

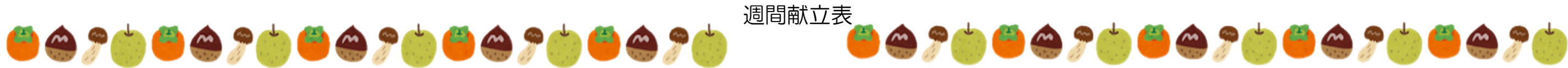


ハートフル瀬谷

常食①

2024年9月29日(日)～2024年10月5日(土)

	9月29日(日)	9月30日(月)	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5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	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）	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	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	御飯又はパン ツナじゃが ほうれん草のお浸し ふりかけ	パン又は御飯 ミートオムレツ ポテトサラダ カクテル缶	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総計 -524kcal タバコ:19.5g 脂質 :15.3g 炭水化:74.7g 食塩相:1.9g	牛乳 I総計 -534kcal タバコ:20.1g 脂質 :15.4g 炭水化:79.1g 食塩相:1.9g	牛乳 I総計 -523kcal タバコ:16.1g 脂質 :14.9g 炭水化:78.8g 食塩相:1.6g	牛乳 I総計 -511kcal タバコ:16.7g 脂質 :15.3g 炭水化:73.6g 食塩相:1.8g	牛乳 I総計 -512kcal タバコ:17.7g 脂質 :12.0g 炭水化:80.5g 食塩相:1.6g	牛乳 I総計 -600kcal タバコ:20.8g 脂質 :18.2g 炭水化:87.8g 食塩相:2.3g	牛乳 I総計 -494kcal タバコ: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	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 コロコロサラダ	御飯（160g） 味噌汁 鰯のゆず胡椒焼き 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 青りんごゼリー	御飯（160g） 味噌汁 鯖の竜田揚げおろしぼん酢 白菜のうま煮 青梗菜の生姜和え
	I総計 -457kcal タバコ:14.2g 脂質 :10.0g 炭水化:76.3g 食塩相:2.3g	I総計 -642kcal タバコ:23.0g 脂質 :21.8g 炭水化:83.4g 食塩相:2.3g	I総計 -544kcal タバコ:19.4g 脂質 :17.8g 炭水化:72.6g 食塩相:2.3g	I総計 -537kcal タバコ:22.3g 脂質 :15.7g 炭水化:72.4g 食塩相:2.1g	I総計 -430kcal タバコ:19.8g 脂質 :6.9g 炭水化:69.2g 食塩相:1.9g	I総計 -538kcal タバコ:20.8g 脂質 :15.4g 炭水化:75.9g 食塩相:1.6g	I総計 -572kcal タバコ:18.6g 脂質 :23.2g 炭水化:67.9g 食塩相:2.2g
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 ウィ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 里芋田楽 カラフルサラダ
	I総計 -562kcal タバコ:23.2g 脂質 :18.3g 炭水化:71.6g 食塩相:1.5g	I総計 -475kcal タバコ:22.5g 脂質 :8.7g 炭水化:73.2g 食塩相:2.6g	I総計 -512kcal タバコ:21.4g 脂質 :15.6g 炭水化:67.7g 食塩相:1.7g	I総計 -561kcal タバコ:17.0g 脂質 :9.9g 炭水化:98.1g 食塩相:1.5g	I総計 -531kcal タバコ:15.7g 脂質 :17.5g 炭水化:75.8g 食塩相:2.9g	I総計 -448kcal タバコ:22.2g 脂質 :9.4g 炭水化:65.9g 食塩相:1.8g	I総計 -564kcal タバコ:20.9g 脂質 :17.3g 炭水化:76.3g 食塩相:2.0g
おやつ	チョコクレープ	塩まんじゅう	チョコバウム	プチシュー	ドーナツ	人形焼	水ようかん
	I総計 -86kcal タバコ:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:9.1g 食塩相:0.1g	I総計 -66kcal タバコ:1.2g 脂質 :0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	I総計 -81kcal タバコ:1.4g 脂質 :3.5g 炭水化:10.9g 食塩相:0.1g	I総計 -49kcal タバコ:0.8g 脂質 :3.1g 炭水化:4.3g 食塩相:0.0g	I総計 -114kcal タバコ:1.7g 脂質 :5.5g 炭水化:14.8g 食塩相:0.2g	I総計 -75kcal タバコ:1.5g 脂質 :1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g	I総計 -46kcal タバコ:0.4g 脂質 :0.0g 炭水化:11.3g 食塩相:0.0g
日計	I総計 -1629kcal タバコ:57.7g 脂質 :48.8g 炭水化:231.7g 食塩相:5.8g	I総計 -1717kcal タバコ:66.8g 脂質 :46.0g 炭水化:250.9g 食塩相:7.0g	I総計 -1660kcal タバコ:58.3g 脂質 :51.8g 炭水化:230.0g 食塩相:5.7g	I総計 -1658kcal タバコ:56.8g 脂質 :44.0g 炭水化:248.4g 食塩相:5.5g	I総計 -1587kcal タバコ:54.9g 脂質 :41.9g 炭水化:240.3g 食塩相:6.6g	I総計 -1661kcal タバコ:65.3g 脂質 :44.3g 炭水化:243.9g 食塩相:5.7g	I総計 -1676kcal タバコ:57.8g 脂質 :52.3g 炭水化:232.5g 食塩相:5.6g



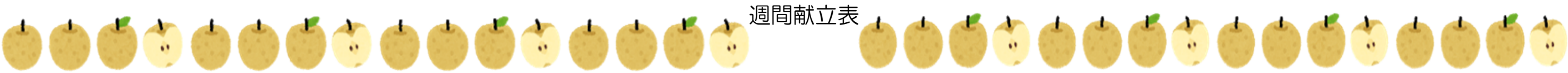
週間献立表

ハートフル瀬谷

常食②

2024年10月6日(日)～2024年10月12日（土）

	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)
朝食	御飯又はパン 厚焼き卵 もやしののり和え ふりかけ	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	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	パン又は御飯 クリーム煮 マカロニサラダ 黄桃缶	御飯又はパン 肉じゃが キャベツサラダ たいみそ	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	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補給 -:519kcal タバコ:17.9g 脂質 :14.8g 炭水化:77.3g 食塩相:1.4g	牛乳 I補給 -:493kcal タバコ:16.5g 脂質 :13.2g 炭水化:74.5g 食塩相:1.5g	牛乳 I補給 -:494kcal タバコ:18.2g 脂質 :11.8g 炭水化:76.1g 食塩相:1.6g	牛乳 I補給 -:637kcal タバコ:21.2g 脂質 :19.3g 炭水化:94.4g 食塩相:2.5g	牛乳 I補給 -:544kcal タバコ:17.1g 脂質 :13.0g 炭水化:86.1g 食塩相:1.3g	牛乳 I補給 -:517kcal タバコ:16.4g 脂質 :15.4g 炭水化:75.5g 食塩相:1.5g	牛乳 I補給 -:580kcal タバコ:22.1g 脂質 :16.5g 炭水化:85.3g 食塩相:2.6g
昼食	焼きそば おでん つくね チョコバナナ	御飯（160g） 味噌汁 鶏の唐揚げ 金平ごぼう ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ	御飯（160g） 味噌汁 鰯の野菜あんかけ 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 ぶどうゼリー	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 胡瓜とかかろの酢の物
	I補給 -:804kcal タバコ:28.5g 脂質 :26.8g 炭水化:109.1g 食塩相:5.7g	I補給 -:664kcal タバコ:23.9g 脂質 :25.3g 炭水化:80.7g 食塩相:2.0g	I補給 -:488kcal タバコ:20.9g 脂質 :5.9g 炭水化:83.7g 食塩相:2.2g	I補給 -:511kcal タバコ:14.7g 脂質 :8.8g 炭水化:91.2g 食塩相:2.1g	I補給 -:608kcal タバコ:24.6g 脂質 :23.4g 炭水化:71.3g 食塩相:1.8g	I補給 -:566kcal タバコ:16.5g 脂質 :16.0g 炭水化:87.0g 食塩相:2.4g	I補給 -:405kcal タバコ: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 豆腐の中華あんかけ 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 いんげんのマヨぽん炒め 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 いんげんの香りและ
	I補給 -:514kcal タバコ:18.5g 脂質 :15.9g 炭水化:70.1g 食塩相:4.8g	I補給 -:424kcal タバコ:18.7g 脂質 :4.8g 炭水化:72.9g 食塩相:2.6g	I補給 -:501kcal タバコ:19.2g 脂質 :15.5g 炭水化:68.3g 食塩相:1.6g	I補給 -:496kcal タバコ:21.6g 脂質 :11.4g 炭水化:74.3g 食塩相:1.9g	I補給 -:421kcal タバコ:19.9g 脂質 :5.3g 炭水化:69.4g 食塩相:2.4g	I補給 -:544kcal タバコ:25.7g 脂質 :15.8g 炭水化:69.7g 食塩相:2.0g	I補給 -:575kcal タバコ:15.9g 脂質 :22.9g 炭水化:72.6g 食塩相:1.8g
おやつ		和のパンケーキ（きなこ）	ミニいちごスペシャル	チョコブッセ	おせんべい（サラダ）	ピーチムース	バナナクレープ
		I補給 -:55kcal タバコ:1.0g 脂質 :1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g	I補給 -:167kcal タバコ:2.0g 脂質 :6.6g 炭水化:24.8g 食塩相:0.1g	I補給 -:89kcal タバコ:1.2g 脂質 :3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I補給 -:47kcal タバコ:0.5g 脂質 :1.7g 炭水化:7.4g 食塩相:0.2g	I補給 -:54kcal タバコ:1.2g 脂質 :1.1g 炭水化:10.2g 食塩相:0.2g	I補給 -:83kcal タバコ:0.8g 脂質 :5.1g 炭水化:8.5g 食塩相:0.1g
日計	I補給 -:1837kcal タバコ:64.9g 脂質 :57.5g 炭水化:256.5g 食塩相:11.8g	I補給 -:1636kcal タバコ:60.1g 脂質 :45.2g 炭水化:236.8g 食塩相:6.1g	I補給 -:1650kcal タバコ:60.3g 脂質 :39.8g 炭水化:252.9g 食塩相:5.6g	I補給 -:1733kcal タバコ:58.7g 脂質 :42.7g 炭水化:273.8g 食塩相:6.6g	I補給 -:1620kcal タバコ:62.1g 脂質 :43.4g 炭水化:234.2g 食塩相:5.7g	I補給 -:1681kcal タバコ:59.8g 脂質 :48.3g 炭水化:242.4g 食塩相:6.0g	I補給 -:1643kcal タバコ:59.4g 脂質 :48.9g 炭水化:236.1g 食塩相:5.9g

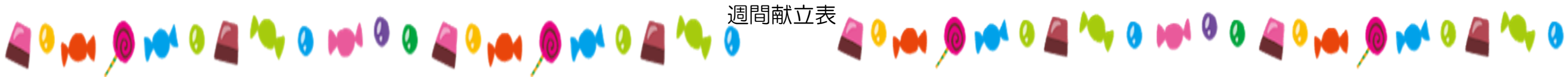


ハートフル瀬谷

常食③

2024年10月13日(日)～2024年10月19日（土）

	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19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
	豆腐と野菜の炒め物	信田巻きの含め煮	ミネストローネ	甘辛肉団子	ウインナーソテー	炒り豆腐	白菜と厚揚げの中華炒め
	しらす和え	いんげんのピーナッツ和え	マカロニサラダ	アスパラのごまマヨ和え	スパゲッティサラダ	チンゲン菜のごま和え	おくらののり佃煮和え
	ふりかけ	のり佃煮	みかん缶	ふりかけ	パイン缶	たいみそ	ふりかけ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	I補給 -:513kcal タバク:18.9g 脂質 :15.0g 炭水化:72.7g 食塩相:1.4g	I補給 -:520kcal タバク:18.3g 脂質 :13.6g 炭水化:78.6g 食塩相:1.8g	I補給 -:596kcal タバク:19.2g 脂質 :19.3g 炭水化:86.6g 食塩相:2.0g	I補給 -:551kcal タバク:17.6g 脂質 :17.8g 炭水化:77.8g 食塩相:1.4g	I補給 -:632kcal タバク:19.7g 脂質 :22.5g 炭水化:87.9g 食塩相:2.2g	I補給 -:533kcal タバク:19.4g 脂質 :14.9g 炭水化:76.7g 食塩相:1.6g	I補給 -:468kcal タバク:13.8g 脂質 :12.5g 炭水化:72.5g 食塩相:1.2g
昼食	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	ハヤシライス	御飯（160g）	御飯（160g）
	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	カラフルサラダ	コンソメスープ	味噌汁
	豚肉のカレー炒め	ハンバーグトマトソース	とんかつ	白身魚のムニエル	ヨーグルトフルーツ	鱈のタルタル焼	鶏肉のマッシュポテト焼
	水餃子	スナッヰントウのソテー	根菜炒り煮	五目煮		マカロニカレーソテー	がんもの煮物
	ブロッコリーのサラダ	ポテトサラダ	カリフラワーのドレッシング和え	白菜のゆかり和え		フレンチサラダ	蒸しなす
	I補給 -:527kcal タバク:21.1g 脂質 :15.4g 炭水化:73.2g 食塩相:1.9g	I補給 -:521kcal タバク:15.0g 脂質 :13.7g 炭水化:82.6g 食塩相:2.4g	I補給 -:509kcal タバク:13.7g 脂質 :11.4g 炭水化:86.0g 食塩相:2.1g	I補給 -:446kcal タバク:23.4g 脂質 :6.4g 炭水化:71.4g 食塩相:1.6g	I補給 -:531kcal タバク:15.8g 脂質 :15.2g 炭水化:80.4g 食塩相:2.0g	I補給 -:534kcal タバク:19.6g 脂質 :15.2g 炭水化:77.0g 食塩相:1.7g	I補給 -:571kcal タバク:21.8g 脂質 :21.0g 炭水化:69.7g 食塩相:2.3g
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	清し汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	鰯の焼き南蛮漬	鶏肉とごぼうの卵とし	あじの山椒焼	かに玉甘酢あん	鰯の梅焼き	豚肉の甘辛炒め	白身魚のみりん醤油焼
	なすのオイスター炒め	長芋のおかか煮	里芋の味噌煮	春雨ソテー	ごぼうの山椒炒め	大根と油揚げの煮物	キャベツとさつま揚げの炒め物
	白菜の柚子風味和え	オクラのポン酢和え	いんげんのおかか和え	大根のしその実和え	ブロッコリーのからし和え	トマトのさっぱり和え	磯納豆
	I補給 -:479kcal タバク:20.9g 脂質 :10.3g 炭水化:71.6g 食塩相:2.1g	I補給 -:497kcal タバク:24.8g 脂質 :9.3g 炭水化:74.2g 食塩相:1.7g	I補給 -:448kcal タバク:22.4g 脂質 :6.9g 炭水化:71.6g 食塩相:1.8g	I補給 -:512kcal タバク:15.5g 脂質 :13.0g 炭水化:78.0g 食塩相:2.3g	I補給 -:460kcal タバク:21.0g 脂質 :8.6g 炭水化:72.0g 食塩相:1.5g	I補給 -:508kcal タバク:22.0g 脂質 :13.5g 炭水化:70.1g 食塩相:1.8g	I補給 -:476kcal タバク:25.2g 脂質 :7.3g 炭水化:74.4g 食塩相:2.2g
おやつ	ロールケーキ（バニラ）	バウムクーヘン	たい焼き	手作りおやつ	おせんべい	ブッセ（クリーム）	パンケーキ（抹茶クリーム）
				さつま芋の蒸しパン			
	I補給 -:95kcal タバク:1.3g 脂質 :3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I補給 -:87kcal タバク:1.2g 脂質 :3.7g 炭水化:12.3g 食塩相:0.1g	I補給 -:68kcal タバク:1.5g 脂質 :0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g	I補給 -:139kcal タバク:1.8g 脂質 :1.1g 炭水化:30.8g 食塩相:0.4g	I補給 -:47kcal タバク:0.4g 脂質 :1.4g 炭水化:8.2g 食塩相:0.2g	I補給 -:82kcal タバク:1.1g 脂質 :2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I補給 -:56kcal タバク:1.0g 脂質 :2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g
日計	I補給 -:1614kcal タバク:62.2g 脂質 :44.6g 炭水化:231.4g 食塩相:5.5g	I補給 -:1625kcal タバク:59.3g 脂質 :40.3g 炭水化:247.7g 食塩相:6.1g	I補給 -:1621kcal タバク:56.8g 脂質 :38.1g 炭水化:258.5g 食塩相:6.0g	I補給 -:1648kcal タバク:58.3g 脂質 :38.3g 炭水化:258.0g 食塩相:5.7g	I補給 -:1670kcal タバク:56.9g 脂質 :47.7g 炭水化:248.5g 食塩相:5.8g	I補給 -:1657kcal タバク:62.1g 脂質 :45.8g 炭水化:238.3g 食塩相:5.2g	I補給 -:1571kcal タバク:61.8g 脂質 :42.9g 炭水化:224.8g 食塩相:5.7g



週間献立表

ハートフル瀬谷

常食④

2024年10月20日(日)～2024年10月26日(土)

	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26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
	冬瓜と竹輪の煮物	オムレツ	野菜と五目しんじょの煮物	豆腐ハンバーグ	キャベツと海老の塩炒め	高野豆腐の含め煮	ラタトゥイユ
	青梗菜のお浸し	ポテトサラダ	ほうれん草のおかか和え	大根のさっぱり和え	小松菜のナムル	いんげんのドレッシング 和え	マカロニサラダ
	ふりかけ	パイン缶	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	みかん缶
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	I補計 -:464kcal タバコ:16.7g 脂質 :9.5g 炭水化:76.1g 食塩相:1.6g	I補計 -:756kcal タバコ:25.9g 脂質 :35.0g 炭水化:83.1g 食塩相:2.5g	I補計 -:483kcal タバコ:15.8g 脂質 :12.9g 炭水化:73.7g 食塩相:1.6g	I補計 -:519kcal タバコ:18.1g 脂質 :15.3g 炭水化:74.8g 食塩相:1.6g	I補計 -:481kcal タバコ:16.1g 脂質 :12.1g 炭水化:74.3g 食塩相:1.4g	I補計 -:489kcal タバコ:16.1g 脂質 :11.6g 炭水化:77.2g 食塩相:1.2g	I補計 -:630kcal タバコ:19.0g 脂質 :23.6g 炭水化:85.2g 食塩相:2.1g
昼食	御飯（160g）	野菜たんめん	【誕生日セレクト】	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）
	味噌汁	焼き餃子	Aカツ丼	味噌汁	清し汁	清し汁	味噌汁
	鯖の紅葉焼き	チョレギサラダ	B鮭のチャンチャン焼き、御飯	豚肉のバーベキュー炒め	生揚げとなすの味噌炒め	豚肉の八丁味噌煮	揚げ鶏の香味ソースかけ
	さつま芋のじゃこ炒め		清し汁	ブロッコリーの和風あんかけ	じゃがいもの煮物	里芋の青のりバター	キャベツのピリ辛炒め
	キャベツの磯和え		茄子の利休煮	いんげんの和え物	花野菜サラダ	カニ風味和え	大根サラダ
	I補計 -:552kcal タバコ:22.0g 脂質 :14.4g 炭水化:80.0g 食塩相:1.9g	I補計 -:439kcal タバコ:18.5g 脂質 :11.3g 炭水化:62.5g 食塩相:2.9g	I補計 -:642kcal タバコ:19.4g 脂質 :16.2g 炭水化:101.3g 食塩相:2.5g	I補計 -:536kcal タバコ:23.5g 脂質 :16.6g 炭水化:69.6g 食塩相:1.8g	I補計 -:525kcal タバコ:14.6g 脂質 :15.9g 炭水化:77.8g 食塩相:1.8g	I補計 -:543kcal タバコ:22.9g 脂質 :14.4g 炭水化:76.4g 食塩相:2.2g	I補計 -:545kcal タバコ:18.7g 脂質 :19.2g 炭水化:70.2g 食塩相:1.8g
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	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁
	肉団子と野菜の甘酢がらめ	鯖のネギ塩だれ	鯖の竜田焼	鶏肉のけずりかつお焼	ほっけの照り焼き	丼ソテー ガーリックオリーブ	白身魚の粒マスタード焼
	小松菜の煮浸し	切り昆布の煮物	大豆と鶏肉の煮物	里芋のうま煮あんかけ	もやしの炒め物	大根とツナのソテー	厚揚げの煮物
	南瓜サラダ	切干大根の和風サラダ	キャベツのサラダ	しその実和え	酢の物	ほうれん草のピーナツ和え	しろ菜のごま和え
	I補計 -:590kcal タバコ:17.4g 脂質 :16.8g 炭水化:90.2g 食塩相:2.1g	I補計 -:548kcal タバコ:18.7g 脂質 :19.0g 炭水化:71.4g 食塩相:2.0g	I補計 -:530kcal タバコ:28.1g 脂質 :10.7g 炭水化:76.4g 食塩相:2.0g	I補計 -:479kcal タバコ:18.6g 脂質 :11.6g 炭水化:70.1g 食塩相:1.8g	I補計 -:442kcal タバコ:21.7g 脂質 :7.8g 炭水化:67.4g 食塩相:2.4g	I補計 -:511kcal タバコ:20.4g 脂質 :15.6g 炭水化:68.8g 食塩相:2.0g	I補計 -:463kcal タバコ:17.0g 脂質 :12.4g 炭水化:67.4g 食塩相:2.5g
おやつ	オレンジゼリー	黒糖まんじゅう	お誕生日ケーキ	ロールケーキ（コヒ-）	どら焼き	さつま芋と林檎のパウンドケーキ	レモンケーキ
	I補計 -:58kcal タバコ:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:12.5g 食塩相:0.0g	I補計 -:66kcal タバコ:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	I補計 -:69kcal タバコ:0.9g 脂質 :4.1g 炭水化:7.0g 食塩相:0.1g	I補計 -:92kcal タバコ:1.4g 脂質 :3.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I補計 -:142kcal タバコ:3.3g 脂質 :1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	I補計 -:77kcal タバコ:0.9g 脂質 :3.9g 炭水化:9.6g 食塩相:0.1g	I補計 -:58kcal タバコ:1.2g 脂質 :2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g
日計	I補計 -:1664kcal タバコ:56.2g 脂質 :41.5g 炭水化:258.8g 食塩相:5.7g	I補計 -:1809kcal タバコ:64.4g 脂質 :65.4g 炭水化:231.9g 食塩相:7.3g	I補計 -:1724kcal タバコ:64.2g 脂質 :43.9g 炭水化:258.4g 食塩相:6.1g	I補計 -:1626kcal タバコ:61.6g 脂質 :46.7g 炭水化:229.0g 食塩相:5.4g	I補計 -:1590kcal タバコ:55.7g 脂質 :37.1g 炭水化:248.9g 食塩相:5.8g	I補計 -:1620kcal タバコ:60.3g 脂質 :45.5g 炭水化:232.0g 食塩相:5.5g	I補計 -:1696kcal タバコ:55.9g 脂質 :57.7g 炭水化:230.4g 食塩相:6.6g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食⑤

2024年10月27日(日)～2024年10月31日(木)

	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)		
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		
	I補給 -:469kcal タバコ:15.3g 脂質 :10.5g 炭水化:75.4g 食塩相:1.4g	I補給 -:487kcal タバコ:16.6g 脂質 :9.6g 炭水化:81.0g 食塩相:1.7g	I補給 -:476kcal タバコ:14.2g 脂質 :12.2g 炭水化:74.4g 食塩相:1.3g	I補給 -:666kcal タバコ:23.5g 脂質 :26.4g 炭水化:83.9g 食塩相:2.0g	I補給 -:502kcal タバコ:15.1g 脂質 :13.5g 炭水化:76.5g 食塩相:1.5g		
昼食	御飯(160g) 味噌汁 鰯のピリ辛ねぎソース 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 薬味 杏仁豆腐	【秋の味覚フェア】 栗とさつま芋の御飯 清し汁 秋刀魚の塩焼き きのこのかき揚げ フルーツ	【ハロウィン】 炊き込みピラフ 南瓜シチュー ミモザサラダ フルーツヨーグルト		
	I補給 -:521kcal タバコ:23.6g 脂質 :14.5g 炭水化:70.9g 食塩相:2.3g	I補給 -:535kcal タバコ:24.1g 脂質 :16.7g 炭水化:69.8g 食塩相:1.8g	I補給 -:584kcal タバコ:18.0g 脂質 :18.0g 炭水化:83.4g 食塩相:2.6g	I補給 -:580kcal タバコ:18.9g 脂質 :21.3g 炭水化:75.7g 食塩相:2.7g	I補給 -:554kcal タバコ:21.1g 脂質 :10.9g 炭水化:90.4g 食塩相:2.4g		
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 がんもと野菜の炊き合わせ ビーフンソテー なすのぼん酢和え	御飯(160gタ) 清し汁 鶏肉の照り焼き 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 豆腐の和風あんかけ 大根のしその実和え		
	I補給 -:511kcal タバコ:16.4g 脂質 :11.1g 炭水化:84.3g 食塩相:2.2g	I補給 -:442kcal タバコ:16.6g 脂質 :9.0g 炭水化:70.4g 食塩相:2.7g	I補給 -:519kcal タバコ:20.5g 脂質 :12.6g 炭水化:78.1g 食塩相:1.8g	I補給 -:434kcal タバコ:19.0g 脂質 :6.8g 炭水化:70.8g 食塩相:1.7g	I補給 -:576kcal タバコ:23.5g 脂質 :21.0g 炭水化:67.5g 食塩相:2.0g		
おやつ	カステラ	チョコクレープ	ワッフル(ホイップ & カスタード)	季節の和菓子	かぼちゃプリン		
	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 -:86kcal タバコ:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:9.1g 食塩相:0.1g	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 -:95kcal タバコ:1.8g 脂質 :0.5g 炭水化:20.8g 食塩相:0.0g	I補給 -:91kcal タバコ:2.7g 脂質 :1.9g 炭水化:15.8g 食塩相:0.1g		
日計	I補給 -:1584kcal タバコ:57.0g 脂質 :37.1g 炭水化:247.3g 食塩相:5.9g	I補給 -:1550kcal タバコ:58.1g 脂質 :40.5g 炭水化:230.3g 食塩相:6.2g	I補給 -:1700kcal タバコ:55.0g 脂質 :48.7g 炭水化:250.5g 食塩相:5.7g	I補給 -:1775kcal タバコ:63.2g 脂質 :55.0g 炭水化:251.2g 食塩相:6.4g	I補給 -:1723kcal タバコ:62.4g 脂質 :47.3g 炭水化:250.2g 食塩相:6.0g		