



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食①

2024年9月1日(日)～2024年9月7日(土)

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)
朝食	御飯又はパン 里芋のそぼろ煮 胡瓜とかまぼこのわさび和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン お魚ボールの煮物 白菜の酢の物 のり佃煮 牛乳	御飯又はパン 炒り豆腐 カリフラワーの梅肉和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 肉団子のトマト煮 マカロニサラダ カクテル缶 牛乳	御飯又はパン 大根と油揚げの煮物 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 白菜の中華炒め ほうれん草のからし和え たいみそ 牛乳	パン又は御飯 プレーンオムレツ スパゲティサラダ フルーツ（パイン缶） 牛乳
	I補† -:511kcal タバ†ク:18.5g 脂質 :11.9g 炭水化:79.3g 食塩相:1.3g	I補† -:525kcal タバ†ク:15.4g 脂質 :13.5g 炭水化:82.2g 食塩相:1.5g	I補† -:541kcal タバ†ク:21.7g 脂質 :16.9g 炭水化:72.4g 食塩相:1.5g	I補† -:650kcal タバ†ク:22.5g 脂質 :22.8g 炭水化:89.4g 食塩相:2.2g	I補† -:473kcal タバ†ク:16.2g 脂質 :10.8g 炭水化:76.5g 食塩相:1.3g	I補† -:486kcal タバ†ク:18.1g 脂質 :11.7g 炭水化:74.5g 食塩相:1.7g	I補† -:604kcal タバ†ク:20.8g 脂質 :21.5g 炭水化:81.0g 食塩相:2.4g
昼食	御飯（160g） 味噌汁 肉豆腐(豚肉) 青菜の和風ソテー ポテトサラダ	御飯（160g） 中華スープ 白身魚のチリソース じゃがいもの煮物 春雨サラダ	御飯（160g） 清し汁 鶏肉の味噌マヨ焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のビ̄-ナツ和え	御飯（160g） 味噌汁 鰯の焼き南蛮 もやしの炒め物 キャベツの塩昆布和え	ビーフカレー コールスローサラダ 漬物 ヨーグルトキウイソース	御飯（160g） 中華スープ 豚肉の韓国風炒め 大根のかにかまあんかけ 胡瓜と錦糸卵の和え物	御飯（160g） 味噌汁 鶏肉のゆず胡椒焼き 高野豆腐の煮物 春菊のごま和え
	I補† -:597kcal タバ†ク:24.8g 脂質 :21.0g 炭水化:73.4g 食塩相:1.9g	I補† -:490kcal タバ†ク:14.5g 脂質 :8.5g 炭水化:84.5g 食塩相:2.7g	I補† -:610kcal タバ†ク:20.7g 脂質 :22.6g 炭水化:77.0g 食塩相:1.8g	I補† -:430kcal タバ†ク:20.9g 脂質 :6.7g 炭水化:68.4g 食塩相:1.7g	I補† -:583kcal タバ†ク:16.1g 脂質 :17.1g 炭水化:87.7g 食塩相:2.3g	I補† -:517kcal タバ†ク:21.3g 脂質 :14.3g 炭水化:71.0g 食塩相:2.5g	I補† -:531kcal タバ†ク:24.1g 脂質 :16.2g 炭水化:68.4g 食塩相:1.9g
夕食	御飯（160gタ） 清し汁 鱈のバター醤油焼き 金平ごぼう もやしの和え物	御飯（160gタ） 味噌汁 豚肉の生姜焼 ブロッコリーの和風あんかけ 大根サラダ	菜飯 味噌汁 めばるの煮付け ピーマンの炒め物 いんげんのごまドレ和え	御飯（160gタ） 味噌汁 鶏肉の葱塩焼き 里芋の煮物 青梗菜のさっぱり和え	御飯（160gタ） 清し汁 鯖の胡麻味噌焼き 車麩の卵とじ 胡瓜とザーサイの和え物	御飯（160gタ） 千切り野菜スープ タンドリーチキン いんげんのバターソテー カリフラワーのマリネ	御飯（160gタ） 味噌汁 白身魚の蒲焼 さつま芋のオレンジ煮 ブロッコリーの生姜和え
	I補† -:436kcal タバ†ク:19.1g 脂質 :7.1g 炭水化:71.0g 食塩相:2.3g	I補† -:520kcal タバ†ク:23.1g 脂質 :15.7g 炭水化:67.9g 食塩相:2.0g	I補† -:411kcal タバ†ク:19.3g 脂質 :5.1g 炭水化:69.4g 食塩相:2.5g	I補† -:499kcal タバ†ク:20.1g 脂質 :12.0g 炭水化:73.1g 食塩相:1.9g	I補† -:528kcal タバ†ク:25.0g 脂質 :14.1g 炭水化:70.2g 食塩相:2.1g	I補† -:498kcal タバ†ク:19.4g 脂質 :15.4g 炭水化:67.3g 食塩相:1.4g	I補† -:485kcal タバ†ク: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	ぽたぽた焼き	人形焼	和のパンケーキ（きなこ）
	I補† -:77kcal タバ†ク:2.2g 脂質 :5.0g 炭水化:5.7g 食塩相:0.1g	I補† -:114kcal タバ†ク:1.7g 脂質 :5.5g 炭水化:14.8g 食塩相:0.2g	I補† -:58kcal タバ†ク:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:12.5g 食塩相:0.0g	I補† -:83kcal タバ†ク:1.7g 脂質 :1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	I補† -:51kcal タバ†ク:0.5g 脂質 :1.4g 炭水化:9.0g 食塩相:0.2g	I補† -:72kcal タバ†ク:1.4g 脂質 :1.3g 炭水化:13.8g 食塩相:0.0g	I補† -:55kcal タバ†ク:1.0g 脂質 :1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g
日計	I補† -:1621kcal タバ†ク:64.6g 脂質 :45.0g 炭水化:229.4g 食塩相:5.6g	I補† -:1649kcal タバ†ク:54.7g 脂質 :43.2g 炭水化:249.4g 食塩相:6.4g	I補† -:1620kcal タバ†ク:61.8g 脂質 :45.4g 炭水化:231.3g 食塩相:5.9g	I補† -:1662kcal タバ†ク:65.2g 脂質 :42.5g 炭水化:247.6g 食塩相:5.7g	I補† -:1635kcal タバ†ク:57.8g 脂質 :43.4g 炭水化:243.4g 食塩相:6.0g	I補† -:1573kcal タバ†ク:60.2g 脂質 :42.7g 炭水化:226.6g 食塩相:5.7g	I補† -:1675kcal タバ†ク:66.6g 脂質 :43.4g 炭水化:247.1g 食塩相:5.9g



週間献立表

ハートフル瀬谷

常食②

2024年9月8日(日)～2024年9月14日(土)

	9月8日(日)	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)
朝食	御飯又はパン がんもの煮物 いんげんのマヨ醤油和え のり佃煮 牛乳	御飯又はパン 炒り卵 タラモサラダ ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 野菜のコンソメソテー ブロッコリーサラダ ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 魚肉ソーゼーのクリーム煮 チーズサラダ フルーツ（黄桃缶） 牛乳	御飯又はパン 中華炒め キャベツの醤油マヨ和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン 卵とじ 大根のなめ茸和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 肉団子 枝豆のサラダ フルーツ（みかん缶） 牛乳
	I補† -:531kcal ｸﾞﾊﾟｸ:16.3g 脂質 :16.8g 炭水化:76.2g 食塩相:1.7g	I補† -:572kcal ｸﾞﾊﾟｸ:18.6g 脂質 :19.7g 炭水化:76.1g 食塩相:1.6g	I補† -:493kcal ｸﾞﾊﾟｸ:18.7g 脂質 :13.4g 炭水化:73.0g 食塩相:1.1g	I補† -:561kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.6g 脂質 :16.1g 炭水化:82.8g 食塩相:2.5g	I補† -:517kcal ｸﾞﾊﾟｸ:17.2g 脂質 :15.2g 炭水化:75.3g 食塩相:1.3g	I補† -:523kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.9g 脂質 :14.3g 炭水化:72.4g 食塩相:1.4g	I補† -:543kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.8g 脂質 :16.4g 炭水化:77.1g 食塩相:2.3g
昼食	御飯（160g） 清し汁 鯖の大葉味噌焼き 根菜の煮物 キャベツの和風和え	【重陽の節句】 栗とさつま芋の御飯 味噌汁 鯖の磯辺揚げ 白菜のうま煮 なすのお浸し	御飯（160g） 中華スープ カレイの中華あんかけ 青菜の香味炒め 白菜の中華和え	豚肉となすのおろしうどん ほうれん草のくるみ和え パイン	【敬老の日】 赤飯/お吸い物 天ぷら盛り合わせ/天つゆ 五目卵焼き 野菜の炊き合わせ フルーツ	御飯（160g） 味噌汁 ﾋﾟｰﾏﾝ肉詰めﾌﾗｲ・白身ﾌﾗｲ ひじきの煮物 小松菜のお浸し	きのこ御飯 味噌汁 鱈の利休焼き 長芋の煮物 ツナサラダ
	I補† -:506kcal ｸﾞﾊﾟｸ:20.0g 脂質 :12.1g 炭水化:75.0g 食塩相:2.1g	I補† -:647kcal ｸﾞﾊﾟｸ:19.4g 脂質 :25.7g 炭水化:80.5g 食塩相:2.1g	I補† -:407kcal ｸﾞﾊﾟｸ:20.6g 脂質 :5.3g 炭水化:66.2g 食塩相:2.2g	I補† -:479kcal ｸﾞﾊﾟｸ:16.9g 脂質 :14.5g 炭水化:68.4g 食塩相:2.9g	I補† -:686kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.9g 脂質 :21.9g 炭水化:98.9g 食塩相:3.0g	I補† -:529kcal ｸﾞﾊﾟｸ:18.1g 脂質 :12.8g 炭水化:84.2g 食塩相:2.8g	I補† -:446kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.9g 脂質 :8.8g 炭水化:68.0g 食塩相:1.7g
夕食	御飯（160gタ） 味噌汁 ゆで豚（ごまだれ） 温奴 カラフルサラダ	御飯（160gタ） 味噌汁 豚肉ときのこの炒め物 切干大根の煮物 おくらの和え物	御飯（160gタ） コンソメスープ ハニーマスタードチキン じゃが芋のバター炒め いんげんとツナのサラダ	御飯（160gタ） わかめスープ 麻婆豆腐 にらまんじゅう 三色ナムル	御飯（160gタ） 清し汁 白身魚の金山寺焼き 白菜の信田煮 トマトとオクラの和え物	御飯（160gタ） 味噌汁 豚肉のしょうゆ麴炒め 厚揚げの煮物 チンゲン菜の辛子マヨ和え	御飯（160gタ） 中華スープ 八宝菜 かに焼売 カリフラワーの青じそ和え
	I補† -:542kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.4g 脂質 :16.6g 炭水化:68.5g 食塩相:1.9g	I補† -:525kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.8g 脂質 :14.8g 炭水化:71.1g 食塩相:2.1g	I補† -:591kcal ｸﾞﾊﾟｸ:20.6g 脂質 :19.7g 炭水化:77.9g 食塩相:1.6g	I補† -:535kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.4g 脂質 :17.1g 炭水化:69.9g 食塩相:2.1g	I補† -:420kcal ｸﾞﾊﾟｸ:20.0g 脂質 :4.6g 炭水化:72.1g 食塩相:2.0g	I補† -:592kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.0g 脂質 :21.2g 炭水化:72.6g 食塩相:1.7g	I補† -:470kcal ｸﾞﾊﾟｸ:16.7g 脂質 :11.1g 炭水化:72.9g 食塩相:1.5g
おやつ	もみじまんじゅう(あん)	エクレア	ロールケーキ(チョコ)	いちごクレープ	季節の和菓子	抹茶ババロア	ワッフル(ホイッﾌﾟ &ｶｽﾀｰﾄﾞ)
	I補† -:107kcal ｸﾞﾊﾟｸ:2.0g 脂質 :2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	I補† -:89kcal ｸﾞﾊﾟｸ:1.5g 脂質 :6.6g 炭水化:6.2g 食塩相:0.1g	I補† -:95kcal ｸﾞﾊﾟｸ:1.5g 脂質 :3.6g 炭水化:14.2g 食塩相:0.1g	I補† -:84kcal ｸﾞﾊﾟｸ:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:8.4g 食塩相:0.1g	I補† -:77kcal ｸﾞﾊﾟｸ:1.6g 脂質 :0.1g 炭水化:17.3g 食塩相:0.0g	I補† -:72kcal ｸﾞﾊﾟｸ:1.9g 脂質 :2.9g 炭水化:9.5g 食塩相:0.0g	I補† -:121kcal ｸﾞﾊﾟｸ:2.3g 脂質 :5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g
日計	I補† -:1686kcal ｸﾞﾊﾟｸ:62.7g 脂質 :47.6g 炭水化:239.6g 食塩相:5.8g	I補† -:1833kcal ｸﾞﾊﾟｸ:63.3g 脂質 :66.8g 炭水化:233.9g 食塩相:5.9g	I補† -:1586kcal ｸﾞﾊﾟｸ:61.4g 脂質 :42.0g 炭水化:231.3g 食塩相:5.1g	I補† -:1659kcal ｸﾞﾊﾟｸ:61.7g 脂質 :52.9g 炭水化:229.5g 食塩相:7.5g	I補† -:1700kcal ｸﾞﾊﾟｸ:60.7g 脂質 :41.8g 炭水化:263.6g 食塩相:6.3g	I補† -:1716kcal ｸﾞﾊﾟｸ:65.9g 脂質 :51.2g 炭水化:238.7g 食塩相:5.9g	I補† -:1580kcal ｸﾞﾊﾟｸ:62.7g 脂質 :42.2g 炭水化:232.6g 食塩相:5.8g

週間献立表

ハートフル瀬谷



常食③



2024年9月15日(日)～2024年9月21日(土)



	9月15日(日)	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)
朝食	御飯又はパン 豆腐チャンプルー キャベツのゆかり和え 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 スクランブルエッグ カラフルサラダ フルーツ（黄桃缶） 牛乳	御飯又はパン 甘辛肉団子 マカロニサラダ ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ミネストローネ かに風サラダ フルーツ（みかん缶） 牛乳	御飯又はパン 厚焼卵 いんげんのごま和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン はんぺん煮 春菊の土佐和え ふりかけ 牛乳
	I補† -:525kcal ㊦バ°ク:21.9g 脂質 :15.3g 炭水化:72.0g 食塩相:1.2g	I補† -:518kcal ㊦バ°ク:18.1g 脂質 :13.6g 炭水化:78.3g 食塩相:1.8g	I補† -:580kcal ㊦バ°ク:20.1g 脂質 :21.2g 炭水化:76.6g 食塩相:1.8g	I補† -:585kcal ㊦バ°ク:17.8g 脂質 :19.6g 炭水化:81.7g 食塩相:1.4g	I補† -:542kcal ㊦バ°ク:21.7g 脂質 :19.7g 炭水化:70.7g 食塩相:2.1g	I補† -:548kcal ㊦バ°ク:17.0g 脂質 :14.9g 炭水化:84.2g 食塩相:1.7g	I補† -:499kcal ㊦バ°ク:18.5g 脂質 :11.1g 炭水化:79.6g 食塩相:1.7g
昼食	御飯（160g） 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 青菜の和風炒め 胡瓜とハムの和え物	御飯（160g） 清し汁 つくねの野菜あんかけ れんこんの山椒煮 なすのごま味噌和え	月見そば ブロッコリーの香り炒め ごぼうサラダ	【郷土料理：大阪】 ばら寿司 清し汁 小田巻き蒸し キャベツの梅しそ和え	御飯（160g） 味噌汁 蒸し鶏と彩野菜の胡麻だれ かぶのおかか煮 トマトのさっぱり和え	御飯（160g） 中華スープ 白身魚の香味醤油かけ 野菜の中華ソテー 大根サラダ	チキンカレー 野菜サラダ 漬物 キウイフルーツ
	I補† -:536kcal ㊦バ°ク:22.8g 脂質 :16.4g 炭水化:70.6g 食塩相:2.3g	I補† -:485kcal ㊦バ°ク:17.9g 脂質 :10.6g 炭水化:78.4g 食塩相:2.0g	I補† -:446kcal ㊦バ°ク:20.0g 脂質 :14.6g 炭水化:57.6g 食塩相:3.8g	I補† -:463kcal ㊦バ°ク:18.5g 脂質 :6.2g 炭水化:79.2g 食塩相:3.7g	I補† -:477kcal ㊦バ°ク:19.9g 脂質 :12.6g 炭水化:66.3g 食塩相:1.8g	I補† -:521kcal ㊦バ°ク:22.9g 脂質 :16.2g 炭水化:67.4g 食塩相:2.1g	I補† -:512kcal ㊦バ°ク:13.7g 脂質 :12.8g 炭水化:82.5g 食塩相:2.4g
夕食	御飯（160gタ） 清し汁 赤魚の甘酢あんかけ ふろふき大根 白菜浅漬	御飯（160gタ） 味噌汁 擬製豆腐 さつま芋の甘煮 オクラのポン酢和え	御飯（160gタ） 味噌汁 白身魚の香味焼き ぜんまいの炒め煮 ひじきサラダ	御飯（160gタ） 味噌汁 豚肉のオイスター炒め 豆腐のけんちん煮 大根のしその実和え	御飯（160gタ） 清し汁 鯖の山椒焼き 里芋の味噌煮 白和え	御飯（160gタ） 味噌汁 豚肉の甘辛炒め 厚揚げの煮物 わかめサラダ	御飯（160gタ） コンソメスープ 鰯のマッシュポテト焼き 野菜と卵のソテー スパゲティサラダ
	I補† -:434kcal ㊦バ°ク:17.7g 脂質 :5.1g 炭水化:75.0g 食塩相:2.3g	I補† -:571kcal ㊦バ°ク:23.5g 脂質 :12.1g 炭水化:88.5g 食塩相:1.6g	I補† -:410kcal ㊦バ°ク:14.6g 脂質 :7.3g 炭水化:69.7g 食塩相:2.2g	I補† -:547kcal ㊦バ°ク:24.6g 脂質 :15.9g 炭水化:71.5g 食塩相:1.8g	I補† -:568kcal ㊦バ°ク:19.9g 脂質 :21.0g 炭水化:71.8g 食塩相:1.6g	I補† -:593kcal ㊦バ°ク:23.7g 脂質 :17.7g 炭水化:80.1g 食塩相:1.9g	I補† -:578kcal ㊦バ°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	十五夜まんじゅう	たこ焼き	せんべい	ブッセ（クリーム）	【手作りおやつ】 さつま芋あん
	I補† -:95kcal ㊦バ°ク:1.3g 脂質 :3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I補† -:68kcal ㊦バ°ク:1.5g 脂質 :0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g	I補† -:77kcal ㊦バ°ク:1.2g 脂質 :0.0g 炭水化:18.1g 食塩相:0.0g	I補† -:73kcal ㊦バ°ク:1.4g 脂質 :3.3g 炭水化:9.2g 食塩相:0.5g	I補† -:48kcal ㊦バ°ク:0.6g 脂質 :1.9g 炭水化:7.1g 食塩相:0.2g	I補† -:82kcal ㊦バ°ク:1.1g 脂質 :2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I補† -:152kcal ㊦バ°ク:1.9g 脂質 :0.2g 炭水化:36.3g 食塩相:0.0g
日計	I補† -:1590kcal ㊦バ°ク:63.7g 脂質 :40.7g 炭水化:231.5g 食塩相:5.9g	I補† -:1642kcal ㊦バ°ク:61.0g 脂質 :36.8g 炭水化:259.5g 食塩相:5.7g	I補† -:1513kcal ㊦バ°ク:55.9g 脂質 :43.1g 炭水化:222.0g 食塩相:7.9g	I補† -:1668kcal ㊦バ°ク:62.3g 脂質 :45.0g 炭水化:241.6g 食塩相:7.4g	I補† -:1635kcal ㊦バ°ク:62.1g 脂質 :55.2g 炭水化:215.9g 食塩相:5.7g	I補† -:1744kcal ㊦バ°ク:64.7g 脂質 :51.0g 炭水化:246.2g 食塩相:5.7g	I補† -:1741kcal ㊦バ°ク:56.3g 脂質 :42.0g 炭水化:277.2g 食塩相:6.0g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食④

2024年9月22日(日)～2024年9月28日(土)

	9月22日(日)	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)
朝食	御飯又はパン さつま揚げの甘辛煮 ツナサラダ ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 白菜と竹輪の塩炒め 三色サラダ ふりかけ 牛乳	御飯又はパン ふんわり真薯煮 甘酢和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 目玉焼き風オムレツ シェルマカロニサラダ フルーツ（パイン缶） 牛乳	御飯又はパン 高野豆腐の含め煮 小松菜のナムル たいみそ 牛乳	御飯又はパン えびと野菜のコンソメソテー 和風サラダ ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ウインナーソテー 大根サラダ フルーツ（みかん缶） 牛乳
	I補† -:546kcal タバク:19.1g 脂質 :17.6g 炭水化:74.8g 食塩相:1.6g	I補† -:473kcal タバク:15.5g 脂質 :12.0g 炭水化:73.8g 食塩相:1.2g	I補† -:533kcal タバク:16.6g 脂質 :15.3g 炭水化:79.7g 食塩相:1.6g	I補† -:600kcal タバク:19.9g 脂質 :22.6g 炭水化:79.2g 食塩相:2.4g	I補† -:494kcal タバク:15.9g 脂質 :11.4g 炭水化:78.7g 食塩相:1.4g	I補† -:498kcal タバク:19.7g 脂質 :12.7g 炭水化:73.9g 食塩相:1.3g	I補† -:494kcal タバク:15.2g 脂質 :15.6g 炭水化:71.8g 食塩相:2.0g
昼食	御飯（160g） 味噌汁 鰯の生姜煮 里芋ときのこのバターソテー 白菜のゆかり和え	【誕生日セレクト】 Aロールパンサンド Bエビフライとヒレカツ/ご飯 コーンポタージュ さつま芋サラダ コーヒーゼリー	御飯（160g） 中華スープ 豚肉と玉子の中華炒め 海老シューマイ 杏仁豆腐	御飯（160g） トマトスープ 白身魚のクリームソースがけ キャベツソテー フレンチサラダ	御飯（160g） 清し汁 豚肉の八丁味噌炒め 大豆五目煮 花野菜サラダ	御飯（160g） 味噌汁 鱈のバター醤油がけ 大根金平 もやしの和え物	御飯（160g） 中華スープ かに玉風 筍のうま煮炒め 春雨サラダ
	I補† -:459kcal タバク:20.8g 脂質 :7.7g 炭水化:73.3g 食塩相:2.1g	I補† -:592kcal タバク:15.8g 脂質 :16.9g 炭水化:94.2g 食塩相:3.3g	I補† -:518kcal タバク:18.3g 脂質 :14.7g 炭水化:73.1g 食塩相:2.1g	I補† -:467kcal タバク:20.6g 脂質 :7.6g 炭水化:76.0g 食塩相:1.9g	I補† -:579kcal タバク:23.0g 脂質 :19.3g 炭水化:74.4g 食塩相:2.2g	I補† -:446kcal タバク:19.3g 脂質 :8.8g 炭水化:68.8g 食塩相:2.2g	I補† -:531kcal タバク:18.6g 脂質 :12.7g 炭水化:81.9g 食塩相:2.4g
夕食	御飯（160gタ） 中華スープ 豚肉のとろみ炒め 小松菜の煮浸し 切干大根のサラダ	御飯（160gタ） 味噌汁 照り焼きチキン 大根の炒め煮 マカロニサラダ	御飯（160gタ） 味噌汁 白身魚の竜田揚げ 蓮根のおかか煮 いんげんの和え物	御飯（160gタ） 味噌汁 鶏肉のけずりかつお焼 豆腐のくず煮 白菜のしその実和え	御飯（160gタ） 味噌汁 鯖の煮付け 切干大根の煮物 いんげんのくるみ和え	御飯（160gタ） 清し汁 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タ） 味噌汁 鯖の塩焼き 炒り豆腐 スプラウトサラダ
	I補† -:508kcal タバク:22.9g 脂質 :14.0g 炭水化:68.8g 食塩相:2.1g	I補† -:570kcal タバク:21.6g 脂質 :19.2g 炭水化:73.5g 食塩相:1.7g	I補† -:458kcal タバク:18.1g 脂質 :8.2g 炭水化:74.8g 食塩相:1.9g	I補† -:513kcal タバク:23.0g 脂質 :14.8g 炭水化:66.9g 食塩相:2.1g	I補† -:588kcal タバク:20.8g 脂質 :21.0g 炭水化:74.8g 食塩相:2.2g	I補† -:585kcal タバク:25.8g 脂質 :16.0g 炭水化:78.9g 食塩相:2.3g	I補† -:602kcal タバク: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	お誕生日ケーキ	抹茶パンケーキ	どら焼き	チョコブッセ	厚切バウム	青りんごゼリー
	I補† -:30kcal タバク:0.0g 脂質 :0.0g 炭水化:7.6g 食塩相:0.0g	I補† -:79kcal タバク:0.9g 脂質 :4.6g 炭水化:8.8g 食塩相:0.0g	I補† -:56kcal タバク:1.0g 脂質 :2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g	I補† -:142kcal タバク:3.3g 脂質 :1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	I補† -:89kcal タバク:1.2g 脂質 :3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I補† -:87kcal タバク:1.2g 脂質 :3.7g 炭水化:12.3g 食塩相:0.1g	I補† -:62kcal タバク:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:13.6g 食塩相:0.0g
日計	I補† -:1543kcal タバク:62.8g 脂質 :39.3g 炭水化:224.5g 食塩相:5.8g	I補† -:1714kcal タバク:53.8g 脂質 :52.7g 炭水化:250.3g 食塩相:6.2g	I補† -:1565kcal タバク:54.0g 脂質 :40.3g 炭水化:235.8g 食塩相:5.7g	I補† -:1722kcal タバク:66.8g 脂質 :46.3g 炭水化:251.5g 食塩相:6.5g	I補† -:1750kcal タバク:60.9g 脂質 :54.9g 炭水化:241.8g 食塩相:5.9g	I補† -:1616kcal タバク:66.0g 脂質 :41.2g 炭水化:233.9g 食塩相:5.8g	I補† -:1689kcal タバク: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9月29日(日)～2024年9月30日 (月)

	9月29日(日)	9月30日(月)					
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					
	I補† -:524kcal ㊦バ°ク:19.5g 脂質 :15.3g 炭水化:74.7g 食塩相:1.9g	I補† -:534kcal ㊦バ°ク:20.1g 脂質 :15.4g 炭水化:79.1g 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 もやしの酢の物	御飯（160g） 味噌汁 鶏肉と秋野菜の黒酢あん れんこんピリ辛炒め チンゲン菜のナムル					
	I補† -:457kcal ㊦バ°ク:14.2g 脂質 :10.0g 炭水化:76.3g 食塩相:2.3g	I補† -:642kcal ㊦バ°ク:23.0g 脂質 :21.8g 炭水化:83.4g 食塩相:2.3g					
夕食	御飯（160 g ㊦） 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（160 g ㊦） 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					
	I補† -:562kcal ㊦バ°ク:23.2g 脂質 :18.3g 炭水化:71.6g 食塩相:1.5g	I補† -:475kcal ㊦バ°ク:22.5g 脂質 :8.7g 炭水化:73.2g 食塩相:2.6g					
おやつ	チョコクレープ	塩まんじゅう					
	I補† -:86kcal ㊦バ°ク:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:9.1g 食塩相:0.1g	I補† -:66kcal ㊦バ°ク:1.2g 脂質 :0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g					
日計	I補† -:1629kcal ㊦バ°ク:57.7g 脂質 :48.8g 炭水化:231.7g 食塩相:5.8g	I補† -:1717kcal ㊦バ°ク:66.8g 脂質 :46.0g 炭水化:250.9g 食塩相:7.0g					