

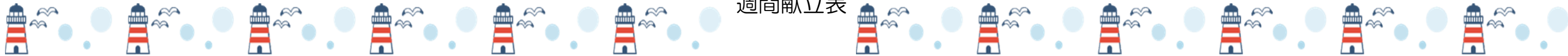


ハートフル瀬谷

常食①

2024年7月28日(日)～2024年8月3日(土)

	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3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	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	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	パン又は御飯 スクランブルエッグ お豆のサラダ 黄桃缶	御飯又はパン お魚ボールの煮物 胡瓜の酢の物 のり佃煮	御飯又はパン 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し ふりかけ	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（カクテル缶）
	牛乳 I総計 -469kcal タバコ:15.3g 脂質 :10.5g 炭水化:75.4g 食塩相:1.4g	牛乳 I総計 -487kcal タバコ:16.6g 脂質 :9.6g 炭水化:81.0g 食塩相:1.7g	牛乳 I総計 -476kcal タバコ:14.2g 脂質 :12.2g 炭水化:74.4g 食塩相:1.3g	牛乳 I総計 -639kcal タバコ:23.4g 脂質 :26.3g 炭水化:77.4g 食塩相:2.0g	牛乳 I総計 -502kcal タバコ:15.1g 脂質 :13.5g 炭水化:76.5g 食塩相:1.5g	牛乳 I総計 -522kcal タバコ:20.8g 脂質 :15.0g 炭水化:72.6g 食塩相:1.5g	牛乳 I総計 -588kcal タバコ:23.0g 脂質 :17.5g 炭水化:85.0g 食塩相:2.0g
昼食	御飯（160g） 味噌汁 鰯の葱だく香味ソース チゲン菜の中華風炒め ブロッコリーと酢のサラダ	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 薬味 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	御飯（160g） 中華スープ 鰯の葱ソースかけ ピーマンと竹輪のソテー スナップエンドウのサラダ	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 キャベツの炒め煮 さつま芋サラダ
	I総計 -516kcal タバコ:23.5g 脂質 :14.4g 炭水化:70.2g 食塩相:2.1g	I総計 -535kcal タバコ:24.1g 脂質 :16.7g 炭水化:69.8g 食塩相:1.8g	I総計 -555kcal タバコ:15.4g 脂質 :16.0g 炭水化:83.3g 食塩相:2.5g	I総計 -506kcal タバコ:23.7g 脂質 :13.7g 炭水化:70.0g 食塩相:1.5g	I総計 -462kcal タバコ:21.1g 脂質 :8.6g 炭水化:72.8g 食塩相:2.3g	I総計 -577kcal タバコ:18.8g 脂質 :21.4g 炭水化:72.1g 食塩相:1.9g	I総計 -556kcal タバコ:19.4g 脂質 :14.7g 炭水化:83.1g 食塩相:2.5g
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 ビーフンソテー なすのぽん酢和え	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	御飯（160gタ） 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タ） 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タ） 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒だれ なすの炒め物 白菜のぽん酢和え
	I総計 -511kcal タバコ:16.4g 脂質 :11.1g 炭水化:84.3g 食塩相:2.2g	I総計 -442kcal タバコ:16.7g 脂質 :9.0g 炭水化:70.4g 食塩相:2.7g	I総計 -506kcal タバコ:19.7g 脂質 :12.1g 炭水化:75.6g 食塩相:1.7g	I総計 -415kcal タバコ:13.8g 脂質 :6.4g 炭水化:72.5g 食塩相:2.3g	I総計 -552kcal タバコ:22.1g 脂質 :19.4g 炭水化:67.7g 食塩相:2.0g	I総計 -600kcal タバコ:20.5g 脂質 :21.1g 炭水化:77.1g 食塩相:2.3g	I総計 -446kcal タバコ:17.2g 脂質 :11.4g 炭水化:64.9g 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	和のパンケーキ（きなこ&黒糖）	みかんゼリー	☆手作りおやつ☆ 水ようかん
	I総計 -58kcal タバコ:1.2g 脂質 :2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g	I総計 -89kcal タバコ:1.0g 脂質 :5.2g 炭水化:9.3g 食塩相:0.1g	I総計 -121kcal タバコ:2.3g 脂質 :5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	I総計 -89kcal タバコ:1.5g 脂質 :6.6g 炭水化:6.2g 食塩相:0.1g	I総計 -55kcal タバコ:1.0g 脂質 :1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g	I総計 -49kcal タバコ:0.1g 脂質 :0.0g 炭水化:12.2g 食塩相:0.1g	I総計 -97kcal タバコ:0.9g 脂質 :0.0g 炭水化:23.4g 食塩相:0.0g
日計	I総計 -1554kcal タバコ:56.4g 脂質 :38.5g 炭水化:237.5g 食塩相:5.8g	I総計 -1553kcal タバコ:58.4g 脂質 :40.5g 炭水化:230.5g 食塩相:6.2g	I総計 -1658kcal タバコ:51.6g 脂質 :46.2g 炭水化:247.9g 食塩相:5.6g	I総計 -1649kcal タバコ:62.4g 脂質 :53.0g 炭水化:226.1g 食塩相:5.8g	I総計 -1571kcal タバコ:59.3g 脂質 :43.4g 炭水化:225.7g 食塩相:5.9g	I総計 -1748kcal タバコ:60.2g 脂質 :57.5g 炭水化:234.0g 食塩相:5.8g	I総計 -1687kcal タバコ:60.5g 脂質 :43.6g 炭水化:256.4g 食塩相:6.2g

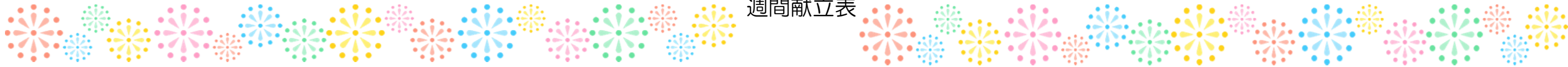


ハートフル瀬谷

常食②

2024年8月4日(日)～2024年8月10日（土）

	8月4日(日)	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10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
	肉じゃが	キャベツソテー	プレーンオムレツ	さつま揚げの煮物	鶏肉と野菜のクリームシチュー	炒り卵	ツナと野菜のソテー
	ほうれん草の辛子和え	青菜のピーナツ和え	人参サラダ	チンゲン菜のゆず和え	ポテトサラダ	もやしのおかか和え	ブロッコリーサラダ
	梅びしお	たいみそ	フルーツ（パイン缶）	ふりかけ	フルーツ（黄桃缶）	ふりかけ	ふりかけ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	1人1杯 -511kcal 糖質:18.9g 脂質 :10.6g 炭水化:81.9g 食塩相:2.0g	1人1杯 -480kcal 糖質:18.4g 脂質 :10.2g 炭水化:76.2g 食塩相:1.3g	1人1杯 -605kcal 糖質:22.7g 脂質 :22.6g 炭水化:77.6g 食塩相:2.3g	1人1杯 -476kcal 糖質:17.5g 脂質 :10.1g 炭水化:75.8g 食塩相:2.1g	1人1杯 -585kcal 糖質:21.8g 脂質 :20.5g 炭水化:78.0g 食塩相:2.2g	1人1杯 -511kcal 糖質:19.7g 脂質 :15.4g 炭水化:70.0g 食塩相:1.1g	1人1杯 -522kcal 糖質:18.2g 脂質 :17.0g 炭水化:72.4g 食塩相:1.3g
昼食	御飯（160g）	【土用の丑の日】	御飯（160g）	菜めし	御飯（160g）	ビーフカレー	御飯（160g）
	味噌汁	うなぎちらし	清し汁	味噌汁	味噌汁	きのこサラダ	中華スープ
	ポークソテーカレー風味	清し汁	鯖の味噌マヨ焼き	鯖の塩焼	豚肉の葱塩炒め	漬物	肉団子の酢豚
	れんこん金平	夏野菜の炊き合わせ	金平ごぼう	さつま芋のオレンジ煮	里芋の煮物	ピーチゼリー	もやしのナムル
	春雨サラダ	しろ菜とみょうがのお浸し	キャベツとトマトのサラダ	もやしの生姜和え	ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ		杏仁豆腐
	1人1杯 -598kcal 糖質:19.3g 脂質 :19.6g 炭水化:81.8g 食塩相:1.7g	1人1杯 -511kcal 糖質:19.7g 脂質 :10.9g 炭水化:83.1g 食塩相:2.8g	1人1杯 -485kcal 糖質:20.6g 脂質 :12.4g 炭水化:69.1g 食塩相:2.0g	1人1杯 -579kcal 糖質:18.0g 脂質 :17.5g 炭水化:83.0g 食塩相:1.9g	1人1杯 -585kcal 糖質:21.7g 脂質 :18.4g 炭水化:78.7g 食塩相:2.0g	1人1杯 -602kcal 糖質:15.7g 脂質 :17.7g 炭水化:92.8g 食塩相:2.8g	1人1杯 -577kcal 糖質:16.6g 脂質 :12.6g 炭水化:97.2g 食塩相:2.1g
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	中華スープ	コンソメスープ	味噌汁	清し汁	コンソメスープ	具沢山汁
	鯖の西京焼き	豚肉の韓国風生姜焼	鶏肉のクリームソース	茹で豚のごましゃぶ	白身魚の味噌焼	チキンソテー	擬製豆腐
	高野豆腐の煮物	大根のかにかまあかけ	ジャーマンポテト	車麩の卵とじ	青菜の和風炒め	ポテトの明太マヨ焼き	ひじきの煮物
	チンゲン菜の磯和え	白菜の中華サラダ	カリフラワーサラダ	ピーマンとしらすの塩昆布和え	胡瓜の酢の物	白菜の梅肉和え	小松菜のおかか和え
	1人1杯 -484kcal 糖質:23.0g 脂質 :11.4g 炭水化:68.1g 食塩相:2.0g	1人1杯 -551kcal 糖質:20.2g 脂質 :18.4g 炭水化:71.5g 食塩相:2.0g	1人1杯 -575kcal 糖質:21.1g 脂質 :20.1g 炭水化:74.1g 食塩相:1.6g	1人1杯 -584kcal 糖質:24.7g 脂質 :20.3g 炭水化:69.3g 食塩相:2.1g	1人1杯 -423kcal 糖質:22.7g 脂質 :5.6g 炭水化:67.1g 食塩相:2.0g	1人1杯 -544kcal 糖質:22.3g 脂質 :16.0g 炭水化:73.1g 食塩相:1.9g	1人1杯 -487kcal 糖質:23.5g 脂質 :10.5g 炭水化:72.6g 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	塩まんじゅう	おせんべい（ぼたぼた焼）	バナナクレープ	アセロラゼリー
	1人1杯 -83kcal 糖質:1.7g 脂質 :1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	1人1杯 -69kcal 糖質:1.3g 脂質 :1.3g 炭水化:13.6g 食塩相:0.2g	1人1杯 -77kcal 糖質:2.2g 脂質 :5.0g 炭水化:5.7g 食塩相:0.1g	1人1杯 -66kcal 糖質:1.2g 脂質 :0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	1人1杯 -51kcal 糖質:0.5g 脂質 :1.4g 炭水化:9.0g 食塩相:0.2g	1人1杯 -83kcal 糖質:0.8g 脂質 :5.1g 炭水化:8.5g 食塩相:0.1g	1人1杯 -30kcal 糖質:0.0g 脂質 :0.0g 炭水化:7.6g 食塩相:0.0g
日計	1人1杯 -1676kcal 糖質:62.9g 脂質 :42.6g 炭水化:248.5g 食塩相:5.6g	1人1杯 -1611kcal 糖質:59.6g 脂質 :40.8g 炭水化:244.4g 食塩相:6.2g	1人1杯 -1742kcal 糖質:66.6g 脂質 :60.1g 炭水化:226.5g 食塩相:6.0g	1人1杯 -1705kcal 糖質:61.4g 脂質 :48.0g 炭水化:243.3g 食塩相:6.3g	1人1杯 -1644kcal 糖質:66.7g 脂質 :45.9g 炭水化:232.8g 食塩相:6.4g	1人1杯 -1740kcal 糖質:58.5g 脂質 :54.2g 炭水化:244.4g 食塩相:5.9g	1人1杯 -1616kcal 糖質:58.3g 脂質 :40.1g 炭水化:249.8g 食塩相:5.7g



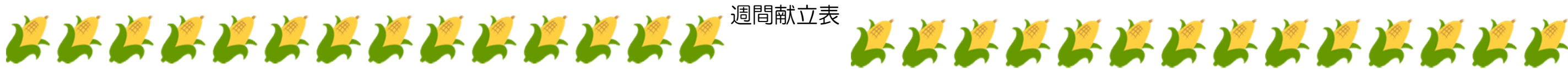
週間献立表

ハートフル瀬谷

常食③

2024年8月11日(日)～2024年8月17日(土)

	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)	8月17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 タバコ:17.1g 脂質 :12.1g 炭水化:82.5g 食塩相:1.6g	I補給 -:519kcal タバコ:21.7g 脂質 :14.3g 炭水化:72.4g 食塩相:1.3g	I補給 -:600kcal タバコ:21.1g 脂質 :20.3g 炭水化:82.1g 食塩相:1.9g	I補給 -:563kcal タバコ:21.3g 脂質 :18.7g 炭水化:73.8g 食塩相:1.5g	I補給 -:518kcal タバコ:15.7g 脂質 :15.7g 炭水化:76.6g 食塩相:1.2g	I補給 -:550kcal タバコ:19.4g 脂質 :21.2g 炭水化:71.0g 食塩相:1.9g	I補給 -:571kcal タバコ:17.6g 脂質 :20.2g 炭水化:76.1g 食塩相:1.3g
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 じゃが芋の煮物 きゃべつののり和え	御飯（160g） 味噌汁 鶏肉のバーベキュー炒め 南瓜の煮物 コーンサラダ	【お盆】 そうめん えびたま天ぷら 卵豆腐 マンゴーゼリー	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 タバコ:15.0g 脂質 :14.9g 炭水化:74.6g 食塩相:2.3g	I補給 -:490kcal タバコ:14.8g 脂質 :12.8g 炭水化:76.8g 食塩相:2.5g	I補給 -:420kcal タバコ:19.9g 脂質 :3.3g 炭水化:75.6g 食塩相:2.0g	I補給 -:554kcal タバコ:21.8g 脂質 :14.1g 炭水化:82.2g 食塩相:1.7g	I補給 -:553kcal タバコ:21.1g 脂質 :11.3g 炭水化:88.5g 食塩相:2.6g	I補給 -:562kcal タバコ:20.1g 脂質 :18.3g 炭水化:75.9g 食塩相:1.8g	I補給 -:416kcal タバコ:21.1g 脂質 :4.8g 炭水化:69.6g 食塩相:2.2g
夕食	御飯（160gタ） 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タ） 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タ） 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タ） 味噌汁 鰯の焼き南蛮漬 ビーフンソテー 大根の柚子風味和え	御飯（160gタ） 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タ） 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タ） 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 -:560kcal タバコ:19.7g 脂質 :20.0g 炭水化:70.1g 食塩相:1.9g	I補給 -:591kcal タバコ:26.3g 脂質 :20.3g 炭水化:71.4g 食塩相:1.7g	I補給 -:582kcal タバコ:16.4g 脂質 :23.4g 炭水化:73.1g 食塩相:1.8g	I補給 -:492kcal タバコ:20.4g 脂質 :7.2g 炭水化:81.1g 食塩相:2.0g	I補給 -:516kcal タバコ:21.3g 脂質 :15.2g 炭水化:69.1g 食塩相:1.9g	I補給 -:425kcal タバコ:19.8g 脂質 :6.3g 炭水化:68.9g 食塩相:2.0g	I補給 -:540kcal タバコ:17.3g 脂質 :10.8g 炭水化:89.6g 食塩相:2.1g
おやつ	厚切りバウム あんドーナツ	あんドーナツ	栗まんじゅう	今川焼（カスタード）	ワッフル	黒糖饅頭	たい焼き
	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 -:70kcal タバコ:1.1g 脂質 :2.8g 炭水化:10.2g 食塩相:0.1g	I補給 -:93kcal タバコ:1.8g 脂質 :0.4g 炭水化:20.5g 食塩相:0.0g	I補給 -:91kcal タバコ:1.6g 脂質 :3.2g 炭水化:14.0g 食塩相:0.2g	I補給 -:121kcal タバコ:2.3g 脂質 :5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	I補給 -:66kcal タバコ:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	I補給 -:68kcal タバコ:1.5g 脂質 :0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g
日計	I補給 -:1663kcal タバコ:53.0g 脂質 :50.7g 炭水化:239.5g 食塩相:5.9g	I補給 -:1670kcal タバコ:63.9g 脂質 :50.2g 炭水化:230.8g 食塩相:5.6g	I補給 -:1695kcal タバコ:59.2g 脂質 :47.4g 炭水化:251.3g 食塩相:5.8g	I補給 -:1700kcal タバコ:65.1g 脂質 :43.2g 炭水化:251.1g 食塩相:5.4g	I補給 -:1708kcal タバコ:60.4g 脂質 :48.1g 炭水化:248.8g 食塩相:5.8g	I補給 -:1603kcal タバコ:60.6g 脂質 :45.9g 炭水化:230.7g 食塩相:5.7g	I補給 -:1595kcal タバコ:57.5g 脂質 :36.3g 炭水化:249.6g 食塩相:5.8g

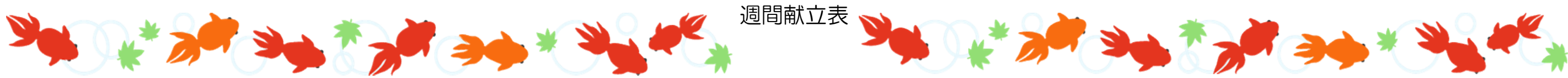


ハートフル瀬谷

常食④

2024年8月18日(日)～2024年8月24日（土）

	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	8月24日(土)
朝食	パン又は御飯	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
	ミネストローネ	はんぺんの煮物	厚焼卵	さつま揚げの甘辛煮	ミートオムレツ	白菜のうま煮	ミートボール（ホリタリ）
	ほうれん草と蒸し鶏のサラダ	キャベツともやしの胡麻和え	いんげんのマヨ和え	青梗菜のお浸し	ポテトサラダ	春菊のお浸し	大根のさっぱり和え
	フルーツ（みかん缶）	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	フルーツ（パイン缶）	ふりかけ	ふりかけ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	I栄養 -:530kcal タバコ :21.6g 脂質 :15.2g 炭水化:76.9g 食塩相:2.3g	I栄養 -:495kcal タバコ :16.6g 脂質 :9.3g 炭水化:83.7g 食塩相:1.6g	I栄養 -:567kcal タバコ :20.0g 脂質 :17.9g 炭水化:78.7g 食塩相:1.6g	I栄養 -:460kcal タバコ :15.5g 脂質 :9.6g 炭水化:75.4g 食塩相:1.7g	I栄養 -:576kcal タバコ :20.7g 脂質 :18.5g 炭水化:81.3g 食塩相:2.3g	I栄養 -:452kcal タバコ :14.8g 脂質 :10.2g 炭水化:73.4g 食塩相:1.3g	I栄養 -:497kcal タバコ :16.7g 脂質 :12.1g 炭水化:77.8g 食塩相:1.6g
昼食	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	ポークカレー	御飯（160g）	御飯（160g）	【お誕生日セレクト】
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ツナサラダ	味噌汁	味噌汁	A手作りハンバーグ
	豚肉の南蛮炒め	鯖の生姜煮	鶏の唐揚げ	漬物	メンチカツとクリームコロッケ	白身魚の竜田揚げ	B白身魚のアクアパッツァ
	なすのおかか煮	里芋ときのこの炒め物	豆腐チャンプルー	バナナヨーグルト	金平ごぼう	大根と油揚げの炒め煮	バターライス
	トマトのさっぱり和え	白菜の磯和え	ひじきサラダ		長芋とおくらのぼん酢和え	冷奴	コンソメスープ 卵サラダ/プリン
	I栄養 -:605kcal タバコ :20.2g 脂質 :24.9g 炭水化:70.1g 食塩相:1.7g	I栄養 -:478kcal タバコ :21.3g 脂質 :10.9g 炭水化:70.0g 食塩相:2.4g	I栄養 -:668kcal タバコ :29.3g 脂質 :27.3g 炭水化:71.4g 食塩相:1.9g	I栄養 -:640kcal タバコ :19.6g 脂質 :22.2g 炭水化:88.2g 食塩相:2.5g	I栄養 -:570kcal タバコ :13.4g 脂質 :17.3g 炭水化:87.2g 食塩相:2.0g	I栄養 -:505kcal タバコ :22.8g 脂質 :14.7g 炭水化:66.5g 食塩相:1.9g	I栄養 -:698kcal タバコ :22.8g 脂質 :27.8g 炭水化:85.1g 食塩相:2.5g
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	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	白身魚の山椒焼	豚肉の醤油麹焼き	白身魚のマッシュポテト焼き	鶏肉のさっぱり酢煮	鯖の味噌マヨ焼き	豚肉と枝豆のピリ辛炒め	豆腐ステーキ
	里芋の味噌煮	小松菜の煮浸し	ほうれん草のバターソテー	ブロッコリーの炒め物	もやしと桜エビの炒め物	ふきのおかか炒り煮	いんげんのそぼろ炒め
	大根のゆかり和え	さつま芋サラダ	フルーツ（みかん缶）	白菜の浅漬	切干大根の和風サラダ	ブロッコリーサラダ	花野菜サラダ
	I栄養 -:410kcal タバコ :17.5g 脂質 :4.7g 炭水化:71.6g 食塩相:2.0g	I栄養 -:621kcal タバコ :21.5g 脂質 :23.4g 炭水化:76.6g 食塩相:1.8g	I栄養 -:431kcal タバコ :12.9g 脂質 :7.4g 炭水化:74.9g 食塩相:2.4g	I栄養 -:493kcal タバコ :21.5g 脂質 :13.5g 炭水化:67.1g 食塩相:1.7g	I栄養 -:498kcal タバコ :21.8g 脂質 :13.6g 炭水化:68.2g 食塩相:1.7g	I栄養 -:564kcal タバコ :23.8g 脂質 :17.6g 炭水化:73.7g 食塩相:2.1g	I栄養 -:609kcal タバコ :22.2g 脂質 :23.5g 炭水化:73.4g 食塩相:2.0g
おやつ	メロンゼリー	ロールケーキ（バニラ）	抹茶のパンケーキ	ミルクブッセ	おせんべい	もみじまんじゅう(あん)	お誕生日ケーキ
	I栄養 -:58kcal タバコ :0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:12.6g 食塩相:0.0g	I栄養 -:95kcal タバコ :1.3g 脂質 :3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I栄養 -:56kcal タバコ :1.0g 脂質 :2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g	I栄養 -:82kcal タバコ :1.1g 脂質 :2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I栄養 -:35kcal タバコ :0.2g 脂質 :2.0g 炭水化:4.1g 食塩相:0.1g	I栄養 -:107kcal タバコ :2.0g 脂質 :2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	I栄養 -:85kcal タバコ :1.1g 脂質 :4.9g 炭水化:8.9g 食塩相:0.1g
日計	I栄養 -:1603kcal タバコ :59.4g 脂質 :45.6g 炭水化:231.2g 食塩相:6.0g	I栄養 -:1689kcal タバコ :60.7g 脂質 :47.5g 炭水化:244.2g 食塩相:5.9g	I栄養 -:1722kcal タバコ :63.2g 脂質 :54.7g 炭水化:233.2g 食塩相:5.9g	I栄養 -:1675kcal タバコ :57.7g 脂質 :47.5g 炭水化:245.2g 食塩相:5.9g	I栄養 -:1679kcal タバコ :56.1g 脂質 :51.4g 炭水化:240.8g 食塩相:6.1g	I栄養 -:1628kcal タバコ :63.4g 脂質 :44.6g 炭水化:233.5g 食塩相:5.5g	I栄養 -:1889kcal タバコ :62.8g 脂質 :68.3g 炭水化:245.2g 食塩相:6.2g



週間献立表

ハートフル瀬谷

常食⑤

2024年8月25日(日)～2024年8月31日(土)

	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31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	卵ロール	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	シエルマカロニサラダ	小松菜のナムル	スパゲッティーサラダ	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）	梅びしお	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値: -488kcal 糖質: 15.3g 脂質: 12.7g 炭水化: 75.8g 食塩相: 1.5g	I値: -465kcal 糖質: 17.4g 脂質: 11.6g 炭水化: 71.2g 食塩相: 1.2g	I値: -618kcal 糖質: 19.9g 脂質: 25.2g 炭水化: 77.8g 食塩相: 2.3g	I値: -498kcal 糖質: 16.5g 脂質: 13.6g 炭水化: 74.5g 食塩相: 1.6g	I値: -640kcal 糖質: 20.3g 脂質: 23.4g 炭水化: 86.5g 食塩相: 2.1g	I値: -490kcal 糖質: 16.2g 脂質: 11.6g 炭水化: 77.9g 食塩相: 1.5g	I値: -477kcal 糖質: 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）	冷やしとろろそば	御飯（160g）	【郷土料理：沖縄】	御飯（160g）
	清し汁	味噌汁	味噌汁	いんげんのそぼろ炒め	味噌汁	ジューシー（炊き込みご飯）	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	花野菜サラダ	豚肉の卵とし	もずくスープ	白身魚フライ
	にらの卵とし	なすの炒め物	れんこんのピリ辛煮		根菜のおかか煮	ラフテー風	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	キウイフルーツ	たたき胡瓜	パイナムース		豆サラダ
	I値: -601kcal 糖質: 23.7g 脂質: 23.8g 炭水化: 66.7g 食塩相: 2.3g	I値: -526kcal 糖質: 22.8g 脂質: 13.6g 炭水化: 74.3g 食塩相: 2.5g	I値: -487kcal 糖質: 18.6g 脂質: 11.3g 炭水化: 75.5g 食塩相: 1.2g	I値: -472kcal 糖質: 18.1g 脂質: 13.5g 炭水化: 68.6g 食塩相: 3.2g	I値: -498kcal 糖質: 20.9g 脂質: 11.5g 炭水化: 73.9g 食塩相: 1.8g	I値: -828kcal 糖質: 27.7g 脂質: 40.2g 炭水化: 82.4g 食塩相: 3.4g	I値: -570kcal 糖質: 18.0g 脂質: 13.6g 炭水化: 92.0g 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
	牛肉のしぐれ煮	千草焼	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	長芋のおかか煮	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値: -573kcal 糖質: 18.2g 脂質: 14.3g 炭水化: 89.3g 食塩相: 1.7g	I値: -509kcal 糖質: 22.2g 脂質: 12.8g 炭水化: 72.2g 食塩相: 2.1g	I値: -568kcal 糖質: 23.7g 脂質: 19.7g 炭水化: 69.1g 食塩相: 1.9g	I値: -561kcal 糖質: 20.2g 脂質: 17.5g 炭水化: 76.1g 食塩相: 2.4g	I値: -475kcal 糖質: 17.1g 脂質: 12.5g 炭水化: 71.4g 食塩相: 2.0g	I値: -509kcal 糖質: 20.3g 脂質: 12.9g 炭水化: 72.9g 食塩相: 2.3g	I値: -525kcal 糖質: 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	ドームケーキ	マンゴープリン	いちごクレープ	ロールケーキ（チョコ）	黒糖まんじゅう
	I値: -28kcal 糖質: 0.4g 脂質: 0.1g 炭水化: 6.2g 食塩相: 0.0g	I値: -89kcal 糖質: 1.2g 脂質: 3.2g 炭水化: 13.9g 食塩相: 0.1g	I値: -106kcal 糖質: 2.4g 脂質: 1.5g 炭水化: 21.1g 食塩相: 0.0g	I値: -79kcal 糖質: 2.1g 脂質: 2.3g 炭水化: 12.3g 食塩相: 0.1g	I値: -84kcal 糖質: 0.8g 脂質: 5.2g 炭水化: 8.4g 食塩相: 0.1g	I値: -93kcal 糖質: 1.3g 脂質: 5.0g 炭水化: 10.8g 食塩相: 0.1g	I値: -66kcal 糖質: 1.3g 脂質: 0.1g 炭水化: 14.9g 食塩相: 0.0g
日計	I値: -1690kcal 糖質: 57.6g 脂質: 50.9g 炭水化: 238.0g 食塩相: 5.6g	I値: -1589kcal 糖質: 63.6g 脂質: 41.2g 炭水化: 231.6g 食塩相: 5.8g	I値: -1779kcal 糖質: 64.6g 脂質: 57.7g 炭水化: 243.5g 食塩相: 5.5g	I値: -1610kcal 糖質: 56.9g 脂質: 46.9g 炭水化: 231.5g 食塩相: 7.4g	I値: -1697kcal 糖質: 59.1g 脂質: 52.6g 炭水化: 240.2g 食塩相: 6.0g	I値: -1920kcal 糖質: 65.5g 脂質: 69.7g 炭水化: 244.0g 食塩相: 7.4g	I値: -1638kcal 糖質: 61.8g 脂質: 39.6g 炭水化: 250.9g 食塩相: 6.4g