

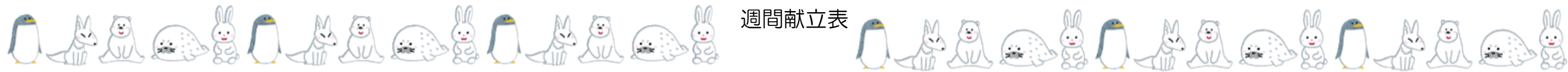


ハートフル瀬谷

常食①

2024年12月1日(日)～2024年12月7日(土)

	12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12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補計 -:511kcal タバコ:18.5g 脂質 :11.9g 炭水化:79.3g 食塩相:1.3g	I補計 -:511kcal タバコ:16.7g 脂質 :11.6g 炭水化:82.2g 食塩相:1.5g	I補計 -:541kcal タバコ:21.7g 脂質 :16.9g 炭水化:72.4g 食塩相:1.5g	I補計 -:629kcal タバコ:22.6g 脂質 :21.1g 炭水化:88.0g 食塩相:2.1g	I補計 -:473kcal タバコ:16.2g 脂質 :10.8g 炭水化:76.5g 食塩相:1.3g	I補計 -:486kcal タバコ:18.2g 脂質 :11.7g 炭水化:74.6g 食塩相:1.7g	I補計 -:604kcal タバコ: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 ほうれん草のビーツ和え	御飯(160g) 味噌汁 鰯の焼き南蛮 もやしの炒め物 おくらの青じそ和え	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補計 -:597kcal タバコ:24.7g 脂質 :21.0g 炭水化:73.5g 食塩相:1.9g	I補計 -:496kcal タバコ:15.6g 脂質 :8.6g 炭水化:84.5g 食塩相:2.7g	I補計 -:610kcal タバコ:20.6g 脂質 :22.6g 炭水化:77.2g 食塩相:1.8g	I補計 -:427kcal タバコ:21.5g 脂質 :5.6g 炭水化:70.3g 食塩相:1.7g	I補計 -:611kcal タバコ:17.8g 脂質 :19.3g 炭水化:87.7g 食塩相:2.3g	I補計 -:517kcal タバコ:21.3g 脂質 :14.3g 炭水化:71.0g 食塩相:2.5g	I補計 -:518kcal タバコ:23.7g 脂質 :15.1g 炭水化:68.0g 食塩相:1.9g
夕食	御飯(160gタ) 清し汁 カレイのバター醤油焼き 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 キャベツの塩昆布和え	御飯(160gタ) 清し汁 鯖の胡麻味噌焼き 車麩の卵とじ 青梗菜のさっぱり和え	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補計 -:443kcal タバコ:20.5g 脂質 :7.3g 炭水化:71.0g 食塩相:2.3g	I補計 -:502kcal タバコ:23.0g 脂質 :13.7g 炭水化:68.0g 食塩相:1.9g	I補計 -:411kcal タバコ:19.1g 脂質 :5.1g 炭水化:69.6g 食塩相:2.5g	I補計 -:501kcal タバコ:20.1g 脂質 :12.1g 炭水化:73.3g 食塩相:1.8g	I補計 -:511kcal タバコ:24.8g 脂質 :12.6g 炭水化:69.3g 食塩相:2.0g	I補計 -:498kcal タバコ:19.4g 脂質 :15.4g 炭水化:67.3g 食塩相:1.4g	I補計 -:471kcal タバコ:19.9g 脂質 :3.0g 炭水化:88.2g 食塩相:1.5g
おやつ	シュークリーム	【手作りおやつ】 柚子とナッツのパウンドケーキ	オレンジゼリー	カステラ	紅茶ケーキ	人形焼	和のパンケーキ(きなこ)
	I補計 -:77kcal タバコ:2.2g 脂質 :5.0g 炭水化:5.7g 食塩相:0.1g	I補計 -:133kcal タバコ:2.7g 脂質 :2.8g 炭水化:23.9g 食塩相:0.3g	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 -:83kcal タバコ:1.7g 脂質 :1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	I補計 -:62kcal タバコ:1.5g 脂質 :1.5g 炭水化:10.6g 食塩相:0.0g	I補計 -:72kcal タバコ:1.4g 脂質 :1.3g 炭水化:13.8g 食塩相:0.0g	I補計 -:55kcal タバコ:1.0g 脂質 :1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g
日計	I補計 -:1628kcal タバコ:65.9g 脂質 :45.2g 炭水化:229.5g 食塩相:5.6g	I補計 -:1642kcal タバコ:58.0g 脂質 :36.7g 炭水化:258.6g 食塩相:6.5g	I補計 -:1620kcal タバコ:61.5g 脂質 :45.4g 炭水化:231.7g 食塩相:5.8g	I補計 -:1640kcal タバコ:65.9g 脂質 :39.8g 炭水化:248.3g 食塩相:5.5g	I補計 -:1657kcal タバコ:60.3g 脂質 :44.2g 炭水化:244.1g 食塩相:5.6g	I補計 -:1573kcal タバコ:60.3g 脂質 :42.7g 炭水化:226.7g 食塩相:5.7g	I補計 -:1648kcal タバコ:65.4g 脂質 :41.5g 炭水化:245.9g 食塩相:5.8g



ハートフル瀬谷

常食②

2024年12月8日(日)～2024年12月14日(土)

	12月8日(日)	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)
朝食	御飯又はパン がんもの煮物 いんげんの中華和え のり佃煮	御飯又はパン 炒り卵 タラモサラダ ふりかけ	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	パン又は御飯 魚肉ソーゼツのクリーム煮 チーズサラダ フルーツ(黄桃缶)	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	御飯又はパン 卵とし ブロッコリーのなめ茸和え ふりかけ	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補正 -499kcal ㊦バク:16.2g 脂質 :12.9g 炭水化:77.0g 食塩相:2.0g	牛乳 I補正 -:568kcal ㊦バク:18.6g 脂質 :19.2g 炭水化:76.1g 食塩相:1.6g	牛乳 I補正 -:493kcal ㊦バク:18.7g 脂質 :13.4g 炭水化:73.0g 食塩相:1.1g	牛乳 I補正 -:541kcal ㊦バク:21.2g 脂質 :14.5g 炭水化:82.1g 食塩相:2.4g	牛乳 I補正 -:517kcal ㊦バク:17.2g 脂質 :15.2g 炭水化:75.3g 食塩相:1.3g	牛乳 I補正 -:527kcal ㊦バク:23.2g 脂質 :14.5g 炭水化:72.6g 食塩相:1.4g	牛乳 I補正 -:570kcal ㊦バク:21.9g 脂質 :16.5g 炭水化:83.6g 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	御飯(160gタ) 清し汁 鱈の照り焼き れんこんのそぼろ炒め なすの揚げ浸し	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	御飯(160g) 味噌汁 ピ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	御飯(160g) コンソメスープ ハンバーグ ミモザサラダ みかんヨーグルト	【郷土料理:奈良】 色ご飯 味噌汁 かしわのすき焼風煮 南瓜の含め煮 柿なます	わかめ御飯 味噌汁 鱈の利休焼き 長芋の煮物 ツナサラダ
	I補正 -:596kcal ㊦バク:18.1g 脂質 :22.4g 炭水化:75.3g 食塩相:2.1g	I補正 -:473kcal ㊦バク:19.7g 脂質 :10.2g 炭水化:71.8g 食塩相:2.1g	I補正 -:407kcal ㊦バク:20.5g 脂質 :5.3g 炭水化:65.9g 食塩相:2.3g	I補正 -:497kcal ㊦バク:16.9g 脂質 :10.4g 炭水化:83.2g 食塩相:2.3g	I補正 -:570kcal ㊦バク:18.1g 脂質 :17.1g 炭水化:82.3g 食塩相:2.4g	I補正 -:550kcal ㊦バク:23.4g 脂質 :14.3g 炭水化:77.8g 食塩相:2.7g	I補正 -:454kcal ㊦バク:20.7g 脂質 :7.9g 炭水化:71.8g 食塩相:1.9g
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) 中華スープ 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 豚肉のしょうゆ麹炒め 冬瓜の煮物 チンゲン菜のしそ風味和え	御飯(160gタ) 中華スープ 八宝菜 かに焼売 もやしとザーサイの和え物
	I補正 -:542kcal ㊦バク:24.3g 脂質 :16.6g 炭水化:68.6g 食塩相:1.9g	I補正 -:517kcal ㊦バク:23.2g 脂質 :13.2g 炭水化:73.3g 食塩相:2.1g	I補正 -:591kcal ㊦バク:20.6g 脂質 :19.7g 炭水化:77.9g 食塩相:1.6g	I補正 -:524kcal ㊦バク:22.4g 脂質 :16.3g 炭水化:69.1g 食塩相:1.9g	I補正 -:437kcal ㊦バク:23.3g 脂質 :4.9g 炭水化:72.2g 食塩相:2.3g	I補正 -:497kcal ㊦バク:20.1g 脂質 :12.0g 炭水化:72.7g 食塩相:1.8g	I補正 -:400kcal ㊦バク:15.1g 脂質 :6.8g 炭水化:67.4g 食塩相:1.6g
おやつ	エクレア	もみじまんじゅう(あん)	ロールケーキ(チョコ)	いちごクレープ	ぽたぽた焼き	コーヒーゼリー	厚切バウム
	I補正 -:89kcal ㊦バク:1.5g 脂質 :6.6g 炭水化:6.2g 食塩相:0.1g	I補正 -:107kcal ㊦バク:2.0g 脂質 :2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	I補正 -:95kcal ㊦バク:1.5g 脂質 :3.6g 炭水化:14.2g 食塩相:0.1g	I補正 -:84kcal ㊦バク:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:8.4g 食塩相:0.1g	I補正 -:51kcal ㊦バク:0.5g 脂質 :1.4g 炭水化:9.0g 食塩相:0.2g	I補正 -:50kcal ㊦バク:0.2g 脂質 :0.6g 炭水化:11.0g 食塩相:0.0g	I補正 -:87kcal ㊦バク:1.2g 脂質 :3.7g 炭水化:12.3g 食塩相:0.1g
日計	I補正 -:1726kcal ㊦バク:60.1g 脂質 :58.5g 炭水化:227.1g 食塩相:6.0g	I補正 -:1665kcal ㊦バク:63.5g 脂質 :44.7g 炭水化:241.1g 食塩相:5.8g	I補正 -:1586kcal ㊦バク:61.3g 脂質 :42.0g 炭水化:231.0g 食塩相:5.1g	I補正 -:1646kcal ㊦バク:61.3g 脂質 :46.4g 炭水化:242.8g 食塩相:6.7g	I補正 -:1575kcal ㊦バク:59.1g 脂質 :38.6g 炭水化:238.8g 食塩相:6.2g	I補正 -:1624kcal ㊦バク:66.9g 脂質 :41.4g 炭水化:234.1g 食塩相:5.9g	I補正 -:1511kcal ㊦バク:58.9g 脂質 :34.9g 炭水化:235.1g 食塩相:6.0g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食③

2024年12月15日(日)～2024年12月21日(土)

	12月15日(日)	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12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	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	パン又は御飯 スクランブルエッグ サウザンサラダ フルーツ（黄桃缶）	御飯又はパン 甘辛肉団子 ほうれん草サラダ ふりかけ	御飯又はパン 厚焼卵 いんげんのごま和え たいみそ	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）	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	牛乳 I補† -:518kcal ㊦バ°ク:18.1g 脂質 :13.6g 炭水化:78.3g 食塩相:1.8g	牛乳 I補† -:580kcal ㊦バ°ク:20.1g 脂質 :21.2g 炭水化:76.6g 食塩相:1.8g	牛乳 I補† -:539kcal ㊦バ°ク:19.6g 脂質 :15.8g 炭水化:77.6g 食塩相:1.5g	牛乳 I補† -:548kcal ㊦バ°ク:17.0g 脂質 :14.9g 炭水化:84.2g 食塩相:1.7g	牛乳 I補† -:542kcal ㊦バ°ク:21.7g 脂質 :19.7g 炭水化:70.7g 食塩相:2.1g	牛乳 I補† -:488kcal ㊦バ°ク:17.8g 脂質 :10.4g 炭水化:79.1g 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	味噌仕立てうどん ブロッコリーの香り炒め ごぼうサラダ	チキンカレー 野菜サラダ 漬物 キウイフルーツ	【クリスマス】 バターライス コンソメスープ ミートローフ カラフルサラダ クリスマスデザート	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 もやしの華風和え	御飯（160g） 味噌汁 牛挽肉とごぼうの卵とし 南瓜のいとし煮 磯納豆
	I補† -:536kcal ㊦バ°ク:22.7g 脂質 :16.4g 炭水化:70.7g 食塩相:2.3g	I補† -:488kcal ㊦バ°ク:17.9g 脂質 :10.6g 炭水化:79.3g 食塩相:2.2g	I補† -:591kcal ㊦バ°ク:24.4g 脂質 :20.2g 炭水化:75.8g 食塩相:3.1g	I補† -:510kcal ㊦バ°ク:13.7g 脂質 :12.8g 炭水化:82.1g 食塩相:2.4g	I補† -:705kcal ㊦バ°ク:22.3g 脂質 :24.2g 炭水化:96.2g 食塩相:2.0g	I補† -:495kcal ㊦バ°ク:23.4g 脂質 :12.3g 炭水化:69.0g 食塩相:1.9g	I補† -:607kcal ㊦バ°ク:24.7g 脂質 :16.7g 炭水化:85.7g 食塩相:1.7g
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 鱈のマッシュポテト焼き 野菜と竹輪のソテー 人参サラダ
	I補† -:436kcal ㊦バ°ク:17.7g 脂質 :5.2g 炭水化:75.4g 食塩相:2.2g	I補† -:571kcal ㊦バ°ク:23.4g 脂質 :12.1g 炭水化:88.6g 食塩相:1.7g	I補† -:388kcal ㊦バ°ク:13.3g 脂質 :6.0g 炭水化:68.5g 食塩相:2.3g	I補† -:538kcal ㊦バ°ク:24.5g 脂質 :14.9g 炭水化:71.6g 食塩相:1.7g	I補† -:475kcal ㊦バ°ク:21.3g 脂質 :10.7g 炭水化:70.8g 食塩相:1.5g	I補† -:575kcal ㊦バ°ク:22.5g 脂質 :14.5g 炭水化:84.0g 食塩相:1.8g	I補† -:486kcal ㊦バ°ク:19.4g 脂質 :10.3g 炭水化:76.1g 食塩相:2.0g
おやつ	ロールケーキ（バニラ）	たいやき	黒糖まんじゅう	せんべい(雪の宿)	和菓子	抹茶パンケーキ	レモンケーキ
	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† -:66kcal ㊦バ°ク:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	I補† -:59kcal ㊦バ°ク:0.8g 脂質 :1.9g 炭水化:9.6g 食塩相:0.2g	I補† -:77kcal ㊦バ°ク:1.6g 脂質 :0.1g 炭水化:17.5g 食塩相:0.0g	I補† -:56kcal ㊦バ°ク:1.0g 脂質 :2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g	I補† -:58kcal ㊦バ°ク:1.2g 脂質 :2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g
日計	I補† -:1592kcal ㊦バ°ク:63.6g 脂質 :40.8g 炭水化:232.0g 食塩相:5.8g	I補† -:1645kcal ㊦バ°ク:60.9g 脂質 :36.8g 炭水化:260.5g 食塩相:5.9g	I補† -:1625kcal ㊦バ°ク:59.1g 脂質 :47.5g 炭水化:235.8g 食塩相:7.3g	I補† -:1646kcal ㊦バ°ク:58.6g 脂質 :45.4g 炭水化:240.9g 食塩相:5.8g	I補† -:1805kcal ㊦バ°ク:62.2g 脂質 :49.9g 炭水化:268.7g 食塩相:5.2g	I補† -:1668kcal ㊦バ°ク:68.6g 脂質 :48.6g 炭水化:231.9g 食塩相:5.9g	I補† -:1639kcal ㊦バ°ク:63.1g 脂質 :39.9g 炭水化:248.5g 食塩相:5.5g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食④

2024年12月22日(日)～2024年12月28日(土)

	12月22日(日)	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12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	御飯又はパン 白菜と竹輪の塩炒め 三色サラダ ふりかけ	御飯又はパン ふんわり真薯煮 甘酢和え ふりかけ	パン又は御飯 目玉焼き風オムレツ ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ フルーツ(パイン缶)	御飯又はパン 高野豆腐の含め煮 小松菜のごま和え たいみそ	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	パン又は御飯 ウィンナーソテー 大根サラダ フルーツ(みかん缶)
	牛乳 I初計 - :535kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :17.1g 脂質 :16.5g 炭水化:76.6g 食塩相:1.6g	牛乳 I初計 - :469kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :15.5g 脂質 :11.5g 炭水化:73.8g 食塩相:1.2g	牛乳 I初計 - :539kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :17.4g 脂質 :15.4g 炭水化:80.7g 食塩相:1.6g	牛乳 I初計 - :511kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :19.7g 脂質 :14.3g 炭水化:76.4g 食塩相:2.0g	牛乳 I初計 - :493kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :16.1g 脂質 :10.9g 炭水化:79.4g 食塩相:1.4g	牛乳 I初計 - :498kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :19.7g 脂質 :12.7g 炭水化:73.9g 食塩相:1.3g	牛乳 I初計 - :486kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :15.2g 脂質 :14.6g 炭水化:71.8g 食塩相:2.0g
昼食	御飯(160g) 味噌汁 鰯の生姜煮 里芋ときのこのﾊﾞﾀｰﾚｰ 白菜のゆかり和え	御飯(160g) 清し汁 和風ハンバーグ 厚揚げの山椒煮 なすのごま味噌和え	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 白身魚のｸﾘｰﾑｰｽﾞがけ キャベツソテー フレンチサラダ	【誕生日セレクト】 Aあんかけ焼きそば A中華スープ B味噌ラーメン 五色ナムル りんご	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初計 - :459kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :20.7g 脂質 :7.7g 炭水化:73.4g 食塩相:2.1g	I初計 - :541kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :20.3g 脂質 :15.5g 炭水化:78.3g 食塩相:2.2g	I初計 - :537kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :19.3g 脂質 :15.9g 炭水化:73.9g 食塩相:2.2g	I初計 - :452kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :20.3g 脂質 :6.0g 炭水化:75.9g 食塩相:1.7g	I初計 - :603kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :24.1g 脂質 :10.5g 炭水化:98.4g 食塩相:2.9g	I初計 - :446kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :19.2g 脂質 :8.8g 炭水化:68.8g 食塩相:2.1g	I初計 - :509kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :18.7g 脂質 :11.6g 炭水化:78.9g 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 胡瓜の塩昆布和え	御飯(160gタ) 味噌汁 さわらの西京焼 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初計 - :508kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :22.9g 脂質 :14.0g 炭水化:68.8g 食塩相:2.1g	I初計 - :573kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :22.1g 脂質 :18.5g 炭水化:75.0g 食塩相:2.2g	I初計 - :469kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :20.1g 脂質 :8.4g 炭水化:74.8g 食塩相:2.1g	I初計 - :509kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :23.0g 脂質 :14.2g 炭水化:67.0g 食塩相:2.2g	I初計 - :495kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :22.3g 脂質 :10.7g 炭水化:74.6g 食塩相:2.1g	I初計 - :585kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :25.8g 脂質 :16.0g 炭水化:78.9g 食塩相:2.3g	I初計 - :601kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :25.6g 脂質 :23.7g 炭水化:65.7g 食塩相:1.5g
おやつ	ドーナツ	きなこ饅頭	ワッフル(ﾎｯﾌﾟ & ｶｽﾀｰﾄﾞ)	どら焼き	お誕生日ケーキ	ブッセ(ｸﾘｰﾑ)	青りんごゼリー
	I初計 - :114kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :1.7g 脂質 :5.5g 炭水化:14.8g 食塩相:0.2g	I初計 - :66kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :1.5g 脂質 :0.3g 炭水化:14.2g 食塩相:0.0g	I初計 - :121kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :2.3g 脂質 :5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	I初計 - :142kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :3.3g 脂質 :1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	I初計 - :65kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :1.0g 脂質 :4.4g 炭水化:5.4g 食塩相:0.1g	I初計 - :82kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :1.1g 脂質 :2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I初計 - :62kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:13.6g 食塩相:0.0g
日計	I初計 - :1616kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :62.4g 脂質 :43.7g 炭水化:233.6g 食塩相:6.0g	I初計 - :1649kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :59.4g 脂質 :45.8g 炭水化:241.3g 食塩相:5.6g	I初計 - :1666kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :59.1g 脂質 :45.6g 炭水化:244.0g 食塩相:6.0g	I初計 - :1614kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :66.3g 脂質 :35.8g 炭水化:248.7g 食塩相:6.1g	I初計 - :1656kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :63.5g 脂質 :36.5g 炭水化:257.8g 食塩相:6.5g	I初計 - :1611kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :65.8g 脂質 :39.7g 炭水化:236.1g 食塩相:5.7g	I初計 - :1658kcal ｸﾞﾗﾑﾊﾞﾙｸ :59.6g 脂質 :50.7g 炭水化:230.0g 食塩相:5.9g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食⑤

2024年12月29日(日)～2024年12月31日(火)

	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)				
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				
	I補† -:524kcal ㊦バ°ク:19.5g 脂質 :15.3g 炭水化:74.7g 食塩相:1.9g	I補† -:527kcal ㊦バ°ク:20.0g 脂質 :14.4g 炭水化:79.7g 食塩相:2.0g	I補† -:523kcal ㊦バ°ク:16.0g 脂質 :14.9g 炭水化:79.0g 食塩相:1.6g				
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	【年越しそば】 年越しそば 炊き合わせ 春菊の和え物				
	I補† -:456kcal ㊦バ°ク:14.1g 脂質 :10.0g 炭水化:76.2g 食塩相:2.4g	I補† -:622kcal ㊦バ°ク:22.9g 脂質 :20.0g 炭水化:82.5g 食塩相:2.3g	I補† -:457kcal ㊦バ°ク:20.5g 脂質 :13.3g 炭水化:62.1g 食塩相:3.8g				
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				
	I補† -:582kcal ㊦バ°ク:24.9g 脂質 :19.9g 炭水化:71.2g 食塩相:1.6g	I補† -:463kcal ㊦バ°ク:20.9g 脂質 :7.5g 炭水化:74.6g 食塩相:2.5g	I補† -:512kcal ㊦バ°ク:21.3g 脂質 :15.6g 炭水化:67.8g 食塩相:1.7g				
おやつ	チョコクレープ	塩まんじゅう	チョコバウム				
	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	I補† -:81kcal ㊦バ°ク:1.4g 脂質 :3.5g 炭水化:10.9g 食塩相:0.1g				
日計	I補† -:1648kcal ㊦バ°ク:59.3g 脂質 :50.4g 炭水化:231.2g 食塩相:5.9g	I補† -:1678kcal ㊦バ°ク:65.0g 脂質 :42.0g 炭水化:252.0g 食塩相:6.9g	I補† -:1573kcal ㊦バ°ク:59.2g 脂質 :47.3g 炭水化:219.8g 食塩相:7.2g				