週間献立表

ハートフル瀬谷　　常食①　　2024年10月27日(日)～2024年11月2日（土）

	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)	11月1日(金)	11月2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 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	御飯又はパン 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:469kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.3g 脂質 :10.5g 炭水化:75.4g 食塩相:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:487kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.6g 脂質 :9.6g 炭水化:81.0g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:476kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.2g 脂質 :12.2g 炭水化:74.4g 食塩相:1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:666kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.5g 脂質 :26.4g 炭水化:83.9g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:502kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.1g 脂質 :13.5g 炭水化:76.5g 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:522kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.8g 脂質 :15.0g 炭水化:72.6g 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:588kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.0g 脂質 :17.5g 炭水化:85.0g 食塩相:2.0g
昼食	御飯（160g） 味噌汁 鯵のピリ辛ねぎソース ﾁﾝｹﾞﾝ菜の中華風炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾂﾅのｻﾗﾀﾞ	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	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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:521kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.6g 脂質 :14.5g 炭水化:70.9g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:535kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.1g 脂質 :16.7g 炭水化:69.8g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:584kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.0g 脂質 :18.0g 炭水化:83.4g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:580kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.9g 脂質 :21.3g 炭水化:75.7g 食塩相:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:554kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.1g 脂質 :10.9g 炭水化:90.4g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:577kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.8g 脂質 :21.4g 炭水化:72.1g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:563kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.7g 脂質 :15.4g 炭水化:83.1g 食塩相:2.6g
夕食	御飯（160ｇ夕） 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夕） 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夕） 味噌汁 がんもと野菜の炊き合わせ ビーフンソテー なすのぽん酢和え	御飯（160ｇ夕） 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夕） 味噌汁 豚肉の塩麹焼き 豆腐の和風あんかけ 大根のしその実和え	御飯（160ｇ夕） 味噌汁 鯵のカレー竜田風 れんこん炒り煮 いんげんの生姜和え	御飯（160ｇ夕） 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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:511kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.4g 脂質 :11.1g 炭水化:84.3g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:442kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.6g 脂質 :9.0g 炭水化:70.4g 食塩相:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:519kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.5g 脂質 :12.6g 炭水化:78.1g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:434kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.0g 脂質 :6.8g 炭水化:70.8g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:576kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.5g 脂質 :21.0g 炭水化:67.5g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:525kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.3g 脂質 :12.8g 炭水化:76.2g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:446kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.2g 脂質 :11.4g 炭水化:64.9g 食塩相:1.6g
おやつ	カステラ	チョコクレープ	ﾜｯﾌﾙ(ﾎｲｯﾌﾟ＆ｶｽﾀｰﾄﾞ)	季節の和菓子	かぼちゃプリン	紅茶ケーキ	バナナクレープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:83kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.7g 脂質 :1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:86kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:9.1g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:121kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:2.3g 脂質 :5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:95kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.8g 脂質 :0.5g 炭水化:20.8g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:91kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:2.7g 脂質 :1.9g 炭水化:15.8g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:62kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.5g 脂質 :1.5g 炭水化:10.6g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:83kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.8g 脂質 :5.1g 炭水化:8.5g 食塩相:0.1g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1584kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:57.0g 脂質 :37.1g 炭水化:247.3g 食塩相:5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1550kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:58.1g 脂質 :40.5g 炭水化:230.3g 食塩相:6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1700kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:55.0g 脂質 :48.7g 炭水化:250.5g 食塩相:5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1775kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:63.2g 脂質 :55.0g 炭水化:251.2g 食塩相:6.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1723kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:62.4g 脂質 :47.3g 炭水化:250.2g 食塩相:6.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1686kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:63.4g 脂質 :50.7g 炭水化:231.5g 食塩相:5.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1680kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:60.7g 脂質 :49.4g 炭水化:241.5g 食塩相:6.3g

週間献立表

ハートフル瀬谷　　常食②　　2024年11月3日(日)～2024年11月9日（土）

	11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)
朝食	御飯又はパン 肉じゃが ほうれん草の辛子和え 梅びしお 牛乳	御飯又はパン キャベツソテー 青菜のピーナツ和え たいみそ 牛乳	パン又は御飯 プレーンオムレツ 人参サラダ フルーツ（パイン缶） 牛乳	御飯又はパン さつま揚げの煮物 チンゲン菜のゆず和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 鶏肉と野菜のｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ ポテトサラダ フルーツ（黄桃缶） 牛乳	御飯又はパン 炒り卵 もやしのおかか和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン ツナと野菜のソテー ブロッコリーサラダ ふりかけ 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:511kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.9g 脂質 :10.6g 炭水化:81.9g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:502kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.0g 脂質 :11.8g 炭水化:76.2g 食塩相:1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:562kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.0g 脂質 :16.5g 炭水化:83.2g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:476kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.5g 脂質 :10.1g 炭水化:75.8g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:616kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.8g 脂質 :20.5g 炭水化:85.7g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:511kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.7g 脂質 :15.4g 炭水化:70.0g 食塩相:1.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:530kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.7g 脂質 :17.6g 炭水化:72.8g 食塩相:1.4g
昼食	御飯（160g） 味噌汁 ポークソテーカレー風味 れんこん金平 春雨サラダ	御飯（160g） 味噌汁 白身魚の香味焼 がんもの煮物 もやしのゆかり和え	御飯（160g） 清し汁 鯖の味噌マヨ焼き 金平ごぼう キャベツとツナのサラダ	菜めし 味噌汁 鯖の塩焼 さつま芋のオレンジ煮 もやしの生姜和え	御飯（160g） 味噌汁 豚肉の葱塩炒め 里芋の煮物 ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのサラダ	シーフードカレー きのこサラダ 漬物 ピーチゼリー	御飯（160g） 中華スープ 肉団子の酢豚 もやしのナムル 杏仁豆腐
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:598kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.3g 脂質 :19.6g 炭水化:81.8g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:421kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.3g 脂質 :9.1g 炭水化:65.8g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:522kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.1g 脂質 :15.7g 炭水化:68.6g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:580kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.9g 脂質 :17.5g 炭水化:83.2g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:585kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.6g 脂質 :18.4g 炭水化:79.0g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:529kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.5g 脂質 :9.4g 炭水化:93.0g 食塩相:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:577kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.6g 脂質 :12.6g 炭水化:97.2g 食塩相:2.1g
夕食	御飯（160ｇ夕） 清し汁 鰆の西京焼き 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の磯和え	御飯（160ｇ夕） 中華スープ 豚肉の韓国風生姜焼 大根のかにかまあんかけ 白菜の中華サラダ	御飯（160ｇ夕） コンソメスープ 肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト カリフラワーサラダ	御飯（160ｇ夕） 味噌汁 茹で豚のごましゃぶ 車麩の卵とじ ピーマンとしらすの塩昆布和え	御飯（160ｇ夕） 清し汁 白身魚の味噌焼 青菜の和風炒め 胡瓜の酢の物	御飯（160ｇ夕） コンソメスープ チキンソテー ポテトの明太マヨ焼き 白菜の梅肉和え	御飯（160ｇ夕） 具沢山汁 擬製豆腐 ひじきの煮物 小松菜のおかか和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:484kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.0g 脂質 :11.4g 炭水化:68.1g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:552kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.6g 脂質 :17.6g 炭水化:70.9g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:575kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.3g 脂質 :18.3g 炭水化:85.3g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:584kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.6g 脂質 :20.3g 炭水化:69.4g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:423kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.7g 脂質 :5.6g 炭水化:67.1g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:548kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.2g 脂質 :16.2g 炭水化:75.0g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:487kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.5g 脂質 :10.5g 炭水化:72.6g 食塩相:2.3g
おやつ	みかんゼリー	ワッフル	プチシュー	塩まんじゅう	ぶどうムース	【手作りおやつ】 スイートポテト	和のパンケーキ(きなこ&黒糖)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:49kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.1g 脂質 :0.0g 炭水化:12.2g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:121kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:2.3g 脂質 :5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:49kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.8g 脂質 :3.1g 炭水化:4.3g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:66kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.2g 脂質 :0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:69kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.3g 脂質 :1.3g 炭水化:13.6g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:95kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.0g 脂質 :1.4g 炭水化:19.3g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:55kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.0g 脂質 :1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1642kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.3g 脂質 :41.6g 炭水化:244.0g 食塩相:5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1596kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.2g 脂質 :44.4g 炭水化:227.5g 食塩相:5.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1708kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:59.2g 脂質 :53.6g 炭水化:241.4g 食塩相:6.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1706kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.2g 脂質 :48.0g 炭水化:243.6g 食塩相:6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1693kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:67.4g 脂質 :45.8g 炭水化:245.4g 食塩相:6.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1683kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:58.4g 脂質 :42.4g 炭水化:257.3g 食塩相:6.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1649kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:59.8g 脂質 :42.6g 炭水化:251.3g 食塩相:5.9g

週間献立表

ハートフル瀬谷　　　常食③　　　2024年11月10日(日)～2024年11月16日（土）

	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16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 かぶとはんぺんの煮物 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 かぶとがんもの煮物 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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:558kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:19.7g 脂質 :14.7g　炭水化:82.5g 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:447kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:14.0g 脂質 :9.0g　炭水化:75.0g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:600kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.1g 脂質 :20.3g　炭水化:82.1g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:563kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.3g 脂質 :18.7g　炭水化:73.8g 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:545kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:17.2g 脂質 :18.1g　炭水化:76.5g 食塩相:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:550kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:19.4g 脂質 :21.2g　炭水化:71.0g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:614kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.3g 脂質 :23.1g　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	【世界の料理：スペイン】 パエリア風 ソパ・デ・アホ スパニッシュオムレツ 人参サラダ	御飯（160g） 味噌汁 白身魚の南部焼 じゃが芋の煮物 キャベツの海苔和え	御飯（160g） 味噌汁 鶏肉のバーベキュー炒め 南瓜の煮物 ブロッコリーサラダ	御飯（160g） コンソメスープ 白身魚のﾄﾏﾄｿｰｽ マカロニカレーソテー ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え	御飯（160g） 清し汁 ポークｿﾃｰおろしﾎﾟﾝ酢のせ 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 ｶﾘﾌﾗﾜｰのゴマドレ和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:478kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:18.3g 脂質 :11.8g　炭水化:73.4g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:527kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:19.6g 脂質 :11.2g　炭水化:83.8g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:420kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:19.8g 脂質 :3.3g　炭水化:75.7g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:554kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.7g 脂質 :14.1g　炭水化:82.3g 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:544kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:20.3g 脂質 :15.6g　炭水化:77.9g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:562kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:20.0g 脂質 :18.3g　炭水化:76.1g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:416kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.0g 脂質 :4.8g　炭水化:69.7g 食塩相:2.2g
夕食	御飯（160ｇ夕） 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夕） 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夕） 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夕） 味噌汁 鯵の焼き南蛮漬 ビーフンソテー 大根の柚子風味和え	御飯（160ｇ夕） 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夕） 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夕） 中華スープ かに玉甘酢あん さつまいも金平 春雨サラダ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:560kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:19.7g 脂質 :20.0g　炭水化:70.1g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:575kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:26.5g 脂質 :18.5g　炭水化:71.2g 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:582kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:16.4g 脂質 :23.4g　炭水化:73.1g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:492kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:20.3g 脂質 :7.2g　炭水化:81.2g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:520kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.4g 脂質 :15.2g　炭水化:70.2g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:425kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:19.7g 脂質 :6.3g　炭水化:69.0g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:533kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:16.6g 脂質 :10.3g　炭水化:89.7g 食塩相:2.1g
おやつ	厚切りバウム	あんドーナツ	栗まんじゅう	たい焼き	おせんべい（ぽたぽた焼）	黒糖饅頭	今川焼（カスタード）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:87kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:1.2g 脂質 :3.7g　炭水化:12.3g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:70kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:1.1g 脂質 :2.8g　炭水化:10.2g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:93kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:1.8g 脂質 :0.4g　炭水化:20.5g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:68kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:1.5g 脂質 :0.5g　炭水化:14.3g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:51kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:0.5g 脂質 :1.4g　炭水化:9.0g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:66kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:1.3g 脂質 :0.1g　炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:91kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:1.6g 脂質 :3.2g　炭水化:14.0g 食塩相:0.2g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1683kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:58.9g 脂質 :50.2g　炭水化:238.3g 食塩相:5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1619kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:61.2g 脂質 :41.5g　炭水化:240.2g 食塩相:5.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1695kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:59.1g 脂質 :47.4g　炭水化:251.4g 食塩相:5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1677kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:64.8g 脂質 :40.5g　炭水化:251.6g 食塩相:5.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1660kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:59.4g 脂質 :50.3g　炭水化:233.6g 食塩相:5.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1603kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:60.4g 脂質 :45.9g　炭水化:231.0g 食塩相:5.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1654kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:60.5g 脂質 :41.4g　炭水化:249.5g 食塩相:5.8g

週間献立表

ハートフル瀬谷　　常食④　　2024年11月17日(日)～2024年11月23日（土）

	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)
朝食	パン又は御飯 ミネストローネ ほうれん草と蒸し鶏のサラダ フルーツ（みかん缶） 牛乳	御飯又はパン はんぺんの煮物 キャベツともやしの胡麻和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン 厚焼卵 いんげんのごまドレ和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン さつま揚の甘辛煮 青梗菜のお浸し 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 フルーツ（パイン缶） 牛乳	御飯又はパン 白菜のうま煮 春菊のお浸し ふりかけ 牛乳	御飯又はパン ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ（ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ） 大根のさっぱり和え ふりかけ 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:530kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.6g 脂質 :15.2g 炭水化:76.9g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:495kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.6g 脂質 :9.3g 炭水化:83.7g 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:528kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.8g 脂質 :14.8g 炭水化:78.8g 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:460kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.5g 脂質 :9.6g 炭水化:75.4g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:576kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.7g 脂質 :18.5g 炭水化:81.3g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:452kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.8g 脂質 :10.2g 炭水化:73.4g 食塩相:1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:497kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.7g 脂質 :12.1g 炭水化:77.9g 食塩相:1.6g
昼食	御飯（160g） 味噌汁 豚肉の南蛮炒め なすのおかか煮 トマトのさっぱり和え	御飯（160g） 味噌汁 鰆の生姜煮 里芋ときのこの炒め物 白菜の磯和え	御飯（160g） 味噌汁 鶏の唐揚げ 豆腐チャンプルー ひじきサラダ	☆誕生日セレクト☆ Aﾐｰﾄｿｰｽｽﾊﾟｹﾞﾃｨ B鶏肉のピザ風焼き/ご飯 コンソメスープ コールスローサラダ 青りんごゼリー	御飯（160g） 味噌汁 ﾒﾝﾁｶﾂとｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ 金平ごぼう 長芋とおくらのぽん酢和え	御飯（160g） 味噌汁 白身魚の竜田揚げ 大根と油揚の炒め煮 冷奴	御飯（160g） 中華スープ 鶏肉の甘酢あんかけ れんこんの甘味噌炒め 白菜とザーサイのナムル
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:605kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.1g 脂質 :24.9g 炭水化:70.2g 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:478kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.2g 脂質 :10.9g 炭水化:70.1g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:654kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:29.2g 脂質 :25.8g 炭水化:71.4g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:597kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.6g 脂質 :13.4g 炭水化:94.7g 食塩相:4.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:581kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.3g 脂質 :17.6g 炭水化:88.4g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:504kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.6g 脂質 :14.7g 炭水化:66.5g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:524kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.6g 脂質 :12.9g 炭水化:77.3g 食塩相:1.8g
夕食	御飯（160ｇ夕） 清し汁 白身魚の山椒焼 里芋の味噌煮 大根のゆかり和え	御飯（160ｇ夕） 味噌汁 豚肉の醤油麹焼き 小松菜の煮浸し さつま芋サラダ	御飯（160ｇ夕） コンソメスープ 白身魚のバジル焼き ほうれん草のバターソテー フルーツ（みかん缶）	御飯（160ｇ夕） 味噌汁 鶏肉のさっぱり酢煮 ブロッコリーの炒め物 白菜の浅漬	御飯（160ｇ夕） 清まし汁 鰆の味噌マヨ焼き もやしと桜エビの炒め物 切干大根の和風サラダ	御飯（160ｇ夕） 味噌汁 豚肉と枝豆のピリ辛炒め ふきのおかか炒り煮 ブロッコリーサラダ	御飯（160ｇ夕） 味噌汁 豆腐ステーキ いんげんのそぼろ炒め 青菜のゆず風味和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:418kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.7g 脂質 :4.7g 炭水化:73.5g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:621kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.4g 脂質 :23.4g 炭水化:76.7g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:419kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.6g 脂質 :6.2g 炭水化:69.9g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:455kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.1g 脂質 :10.6g 炭水化:68.1g 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:497kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.2g 脂質 :13.4g 炭水化:68.2g 食塩相:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:564kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.7g 脂質 :17.6g 炭水化:73.8g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:511kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.6g 脂質 :13.4g 炭水化:72.1g 食塩相:2.1g
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)	エクレア
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:58kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:12.6g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:95kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.3g 脂質 :3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:56kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.0g 脂質 :2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:82kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.1g 脂質 :2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:35kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.2g 脂質 :2.0g 炭水化:4.1g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:107kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:2.0g 脂質 :2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:89kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.5g 脂質 :6.6g 炭水化:6.2g 食塩相:0.1g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1611kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:59.5g 脂質 :45.6g 炭水化:233.2g 食塩相:5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1689kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:60.5g 脂質 :47.5g 炭水化:244.4g 食塩相:5.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1657kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:65.6g 脂質 :48.9g 炭水化:228.3g 食塩相:5.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1594kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:59.3g 脂質 :35.8g 炭水化:252.7g 食塩相:7.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1689kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:57.4g 脂質 :51.5g 炭水化:242.0g 食塩相:7.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1627kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:63.1g 脂質 :44.6g 炭水化:233.6g 食塩相:5.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1621kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:59.4g 脂質 :45.0g 炭水化:233.5g 食塩相:5.5g

週間献立表

ハートフル瀬谷　　常食⑤　　2024年11月24日(日)～2024年11月30日（土）

	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
朝食	御飯又はパン 豆腐ふんわり天の煮物 キャベツの梅おかか和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン キャベツと海老の塩炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ラタトゥイユ シェルマカロニサラダ フルーツ（黄桃缶） 牛乳	御飯又はパン 卵ロール ほうれん草の信田和え たいみそ 牛乳	パン又は御飯 ウインナーのスープ煮 大根とツナのサラダ フルーツ（カクテル缶） 牛乳	御飯又はパン かぶとツナの煮物 小松菜のナムル のり佃煮 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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:499kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.4g 脂質 :12.9g 炭水化:75.7g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:465kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.4g 脂質 :11.6g 炭水化:71.2g 食塩相:1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:625kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.9g 脂質 :25.2g 炭水化:79.4g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:495kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.2g 脂質 :11.9g 炭水化:77.7g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:601kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.9g 脂質 :18.8g 炭水化:86.4g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:505kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.8g 脂質 :13.5g 炭水化:76.2g 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:495kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.2g 脂質 :10.8g 炭水化:79.4g 食塩相:1.7g
昼食	御飯（160g） 清し汁 鯖の中華蒸し にらの卵とじ レタスの酢味噌和え	御飯（160g） 味噌汁 鶏肉の冶部煮 なすの炒め物 キャベツと竹輪の辛子和え	【お寿司イベント】 にぎり寿司 いんげんの胡麻和え 清し汁 オレンジ	御飯（160g） 味噌汁 鯵の野菜あんかけ 大豆とひじきの煮物 浅漬け	御飯（160g） 味噌汁 豚肉の卵とじ 根菜のおかか煮 たたき胡瓜	とろろそば 大根のそぼろ炒め 花野菜サラダ	チキンカレー 野菜サラダ 漬物 キウイフルーツ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:590kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.1g 脂質 :22.6g 炭水化:68.3g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:526kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.7g 脂質 :13.6g 炭水化:74.4g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:503kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.2g 脂質 :10.8g 炭水化:80.6g 食塩相:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:449kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.5g 脂質 :6.8g 炭水化:73.0g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:498kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.8g 脂質 :11.4g 炭水化:75.6g 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:476kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.7g 脂質 :13.7g 炭水化:68.0g 食塩相:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:553kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.0g 脂質 :16.3g 炭水化:81.2g 食塩相:2.6g
夕食	御飯（160ｇ夕） 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 さつま芋の甘煮 枝豆サラダ	御飯（160ｇ夕） 清し汁 千草焼 五目ひじき煮 もやしのごま酢和え	御飯（160ｇ夕） 味噌汁 肉野菜炒め 厚揚げの煮物 オクラの土佐和え	御飯（160ｇ夕） 清し汁 蒸し鶏のごまだれ 長芋のおかか煮 トマトとワカメのサラダ	御飯（160ｇ夕） 味噌汁 照り焼ハンバーグ 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のくるみ和え	御飯（160ｇ夕） 清し汁 豚肉の八丁味噌炒め じゃがいもの煮物 白菜の梅肉和え	御飯（160ｇ夕） コンソメスープ 鱈のﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ焼き 野菜と卵のソテー スパゲティサラダ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:561kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.1g 脂質 :13.3g 炭水化:88.8g 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:509kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.2g 脂質 :12.8g 炭水化:72.2g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:568kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.6g 脂質 :19.7g 炭水化:69.1g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:509kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.3g 脂質 :12.9g 炭水化:72.9g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:469kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.0g 脂質 :11.8g 炭水化:71.5g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:563kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.5g 脂質 :17.5g 炭水化:76.5g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:573kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.1g 脂質 :17.2g 炭水化:77.5g 食塩相:1.9g
おやつ	水ようかん	チョコブッセ	ドームケーキ	ロールケーキ（チョコ）	いちごクレープ	カステラ	マンゴープリン
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:46kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.4g 脂質 :0.0g 炭水化:11.3g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:89kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.2g 脂質 :3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:106kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:2.4g 脂質 :1.5g 炭水化:21.1g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:93kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.3g 脂質 :5.0g 炭水化:10.8g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:84kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:8.4g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:83kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.7g 脂質 :1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:75kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:2.0g 脂質 :2.1g 炭水化:12.0g 食塩相:0.1g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1696kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:59.0g 脂質 :48.8g 炭水化:244.1g 食塩相:5.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1589kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:63.5g 脂質 :41.2g 炭水化:231.7g 食塩相:5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1802kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:65.1g 脂質 :57.2g 炭水化:250.2g 食塩相:7.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1546kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.3g 脂質 :36.6g 炭水化:234.4g 食塩相:6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1652kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:58.5g 脂質 :47.2g 炭水化:241.9g 食塩相:5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1627kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:57.7g 脂質 :45.7g 炭水化:237.4g 食塩相:7.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1696kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:60.3g 脂質 :46.4g 炭水化:250.1g 食塩相:6.4g