

謹賀新年

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食①

2024年12月29日(日)～2025年1月4日(土)

	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4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 巾着のあんかけ 梅おかか和え 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補給 -524kcal タバコ:19.5g 脂質 :15.3g 炭水化:74.7g 食塩相:1.9g	牛乳 I補給 -527kcal タバコ:20.0g 脂質 :14.4g 炭水化:79.7g 食塩相:2.0g	牛乳 I補給 -523kcal タバコ:16.0g 脂質 :14.9g 炭水化:79.0g 食塩相:1.6g	牛乳 I補給 -563kcal タバコ:18.4g 脂質 :16.7g 炭水化:82.0g 食塩相:1.0g	牛乳 I補給 -522kcal タバコ:18.6g 脂質 :13.0g 炭水化:79.6g 食塩相:1.6g	牛乳 I補給 -600kcal タバコ:20.8g 脂質 :18.2g 炭水化:87.8g 食塩相:2.3g	牛乳 I補給 -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	【元旦】 赤飯 雑煮 ぶりの照り焼き おせち盛り合わせ 煮しめ	鶏ごぼう御飯 清し汁 天ぷら盛り合わせ 天つゆ 菜の花の白和え 抹茶ババロア	ちらし寿司 清し汁 はんなり華つつみの銀あんかけ 水ようかん	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補給 -456kcal タバコ:14.1g 脂質 :10.0g 炭水化:76.2g 食塩相:2.4g	I補給 -622kcal タバコ:22.9g 脂質 :20.0g 炭水化:82.5g 食塩相:2.3g	I補給 -457kcal タバコ:20.5g 脂質 :13.3g 炭水化:62.1g 食塩相:3.8g	I補給 -650kcal タバコ:28.0g 脂質 :15.6g 炭水化:95.5g 食塩相:3.3g	I補給 -583kcal タバコ:16.2g 脂質 :17.7g 炭水化:88.4g 食塩相:2.2g	I補給 -447kcal タバコ:18.0g 脂質 :6.7g 炭水化:76.3g 食塩相:2.0g	I補給 -561kcal タバコ:18.1g 脂質 :22.6g 炭水化:66.9g 食塩相:2.1g
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 味噌汁 鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 紅白なます	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 蒸し鶏と野菜のソテー 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 里芋の煮ころがし カラフルサラダ
	I補給 -582kcal タバコ:24.9g 脂質 :19.9g 炭水化:71.2g 食塩相:1.6g	I補給 -463kcal タバコ:20.9g 脂質 :7.5g 炭水化:74.6g 食塩相:2.5g	I補給 -512kcal タバコ:21.3g 脂質 :15.6g 炭水化:67.8g 食塩相:1.7g	I補給 -522kcal タバコ:20.2g 脂質 :14.6g 炭水化:73.8g 食塩相:2.0g	I補給 -501kcal タバコ:19.0g 脂質 :13.5g 炭水化:73.9g 食塩相:3.2g	I補給 -448kcal タバコ:22.2g 脂質 :9.4g 炭水化:65.9g 食塩相:1.8g	I補給 -570kcal タバコ:20.6g 脂質 :16.8g 炭水化:78.6g 食塩相:2.2g
おやつ	チョコクレープ	塩まんじゅう	チョコバウム	干支まんじゅう	ドーナツ	人形焼	青りんごゼリー
	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 -66kcal タバコ:1.2g 脂質 :0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	I補給 -81kcal タバコ:1.4g 脂質 :3.5g 炭水化:10.9g 食塩相:0.1g	I補給 -92kcal タバコ:1.6g 脂質 :0.0g 炭水化:21.5g 食塩相:0.0g	I補給 -114kcal タバコ:1.7g 脂質 :5.5g 炭水化:14.8g 食塩相:0.2g	I補給 -75kcal タバコ:1.5g 脂質 :1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g	I補給 -58kcal タバコ:0.0g 脂質 :0.6g 炭水化:13.3g 食塩相:0.0g
日計	I補給 -1648kcal タバコ:59.3g 脂質 :50.4g 炭水化:231.2g 食塩相:5.9g	I補給 -1678kcal タバコ:65.0g 脂質 :42.0g 炭水化:252.0g 食塩相:6.9g	I補給 -1573kcal タバコ:59.2g 脂質 :47.3g 炭水化:219.8g 食塩相:7.2g	I補給 -1827kcal タバコ:68.2g 脂質 :46.9g 炭水化:272.8g 食塩相:6.3g	I補給 -1720kcal タバコ:55.5g 脂質 :49.7g 炭水化:256.7g 食塩相:7.2g	I補給 -1570kcal タバコ:62.5g 脂質 :35.6g 炭水化:244.3g 食塩相:6.1g	I補給 -1683kcal タバコ:56.6g 脂質 :51.8g 炭水化:235.8g 食塩相:5.7g



週間献立表

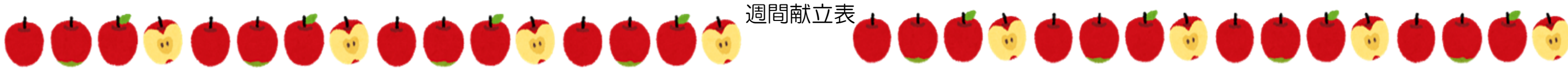


ハートフル瀬谷

常食②

2025年1月5日(日)～2025年1月11日（土）

	1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)
朝食	御飯又はパン	御飯又はパン	【春の七草】	パン又は御飯	御飯又はパン	御飯又はパン	パン又は御飯
	厚焼き卵	大根のそぼろ煮	七草粥	クリーム煮	肉じゃが	さつま揚げと野菜の煮物	ミートボール（ホリタリ）
	もやしののり和え	キャベツの香味醤油あえ	がんもの煮物/のり佃煮	ごぼうサラダ	菜の花のサラダ	白菜の辛子マヨ和え	大根サラダ
	ふりかけ	ふりかけ	ほうれん草の和え物	黄桃缶	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 -:519kcal タバク :17.9g 脂質 :14.8g 炭水化:77.3g 食塩相:1.4g	I補計 -:494kcal タバク :18.2g 脂質 :11.8g 炭水化:76.1g 食塩相:1.6g	I補計 -:493kcal タバク :16.5g 脂質 :13.2g 炭水化:74.4g 食塩相:1.9g	I補計 -:585kcal タバク :20.7g 脂質 :14.1g 炭水化:94.0g 食塩相:2.3g	I補計 -:546kcal タバク :18.5g 脂質 :12.9g 炭水化:85.7g 食塩相:1.3g	I補計 -:503kcal タバク :16.4g 脂質 :13.9g 炭水化:75.4g 食塩相:1.4g	I補計 -:568kcal タバク :22.0g 脂質 :15.5g 炭水化:84.6g 食塩相:2.6g
昼食	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）
	清し汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁
	白身魚の葱味噌焼	鶏の唐揚げ	鰯の野菜あんかけ	肉団子の酢豚	豚肉のバーベキュー炒め	メンチカツ	白身魚の幽庵焼
	さつま芋のオレンジ煮	金平ごぼう	南瓜の含め煮	チンゲン菜の香り炒め	南瓜のチーズ焼き	切干し大根の煮物	きのこソテー
	ほうれん草の胡麻和え	ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ	胡瓜のわさび和え	ぶどうゼリー	ブロッコリーサラダ	もやしとほうれん草の和え物	胡瓜と加加の酢の物
	I補計 -:494kcal タバク :20.1g 脂質 :6.2g 炭水化:87.3g 食塩相:1.6g	I補計 -:663kcal タバク :23.8g 脂質 :25.3g 炭水化:80.8g 食塩相:1.9g	I補計 -:486kcal タバク :21.3g 脂質 :6.0g 炭水化:82.8g 食塩相:2.3g	I補計 -:512kcal タバク :14.7g 脂質 :9.0g 炭水化:91.2g 食塩相:1.8g	I補計 -:594kcal タバク :23.6g 脂質 :22.3g 炭水化:71.7g 食塩相:1.8g	I補計 -:552kcal タバク :16.4g 脂質 :14.5g 炭水化:87.2g 食塩相:2.4g	I補計 -:402kcal タバク :20.7g 脂質 :3.1g 炭水化:71.7g 食塩相:1.4g
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）
	中華スープ	清し汁	コンソメスープ	具沢山汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ
	豆腐の中華あんかけ	鱈の煮付け	ハニーマスタードチキン	擬製豆腐	白身魚の和風ステーキ	豚肉の生姜焼	麻婆茄子
	えびシューマイ	じゃが芋の炒め物	いんげんのマヨぽん炒め	ひじきの煮物	冬瓜の煮物	高野豆腐の含め煮	れんこんの山椒炒め
	白菜の中華サラダ	オクラの梅肉和え	春菊のお浸し	小松菜の甘酢生姜和え	冷奴	しらすのサラダ	いんげんの香り和え
	I補計 -:513kcal タバク :20.7g 脂質 :14.6g 炭水化:70.6g 食塩相:2.3g	I補計 -:416kcal タバク :18.2g 脂質 :4.3g 炭水化:73.1g 食塩相:2.3g	I補計 -:510kcal タバク :19.9g 脂質 :16.1g 炭水化:68.3g 食塩相:1.8g	I補計 -:492kcal タバク :21.4g 脂質 :10.9g 炭水化:74.3g 食塩相:1.9g	I補計 -:421kcal タバク :19.9g 脂質 :5.3g 炭水化:69.4g 食塩相:2.3g	I補計 -:544kcal タバク :25.6g 脂質 :15.8g 炭水化:69.8g 食塩相:2.0g	I補計 -:539kcal タバク :15.5g 脂質 :18.3g 炭水化:75.5g 食塩相:1.9g
おやつ	もみじまんじゅう	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	ピーチムース	【手作りおやつ】 おしるこ
	I補計 -:107kcal タバク :2.0g 脂質 :2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	I補計 -:55kcal タバク :1.0g 脂質 :1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g	I補計 -:167kcal タバク :2.0g 脂質 :6.6g 炭水化:24.8g 食塩相:0.1g	I補計 -:89kcal タバク :1.2g 脂質 :3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I補計 -:47kcal タバク :0.4g 脂質 :1.4g 炭水化:8.2g 食塩相:0.2g	I補計 -:54kcal タバク :1.2g 脂質 :1.1g 炭水化:10.2g 食塩相:0.2g	I補計 -:162kcal タバク :3.2g 脂質 :0.2g 炭水化:36.8g 食塩相:0.1g
日計	I補計 -:1633kcal タバク :60.7g 脂質 :37.7g 炭水化:255.1g 食塩相:5.3g	I補計 -:1628kcal タバク :61.2g 脂質 :43.3g 炭水化:238.7g 食塩相:5.9g	I補計 -:1656kcal タバク :59.7g 脂質 :41.9g 炭水化:250.3g 食塩相:6.0g	I補計 -:1678kcal タバク :58.0g 脂質 :37.2g 炭水化:273.4g 食塩相:6.1g	I補計 -:1608kcal タバク :62.4g 脂質 :41.9g 炭水化:235.0g 食塩相:5.6g	I補計 -:1653kcal タバク :59.6g 脂質 :45.3g 炭水化:242.6g 食塩相:5.9g	I補計 -:1671kcal タバク :61.4g 脂質 :37.1g 炭水化:268.6g 食塩相:5.9g



ハートフル瀬谷

常食③

2025年1月12日(日)～2025年1月18日(土)

	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18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	おくらのにり佃煮和え
	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）	とろろそば	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	五目煮	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	白菜のゆかり和え	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			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			フレンチサラダ	蒸しなす
	I補給 -:527kcal タバク:21.0g 脂質 :15.4g 炭水化:73.3g 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:2.3g	I補給 -:506kcal タバク:13.6g 脂質 :11.1g 炭水化:86.1g 食塩相:2.0g	I補給 -:403kcal タバク:20.4g 脂質 :3.5g 炭水化:70.6g 食塩相:3.3g	I補給 -:526kcal タバク:16.8g 脂質 :14.2g 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 -:573kcal タバク:21.8g 脂質 :21.1g 炭水化:70.3g 食塩相:2.2g
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	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	赤魚の山椒焼	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	胡瓜のおかか和え	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:20.8g 脂質 :10.3g 炭水化:71.7g 食塩相:2.0g	I補給 -:497kcal タバク:24.7g 脂質 :9.3g 炭水化:74.3g 食塩相:1.6g	I補給 -:428kcal タバク:21.8g 脂質 :5.2g 炭水化:70.8g 食塩相:1.7g	I補給 -:513kcal タバク:15.6g 脂質 :13.0g 炭水化:78.1g 食塩相:2.3g	I補給 -:453kcal タバク:20.8g 脂質 :7.9g 炭水化:71.6g 食塩相:1.5g	I補給 -:508kcal タバク:21.9g 脂質 :13.5g 炭水化:70.2g 食塩相:1.7g	I補給 -:476kcal タバク:25.1g 脂質 :7.3g 炭水化:74.5g 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	チーズ蒸しケーキ	おせんべい	ブッセ（クリーム）	パンケーキ（抹茶クリーム）
	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 -:127kcal タバク:2.4g 脂質 :4.6g 炭水化:19.0g 食塩相:0.0g	I補給 -:51kcal タバク:0.5g 脂質 :1.4g 炭水化:9.0g 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:62.0g 脂質 :44.6g 炭水化:231.6g 食塩相:5.4g	I補給 -:1625kcal タバク:59.2g 脂質 :40.3g 炭水化:247.8g 食塩相:5.9g	I補給 -:1598kcal タバク:56.1g 脂質 :36.1g 炭水化:257.8g 食塩相:5.9g	I補給 -:1594kcal タバク:56.0g 脂質 :38.9g 炭水化:245.5g 食塩相:7.0g	I補給 -:1662kcal タバク:57.8g 脂質 :46.0g 炭水化:248.9g 食塩相:5.9g	I補給 -:1657kcal タバク:62.0g 脂質 :45.8g 炭水化:238.4g 食塩相:5.1g	I補給 -:1573kcal タバク:61.7g 脂質 :43.0g 炭水化:225.5g 食塩相:5.6g



週間献立表

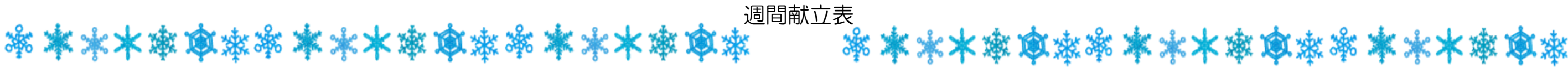


ハートフル瀬谷

常食④

2025年1月19日(日)～2025年1月25日(土)

	1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25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	ごぼうサラダ	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補給 -:464kcal タバク:16.7g 脂質 :9.5g 炭水化:76.1g 食塩相:1.6g	I補給 -:726kcal タバク:26.7g 脂質 :31.7g 炭水化:82.7g 食塩相:2.3g	I補給 -:483kcal タバク:15.8g 脂質 :12.9g 炭水化:73.7g 食塩相:1.6g	I補給 -:519kcal タバク:18.1g 脂質 :15.3g 炭水化:74.8g 食塩相:1.6g	I補給 -:481kcal タバク:16.1g 脂質 :12.1g 炭水化:74.3g 食塩相:1.4g	I補給 -:480kcal タバク:16.1g 脂質 :11.1g 炭水化:76.5g 食塩相:1.1g	I補給 -:630kcal タバク:19.0g 脂質 :23.6g 炭水化:85.2g 食塩相:2.1g
昼食	御飯（160g）	柚子塩ラーメン	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	【誕生日セレクト】	御飯（160g）
	味噌汁	焼き餃子	コンソメスープ	味噌汁	清し汁	Aカジキマグロステーキカツ	清し汁
	鱈の紅葉焼き	チョレギサラダ	鶏肉のレモンペッパー焼き	豚肉のバーベキュー炒め	生揚げとなすの味噌炒め	Bヤンニョムチキン	豚肉の八丁味噌煮
	さつまいものじゃこ炒め		南瓜のバター煮	ブロッコリーの和風あんかけ	じゃがいもの煮物	御飯/カニ風味和え	キャベツのピリ辛炒め
	キャベツの磯和え		ミモザサラダ	いんげんの和え物	花野菜サラダ	中華スープ	大根サラダ
						いちごババロア	
	I補給 -:552kcal タバク:21.9g 脂質 :14.4g 炭水化:80.1g 食塩相:1.9g	I補給 -:387kcal タバク:16.9g 脂質 :7.1g 炭水化:60.8g 食塩相:4.4g	I補給 -:560kcal タバク:20.5g 脂質 :18.9g 炭水化:72.2g 食塩相:1.9g	I補給 -:536kcal タバク:23.4g 脂質 :16.6g 炭水化:69.7g 食塩相:1.8g	I補給 -:525kcal タバク:14.5g 脂質 :15.9g 炭水化:77.8g 食塩相:1.8g	I補給 -:564kcal タバク:20.3g 脂質 :11.9g 炭水化:91.7g 食塩相:2.3g	I補給 -:498kcal タバク:21.8g 脂質 :13.1g 炭水化:69.3g 食塩相:2.0g
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	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁
	鶏肉と野菜の甘酢がらめ	赤魚の味噌焼き	鱈の竜田焼	鶏肉のけずりかつお焼	ほっけの照り焼き	肉味噌豆腐	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	白菜のごま和え
	I補給 -:577kcal タバク:19.9g 脂質 :18.5g 炭水化:79.1g 食塩相:1.7g	I補給 -:443kcal タバク:19.4g 脂質 :5.9g 炭水化:75.4g 食塩相:2.7g	I補給 -:530kcal タバク:28.0g 脂質 :10.7g 炭水化:76.5g 食塩相:2.0g	I補給 -:479kcal タバク:18.5g 脂質 :11.6g 炭水化:70.2g 食塩相:1.8g	I補給 -:442kcal タバク:21.6g 脂質 :7.8g 炭水化:67.5g 食塩相:2.3g	I補給 -:519kcal タバク:21.9g 脂質 :14.7g 炭水化:71.4g 食塩相:2.0g	I補給 -:462kcal タバク:17.2g 脂質 :11.4g 炭水化:69.3g 食塩相:2.7g
おやつ	水ようかん	黒糖まんじゅう	抹茶ゼリー	ロールケーキ（コヒ-）	どら焼き	お誕生日ケーキ	レモンケーキ
	I補給 -:46kcal タバク:0.4g 脂質 :0.0g 炭水化:11.3g 食塩相:0.0g	I補給 -:66kcal タバク:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	I補給 -:55kcal タバク:0.1g 脂質 :0.3g 炭水化:12.9g 食塩相:0.0g	I補給 -:92kcal タバク:1.4g 脂質 :3.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I補給 -:142kcal タバク:3.3g 脂質 :1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	I補給 -:82kcal タバク:0.9g 脂質 :4.6g 炭水化:9.4g 食塩相:0.0g	I補給 -:58kcal タバク:1.2g 脂質 :2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g
日計	I補給 -:1639kcal タバク:58.9g 脂質 :42.4g 炭水化:246.6g 食塩相:5.2g	I補給 -:1622kcal タバク:64.3g 脂質 :44.8g 炭水化:233.8g 食塩相:9.4g	I補給 -:1628kcal タバク:64.4g 脂質 :42.8g 炭水化:235.3g 食塩相:5.5g	I補給 -:1626kcal タバク:61.4g 脂質 :46.7g 炭水化:229.2g 食塩相:5.3g	I補給 -:1590kcal タバク:55.5g 脂質 :37.1g 炭水化:249.0g 食塩相:5.7g	I補給 -:1645kcal タバク:59.2g 脂質 :42.3g 炭水化:249.0g 食塩相:5.4g	I補給 -:1648kcal タバク:59.2g 脂質 :50.6g 炭水化:231.4g 食塩相:6.9g



週間献立表

ハートフル瀬谷

常食⑤

2025年1月26日(日)～2025年1月31日(金)

	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	
朝食	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	
	海老ボールの含め煮	はんぺんの煮物	厚揚げと大根の煮物	スクランブルエッグ	お魚ボールの煮物	炒り豆腐	
	胡瓜の梅おかか和え	小松菜の信田和え	いんげんのおかか和え	お豆のサラダ	胡瓜の酢の物	ほうれん草のお浸し	
	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	黄桃缶	のり佃煮	ふりかけ	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	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 -:486kcal タバコ:16.6g 脂質 :9.6g 炭水化:80.9g 食塩相:1.6g	I補給 -:476kcal タバコ:14.4g 脂質 :12.3g 炭水化:74.4g 食塩相:1.2g	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	I補給 -:522kcal タバコ:20.8g 脂質 :15.0g 炭水化:72.6g 食塩相:1.5g	
昼食	御飯（160g）	御飯（160g）	ポークカレー	【郷土料理：岡山県】	御飯（160g）	御飯（160g）	
	味噌汁	味噌汁	レタスサラダ	デミカツ丼	中華スープ	清し汁	
	鰯のピリ辛ねぎソース	豚肉のスタミナ炒め	薬味	清し汁	鱈の葱ソースかけ	鶏肉の味噌漬焼	
	チゲン菜の中華風炒め	大豆とひじきの煮物	杏仁豆腐	豆腐の柚子味噌かけ	ピーマンと竹輪のソテー	冬瓜の煮物	
	ブロッコリーとツナのサラダ	浅漬け		オレンジ	スタッフエントリのサラダ	ポテトサラダ	
	I補給 -:521kcal タバコ:23.5g 脂質 :14.5g 炭水化:71.0g 食塩相:2.3g	I補給 -:547kcal タバコ:25.1g 脂質 :17.8g 炭水化:69.3g 食塩相:1.6g	I補給 -:613kcal タバコ:19.2g 脂質 :20.8g 炭水化:83.0g 食塩相:2.6g	I補給 -:511kcal タバコ:15.1g 脂質 :11.5g 炭水化:84.6g 食塩相:1.9g	I補給 -:462kcal タバコ:21.1g 脂質 :8.6g 炭水化:73.1g 食塩相:2.3g	I補給 -:576kcal タバコ:18.7g 脂質 :21.4g 炭水化:72.1g 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）	
	味噌汁	清し汁	味噌汁	清し汁	味噌汁	味噌汁	
	揚げだし豆腐のカニ風味あんかけ	白身魚の味噌マヨ焼	鶏肉とこんにゃくの煮物	白身魚のバター醤油かけ	豚肉の塩麴焼き	鰯のカレー竜田風	
	里芋と竹輪の煮物	ごぼうのそぼろ炒め	ビーフンソテー	じゃが芋金平	豆腐の和風あんかけ	れんこん炒り煮	
	わかめサラダ	白菜の酢の物	なすのぼん酢和え	もやしの和え物	大根のしその実和え	いんげんの生姜和え	
	I補給 -:499kcal タバコ:15.1g 脂質 :9.7g 炭水化:85.4g 食塩相:2.2g	I補給 -:480kcal タバコ:21.6g 脂質 :10.8g 炭水化:70.6g 食塩相:2.0g	I補給 -:461kcal タバコ:22.9g 脂質 :5.8g 炭水化:75.8g 食塩相:1.6g	I補給 -:452kcal タバコ:20.8g 脂質 :7.2g 炭水化:73.3g 食塩相:1.6g	I補給 -:576kcal タバコ:23.4g 脂質 :21.0g 炭水化:67.6g 食塩相:1.9g	I補給 -:525kcal タバコ:22.2g 脂質 :12.8g 炭水化:76.3g 食塩相:2.2g	
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)	ぶどうゼリー	オレンジケーキ	紅茶ケーキ	
	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 -:58kcal タバコ:0.0g 脂質 :0.6g 炭水化:13.2g 食塩相:0.0g	I補給 -:69kcal タバコ:1.3g 脂質 :2.3g 炭水化:10.8g 食塩相:0.1g	I補給 -:62kcal タバコ:1.5g 脂質 :1.5g 炭水化:10.6g 食塩相:0.0g	
日計	I補給 -:1572kcal タバコ:55.6g 脂質 :35.7g 炭水化:248.5g 食塩相:5.9g	I補給 -:1599kcal タバコ:64.1g 脂質 :43.4g 炭水化:229.9g 食塩相:5.3g	I補給 -:1671kcal タバコ:58.8g 脂質 :44.8g 炭水化:247.8g 食塩相:5.6g	I補給 -:1687kcal タバコ:59.4g 脂質 :45.7g 炭水化:255.0g 食塩相:5.4g	I補給 -:1609kcal タバコ:60.9g 脂質 :45.4g 炭水化:228.0g 食塩相:5.9g	I補給 -:1685kcal タバコ:63.2g 脂質 :50.7g 炭水化:231.6g 食塩相:5.5g	