のごま和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン 白菜と厚揚げの中華炒め おくらのはり佃煮和え ふりかけ 牛乳
	I補給 -513kcal 卵白ク:18.9g 脂質 :15.0g 炭水化:72.7g 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 -603kcal 卵白ク:19.6g 脂質 :22.5g 炭水化:80.7g 食塩相:2.2g	I補給 -551kcal 卵白ク:17.6g 脂質 :17.8g 炭水化:77.8g 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 -533kcal 卵白ク:19.4g 脂質 :14.9g 炭水化:76.7g 食塩相:1.6g	I補給 -468kcal 卵白ク:13.8g 脂質 :12.5g 炭水化:72.5g 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 スタッフインドリのソテー 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	冷やしたぬきうどん なす田楽 キウイ	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 加工肉のドレッシング和え	御飯(160g) コンソメスープ 鱈のタルタル焼 マカロニカレーソテー フレンチサラダ	御飯(160g) 味噌汁 鶏肉のマッシュポテト焼 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 -597kcal 卵白ク:15.0g 脂質 :21.4g 炭水化:82.9g 食塩相:2.3g	I補給 -476kcal 卵白ク:10.4g 脂質 :14.5g 炭水化:74.2g 食塩相:2.3g	I補給 -422kcal 卵白ク:18.5g 脂質 :5.9g 炭水化:71.5g 食塩相:2.2g	I補給 -509kcal 卵白ク:13.7g 脂質 :11.4g 炭水化:86.0g 食塩相:2.1g	I補給 -534kcal 卵白ク:19.6g 脂質 :15.2g 炭水化:77.0g 食塩相:1.7g	I補給 -571kcal 卵白ク:21.8g 脂質 :21.0g 炭水化:69.7g 食塩相:2.3g
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 鶏肉とごぼうの卵とし 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 ブロッコリーのからし和え	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 トマトのさっぱり和え	御飯(160g夕) 味噌汁 白身魚のみりん醤油焼 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 -474kcal 卵白ク:20.7g 脂質 :8.1g 炭水化:75.7g 食塩相:1.7g	I補給 -469kcal 卵白ク:21.0g 脂質 :9.6g 炭水化:72.0g 食塩相:1.5g	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 -448kcal 卵白ク:22.4g 脂質 :6.9g 炭水化:71.6g 食塩相:1.8g	I補給 -512kcal 卵白ク:22.1g 脂質 :13.5g 炭水化:71.1g 食塩相:1.8g	I補給 -445kcal 卵白ク:25.4g 脂質 :7.2g 炭水化:66.6g 食塩相:2.3g
おやつ	ロールケーキ(バニラ)	バウムクーヘン	たいやき	バニラババロア	おせんべい	ブッセ(クリーム)	パンケーキ(抹茶クリーム)
	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 -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 -47kcal 卵白ク:0.4g 脂質 :1.4g 炭水化:8.2g 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 -1595kcal 卵白ク:54.9g 脂質 :43.1g 炭水化:237.7g 食塩相:5.8g	I補給 -1678kcal 卵白ク:55.2g 脂質 :46.8g 炭水化:249.5g 食塩相:6.0g	I補給 -1616kcal 卵白ク:52.5g 脂質 :47.1g 炭水化:241.2g 食塩相:6.1g	I補給 -1579kcal 卵白ク:54.1g 脂質 :40.0g 炭水化:240.7g 食塩相:5.9g	I補給 -1571kcal 卵白ク:55.6g 脂質 :39.0g 炭水化:245.3g 食塩相:6.0g	I補給 -1661kcal 卵白ク:62.2g 脂質 :45.8g 炭水化:239.3g 食塩相:5.3g	I補給 -1540kcal 卵白ク:62.0g 脂質 :42.8g 炭水化:217.0g 食塩相:5.8g

週間献立表

ハートフル瀬谷

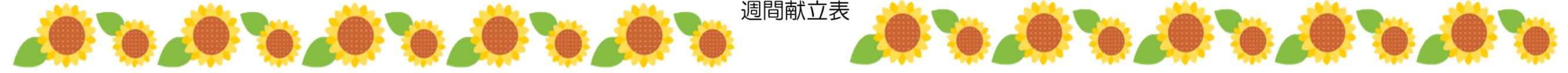
常食④

2024年7月21日(日)~2024年7月27日(土)



	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7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 -451kcal 卵白ク:15.3g 脂質 :9.2g 炭水化:74.6g 食塩相:1.4g	I補給 -660kcal 卵白ク:22.8g 脂質 :27.5g 炭水化:79.3g 食塩相:2.3g	I補給 -483kcal 卵白ク:15.8g 脂質 :12.9g 炭水化:73.7g 食塩相:1.6g	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:16.1g 脂質 :11.6g 炭水化:77.2g 食塩相:1.2g	I補給 -599kcal 卵白ク:18.9g 脂質 :23.6g 炭水化:77.5g 食塩相:2.1g
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	冷し中華 ゴーヤチャンプルー風 なすのごま味噌かけ	御飯(160g) コンソメスープ チキンソテー(コソリ-ムス) 南瓜のバター煮 ミモザサラダ	【土用の丑の日】 うな丼 清し汁 れんこんの炒め煮 メロンゼリー	御飯(160g) 清し汁 生揚となすの味噌炒め じゃがいもの煮物 花野菜サラダ	☆お誕生日セレクト☆ A ジャージャー麺 B ビビンバ丼 中華スープ 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 -493kcal 卵白ク:21.0g 脂質 :10.3g 炭水化:75.7g 食塩相:2.0g	I補給 -543kcal 卵白ク:24.0g 脂質 :21.4g 炭水化:59.8g 食塩相:2.1g	I補給 -596kcal 卵白ク:21.7g 脂質 :17.4g 炭水化:83.8g 食塩相:1.9g	I補給 -662kcal 卵白ク:29.9g 脂質 :22.7g 炭水化:81.2g 食塩相:2.3g	I補給 -529kcal 卵白ク:14.7g 脂質 :16.0g 炭水化:78.1g 食塩相:1.8g	I補給 -536kcal 卵白ク:22.9g 脂質 :16.6g 炭水化:70.9g 食塩相:2.6g	I補給 -547kcal 卵白ク:18.9g 脂質 :19.1g 炭水化:70.9g 食塩相:1.9g
夕食	御飯(160gタ) 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タ) 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タ) 味噌汁 鯖の竜田焼 大豆と鶏肉の煮物 キャベツのサラダ	御飯(160gタ) 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タ) 味噌汁 ほっけの照り焼き もやしの炒め物 酢の物	御飯(160gタ) 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タ) 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 -565kcal 卵白ク:18.7g 脂質 :19.0g 炭水化:75.4g 食塩相:2.0g	I補給 -556kcal 卵白ク:28.0g 脂質 :13.3g 炭水化:76.9g 食塩相:2.0g	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 -467kcal 卵白ク:17.9g 脂質 :12.5g 炭水化:68.1g 食塩相:2.5g
おやつ	オレンジゼリー	黒糖まんじゅう	ミニいちごスペシャル	ロールケーキ(コヒー)	どら焼き	お誕生日ケーキ	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 -167kcal 卵白ク:2.0g 脂質 :6.6g 炭水化:24.8g 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 -54kcal 卵白ク:0.9g 脂質 :3.5g 炭水化:4.5g 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 -1588kcal 卵白ク:53.5g 脂質 :36.8g 炭水化:252.8g 食塩相:5.5g	I補給 -1834kcal 卵白ク:66.8g 脂質 :68.0g 炭水化:229.4g 食塩相:6.4g	I補給 -1802kcal 卵白ク:67.5g 脂質 :50.2g 炭水化:259.2g 食塩相:5.5g	I補給 -1755kcal 卵白ク:68.0g 脂質 :52.8g 炭水化:241.4g 食塩相:6.0g	I補給 -1594kcal 卵白ク:55.8g 脂質 :37.2g 炭水化:249.2g 食塩相:5.7g	I補給 -1587kcal 卵白ク:60.4g 脂質 :47.2g 炭水化:220.5g 食塩相:5.9g	I補給 -1696kcal 卵白ク:57.4g 脂質 :56.2g 炭水化:233.2g 食塩相:6.5g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食⑤

2024年7月28日(日)~2024年7月31日(水)

	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)			
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			
	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:81.0g 食塩相:1.7g	I補給 -:476kcal 卵白ク:14.2g 脂質 :12.2g 炭水化:74.4g 食塩相:1.3g	I補給 -:639kcal 卵白ク:23.4g 脂質 :26.3g 炭水化:77.4g 食塩相:2.0g			
昼食	御飯(160g) 味噌汁 鱈の葱だく香味ソース チゲソ菜の中華風炒め 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 レタスサラダ 漬物 杏仁豆腐	御飯(160g) 味噌汁 肉豆腐 ブロッコリー中華炒め 小松菜のゆず醤油和え			
	I補給 -:516kcal 卵白ク:23.5g 脂質 :14.4g 炭水化:70.2g 食塩相:2.1g	I補給 -:535kcal 卵白ク:24.1g 脂質 :16.7g 炭水化:69.8g 食塩相:1.8g	I補給 -:555kcal 卵白ク:15.4g 脂質 :16.0g 炭水化:83.3g 食塩相:2.5g	I補給 -:506kcal 卵白ク:23.7g 脂質 :13.7g 炭水化:70.0g 食塩相:1.5g			
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 ビーフソテー なすのぼん酢和え	御飯(160gタ) 清し汁 白身魚のバター醤油がけ じゃが芋金平 もやしの和え物			
	I補給 -:511kcal 卵白ク:16.4g 脂質 :11.1g 炭水化:84.3g 食塩相:2.2g	I補給 -:442kcal 卵白ク:16.7g 脂質 :9.0g 炭水化:70.4g 食塩相:2.7g	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:72.5g 食塩相:2.3g			
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			
	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			
日計	I補給 -:1554kcal 卵白ク:56.4g 脂質 :38.5g 炭水化:237.5g 食塩相:5.8g	I補給 -:1553kcal 卵白ク:58.4g 脂質 :40.5g 炭水化:230.5g 食塩相:6.2g	I補給 -:1658kcal 卵白ク:51.6g 脂質 :46.2g 炭水化:247.9g 食塩相:5.6g	I補給 -:1649kcal 卵白ク:62.4g 脂質 :53.0g 炭水化:226.1g 食塩相:5.8g			