

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食①

2025年1月29日(日)～2025年2月1日(土)

	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)	2月1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
	I補計 -469kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:15.3g 脂質 :10.5g 炭水化:75.4g 食塩相:1.4g	I補計 -486kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:16.6g 脂質 :9.6g 炭水化:80.9g 食塩相:1.6g	I補計 -476kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:14.4g 脂質 :12.3g 炭水化:74.4g 食塩相:1.2g	I補計 -666kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:23.5g 脂質 :26.4g 炭水化:83.9g 食塩相:2.0g	I補計 -502kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:15.1g 脂質 :13.5g 炭水化:76.5g 食塩相:1.5g	I補計 -522kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:20.8g 脂質 :15.0g 炭水化:72.6g 食塩相:1.5g	I補計 -588kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:23.0g 脂質 :17.5g 炭水化:85.0g 食塩相:2.0g
昼食	御飯（160g） 味噌汁 鰯のピリ辛ねぎソース ﾌｨｸﾞ ｵﾔの中華風炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾁｬﾂのｻﾗﾀﾞ	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	【郷土料理：岡山県】 デミカツ丼 清し汁 豆腐の柚子味噌がけ オレンジ	御飯（160g） 中華スープ 鰯の葱ソースかけ ピーマンと竹輪のソテー ｽﾀｯﾌﾟ ｲﾝﾄﾞ ｵﾔのｻﾗﾀﾞ	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
	I補計 -521kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:23.5g 脂質 :14.5g 炭水化:71.0g 食塩相:2.3g	I補計 -547kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:25.1g 脂質 :17.8g 炭水化:69.3g 食塩相:1.6g	I補計 -613kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:19.2g 脂質 :20.8g 炭水化:83.0g 食塩相:2.6g	I補計 -511kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:15.1g 脂質 :11.5g 炭水化:84.6g 食塩相:1.9g	I補計 -462kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:21.1g 脂質 :8.6g 炭水化:73.1g 食塩相:2.3g	I補計 -576kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:18.7g 脂質 :21.4g 炭水化:72.1g 食塩相:1.8g	I補計 -563kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:19.7g 脂質 :15.4g 炭水化:83.1g 食塩相:2.6g
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 わかめサラダ	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 鶏肉とこんにゃくの煮物 ビーフンソテー なすのぽん酢和え	御飯（160gタ） 清し汁 白身魚のバター醤油がけ 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	御飯（160gタ） 味噌汁 鰯のカレー竜田風 れんこん炒り煮 いんげんの生姜和え	御飯（160gタ） 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
	I補計 -499kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:15.1g 脂質 :9.7g 炭水化:85.4g 食塩相:2.2g	I補計 -480kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:21.6g 脂質 :10.8g 炭水化:70.6g 食塩相:2.0g	I補計 -461kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:22.9g 脂質 :5.8g 炭水化:75.8g 食塩相:1.6g	I補計 -452kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:20.8g 脂質 :7.2g 炭水化:73.3g 食塩相:1.6g	I補計 -576kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:23.4g 脂質 :21.0g 炭水化:67.6g 食塩相:1.9g	I補計 -525kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:22.2g 脂質 :12.8g 炭水化:76.3g 食塩相:2.2g	I補計 -446kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ: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(ホイップ & カスタード)	ぶどうゼリー	オレンジケーキ	紅茶ケーキ	黒糖まんじゅう
	I補計 -83kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:1.7g 脂質 :1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	I補計 -86kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:9.1g 食塩相:0.1g	I補計 -121kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:2.3g 脂質 :5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	I補計 -58kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:0.0g 脂質 :0.6g 炭水化:13.2g 食塩相:0.0g	I補計 -69kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:1.3g 脂質 :2.3g 炭水化:10.8g 食塩相:0.1g	I補計 -62kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:1.5g 脂質 :1.5g 炭水化:10.6g 食塩相:0.0g	I補計 -66kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g
日計	I補計 -1572kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:55.6g 脂質 :35.7g 炭水化:248.5g 食塩相:5.9g	I補計 -1599kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:64.1g 脂質 :43.4g 炭水化:229.9g 食塩相:5.3g	I補計 -1671kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:58.8g 脂質 :44.8g 炭水化:247.8g 食塩相:5.6g	I補計 -1687kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:59.4g 脂質 :45.7g 炭水化:255.0g 食塩相:5.4g	I補計 -1609kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:60.9g 脂質 :45.4g 炭水化:228.0g 食塩相:5.9g	I補計 -1685kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:63.2g 脂質 :50.7g 炭水化:231.6g 食塩相:5.5g	I補計 -1663kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:61.2g 脂質 :44.4g 炭水化:247.9g 食塩相:6.2g



週間献立表

ハートフル瀬谷

常食②

2025年2月2日(日)～2025年2月8日(土)

	2月2日(日)	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8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 チンゲン菜のサラダ 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
	I補† -:511kcal ㊦バ°ク:18.9g 脂質 :10.6g 炭水化:81.9g 食塩相:2.0g	I補† -:511kcal ㊦バ°ク:20.0g 脂質 :12.8g 炭水化:76.2g 食塩相:1.3g	I補† -:562kcal ㊦バ°ク:20.0g 脂質 :16.5g 炭水化:83.2g 食塩相:2.1g	I補† -:485kcal ㊦バ°ク:17.4g 脂質 :10.9g 炭水化:76.3g 食塩相:1.8g	I補† -:616kcal ㊦バ°ク:21.8g 脂質 :20.5g 炭水化:85.7g 食塩相:2.2g	I補† -:511kcal ㊦バ°ク:19.7g 脂質 :15.4g 炭水化:70.0g 食塩相:1.1g	I補† -:530kcal ㊦バ°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 魚のきのこあんかけ 金平ごぼう キャベツとツナのサラダ	【節分】 太巻き寿司 清し汁 いわしつみれの煮物 春菊のごま和え 豆花	御飯（160g） 味噌汁 豚肉の葱塩炒め 里芋の煮物 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ	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
	I補† -:598kcal ㊦バ°ク:19.3g 脂質 :19.6g 炭水化:81.8g 食塩相:1.7g	I補† -:421kcal ㊦バ°ク:16.3g 脂質 :9.1g 炭水化:65.8g 食塩相:2.1g	I補† -:441kcal ㊦バ°ク:21.7g 脂質 :5.6g 炭水化:73.5g 食塩相:2.6g	I補† -:423kcal ㊦バ°ク:15.2g 脂質 :5.8g 炭水化:77.8g 食塩相:3.8g	I補† -:556kcal ㊦バ°ク:21.2g 脂質 :15.5g 炭水化:79.0g 食塩相:1.9g	I補† -:529kcal ㊦バ°ク:16.5g 脂質 :9.4g 炭水化:93.0g 食塩相:2.9g	I補† -:577kcal ㊦バ°ク:16.6g 脂質 :12.6g 炭水化:97.2g 食塩相:2.1g
夕食	御飯（160gタ） 清し汁 鯖の西京焼き 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の磯和え	御飯（160gタ） 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タ） 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タ） 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タ） 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タ） 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タ） 具沢山汁 擬製豆腐 ひじきの煮物 小松菜のおかか和え
	I補† -:484kcal ㊦バ°ク:23.0g 脂質 :11.4g 炭水化:68.1g 食塩相:2.0g	I補† -:596kcal ㊦バ°ク:23.7g 脂質 :21.7g 炭水化:71.1g 食塩相:2.1g	I補† -:577kcal ㊦バ°ク:15.4g 脂質 :18.3g 炭水化:85.6g 食塩相:2.1g	I補† -:577kcal ㊦バ°ク:24.6g 脂質 :19.5g 炭水化:69.4g 食塩相:2.1g	I補† -:413kcal ㊦バ°ク:22.6g 脂質 :4.6g 炭水化:67.1g 食塩相:2.0g	I補† -:548kcal ㊦バ°ク:21.2g 脂質 :16.2g 炭水化:75.0g 食塩相:2.2g	I補† -:487kcal ㊦バ°ク:23.5g 脂質 :10.5g 炭水化:72.6g 食塩相:2.3g
おやつ	プチシュー	塩まんじゅう	みかんゼリー	和菓子（赤鬼）	ぶどうムース	ブッセ（クリーム）	和のパンケーキ(きなこ&黒糖)
	I補† -:49kcal ㊦バ°ク:0.8g 脂質 :3.1g 炭水化:4.3g 食塩相:0.0g	I補† -:66kcal ㊦バ°ク:1.2g 脂質 :0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	I補† -:49kcal ㊦バ°ク:0.1g 脂質 :0.0g 炭水化:12.2g 食塩相:0.1g	I補† -:82kcal ㊦バ°ク:1.6g 脂質 :0.1g 炭水化:18.6g 食塩相:0.0g	I補† -:69kcal ㊦バ°ク:1.3g 脂質 :1.3g 炭水化:13.6g 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† -:55kcal ㊦バ°ク:1.0g 脂質 :1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g
日計	I補† -:1642kcal ㊦バ°ク:62.0g 脂質 :44.7g 炭水化:236.1g 食塩相:5.6g	I補† -:1594kcal ㊦バ°ク:61.2g 脂質 :43.7g 炭水化:228.3g 食塩相:5.7g	I補† -:1629kcal ㊦バ°ク:57.2g 脂質 :40.4g 炭水化:254.5g 食塩相:7.1g	I補† -:1567kcal ㊦バ°ク:58.8g 脂質 :36.3g 炭水化:242.1g 食塩相:7.6g	I補† -:1654kcal ㊦バ°ク:66.9g 脂質 :41.9g 炭水化:245.4g 食塩相:6.3g	I補† -:1670kcal ㊦バ°ク:58.5g 脂質 :43.2g 炭水化:252.5g 食塩相:6.3g	I補† -:1649kcal ㊦バ°ク:59.8g 脂質 :42.6g 炭水化:251.3g 食塩相:5.9g

週間献立表

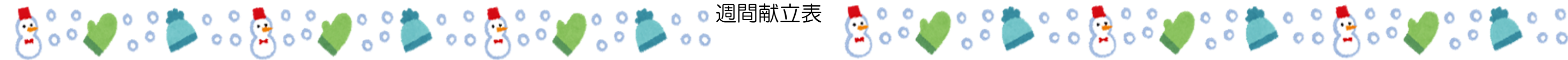
ハートフル瀬谷

常食③

2025年2月9日(日)～2025年2月15日(土)



	2月9日(日)	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15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
	I補† -:558kcal ㊦バ°ク:19.7g 脂質 :14.7g 炭水化:82.5g 食塩相:1.6g	I補† -:447kcal ㊦バ°ク:14.0g 脂質 :9.0g 炭水化:75.0g 食塩相:1.7g	I補† -:559kcal ㊦バ°ク:21.0g 脂質 :15.7g 炭水化:82.2g 食塩相:2.0g	I補† -:563kcal ㊦バ°ク:21.3g 脂質 :18.7g 炭水化:73.8g 食塩相:1.5g	I補† -:545kcal ㊦バ°ク:17.2g 脂質 :18.1g 炭水化:76.5g 食塩相:1.4g	I補† -:550kcal ㊦バ°ク:19.4g 脂質 :21.2g 炭水化:71.0g 食塩相:1.9g	I補† -:614kcal ㊦バ°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	御飯（160g） 味噌汁 サーモンフライ 冬瓜のかにかまあんかけ オクラの青じそドレ和え	味噌野菜ラーメン 筍の中華炒め煮 白菜の海苔和え	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 ｽﾀｯﾌﾟｲﾝﾄﾞｳのﾄﾚｯｼﾝｸﾞ和え	御飯（160g） 清し汁 ポークリテ-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 ｶﾚﾜｰのｺﾞﾏﾄﾞﾚ和え
	I補† -:478kcal ㊦バ°ク:18.3g 脂質 :11.8g 炭水化:73.4g 食塩相:2.3g	I補† -:501kcal ㊦バ°ク:19.0g 脂質 :9.7g 炭水化:81.6g 食塩相:2.3g	I補† -:412kcal ㊦バ°ク:18.5g 脂質 :9.3g 炭水化:62.6g 食塩相:2.7g	I補† -:554kcal ㊦バ°ク:21.7g 脂質 :14.1g 炭水化:82.3g 食塩相:1.6g	I補† -:544kcal ㊦バ°ク:20.3g 脂質 :15.6g 炭水化:77.9g 食塩相:1.9g	I補† -:544kcal ㊦バ°ク:20.0g 脂質 :16.3g 炭水化:76.1g 食塩相:1.7g	I補† -:416kcal ㊦バ°ク:21.0g 脂質 :4.8g 炭水化:69.7g 食塩相:2.2g
夕食	御飯（160gタ） 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タ） 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タ） 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タ） 味噌汁 鰯の焼き南蛮漬 ビーフンソテー 大根の柚子風味和え	御飯（160gタ） 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タ） 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タ） 中華スープ かに玉甘酢あん さつまいも金平 春雨サラダ
	I補† -:560kcal ㊦バ°ク:19.7g 脂質 :20.0g 炭水化:70.1g 食塩相:1.9g	I補† -:573kcal ㊦バ°ク:26.3g 脂質 :18.5g 炭水化:70.9g 食塩相:1.6g	I補† -:572kcal ㊦バ°ク:16.7g 脂質 :21.7g 炭水化:74.2g 食塩相:2.4g	I補† -:492kcal ㊦バ°ク:20.3g 脂質 :7.2g 炭水化:81.2g 食塩相:2.0g	I補† -:520kcal ㊦バ°ク:21.4g 脂質 :15.2g 炭水化:70.2g 食塩相:1.9g	I補† -:425kcal ㊦バ°ク:19.7g 脂質 :6.3g 炭水化:69.0g 食塩相:2.0g	I補† -:533kcal ㊦バ°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 I補† -:87kcal ㊦バ°ク:1.2g 脂質 :3.7g 炭水化:12.3g 食塩相:0.1g	あんドーナツ I補† -:70kcal ㊦バ°ク:1.1g 脂質 :2.8g 炭水化:10.2g 食塩相:0.1g	栗まんじゅう I補† -:93kcal ㊦バ°ク:1.8g 脂質 :0.4g 炭水化:20.5g 食塩相:0.0g	たい焼き I補† -:68kcal ㊦バ°ク:1.5g 脂質 :0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g	おせんべい（ぽたぽた焼） I補† -:51kcal ㊦バ°ク:0.5g 脂質 :1.4g 炭水化:9.0g 食塩相:0.2g	【手作りおやつ】 チョコマーブル蒸しパン I補† -:171kcal ㊦バ°ク:2.5g 脂質 :4.0g 炭水化:31.5g 食塩相:0.5g	今川焼（カスタード） I補† -:91kcal ㊦バ°ク:1.6g 脂質 :3.2g 炭水化:14.0g 食塩相:0.2g
日計	I補† -:1683kcal ㊦バ°ク:58.9g 脂質 :50.2g 炭水化:238.3g 食塩相:5.9g	I補† -:1591kcal ㊦バ°ク:60.4g 脂質 :40.0g 炭水化:237.7g 食塩相:5.7g	I補† -:1636kcal ㊦バ°ク:58.0g 脂質 :47.1g 炭水化:239.5g 食塩相:7.0g	I補† -:1677kcal ㊦バ°ク:64.8g 脂質 :40.5g 炭水化:251.6g 食塩相:5.3g	I補† -:1660kcal ㊦バ°ク:59.4g 脂質 :50.3g 炭水化:233.6g 食塩相:5.4g	I補† -:1690kcal ㊦バ°ク:61.6g 脂質 :47.8g 炭水化:247.6g 食塩相:6.1g	I補† -:1654kcal ㊦バ°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

2025年2月16日(日)～2025年2月22日(土)

	2月16日(日)	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)
朝食	パン又は御飯	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
	ミネストローネ	はんぺんの煮物	厚焼卵	さつま揚げの甘辛煮	ミートオムレツ	白菜のうま煮	ミートボール(ホリタリ)
	ほうれん草と蒸し鶏のサラダ	キャベツともやしの胡麻和え	いんげんのごまドレ和え	青梗菜のお浸し	ポテトサラダ	春菊のお浸し	大根のさっぱり和え
	フルーツ(みかん缶)	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	フルーツ(パイン缶)	ふりかけ	ふりかけ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	1人分 -530kcal 卵白ク:21.6g 脂質 :15.2g 炭水化:76.9g 食塩相:2.3g	1人分 -495kcal 卵白ク:16.6g 脂質 :9.3g 炭水化:83.7g 食塩相:1.6g	1人分 -528kcal 卵白ク:17.8g 脂質 :14.8g 炭水化:78.8g 食塩相:1.5g	1人分 -467kcal 卵白ク:16.1g 脂質 :9.8g 炭水化:76.1g 食塩相:1.8g	1人分 -576kcal 卵白ク:20.7g 脂質 :18.5g 炭水化:81.3g 食塩相:2.3g	1人分 -452kcal 卵白ク:14.8g 脂質 :10.2g 炭水化:73.4g 食塩相:1.3g	1人分 -497kcal 卵白ク:16.7g 脂質 :12.1g 炭水化:77.9g 食塩相:1.6g
昼食	御飯(160g)	御飯(160g)	御飯(160g)	ポークカレー	御飯(160g)	御飯(160g)	【誕生日セレクト】
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ツナサラダ	味噌汁	味噌汁	Aビビンバ丼
	豚肉の南蛮炒め	鯖の生姜煮	鶏の唐揚げ	漬物	メチカとクリームコック	白身魚の竜田揚げ	Bかきあげ丼
	なすのおかか煮	里芋ときのこの炒め物	豆腐チャンプルー	バナナヨーグルト	金平ごぼう	大根と油揚げの炒め煮	中華スープ
	トマトのさっぱり和え	白菜の磯和え	ひじきサラダ		長芋とおくらのぼん酢和え	冷奴	れんこんサラダ
	1人分 -606kcal 卵白ク:20.1g 脂質 :24.9g 炭水化:70.2g 食塩相:1.6g	1人分 -478kcal 卵白ク:21.2g 脂質 :10.9g 炭水化:70.1g 食塩相:2.3g	1人分 -654kcal 卵白ク:29.2g 脂質 :25.8g 炭水化:71.4g 食塩相:1.8g	1人分 -638kcal 卵白ク:22.5g 脂質 :21.2g 炭水化:86.3g 食塩相:2.4g	1人分 -567kcal 卵白ク:14.3g 脂質 :16.1g 炭水化:88.5g 食塩相:2.1g	1人分 -504kcal 卵白ク:22.6g 脂質 :14.7g 炭水化:66.5g 食塩相:1.9g	1人分 -571kcal 卵白ク:19.5g 脂質 :19.6g 炭水化:76.2g 食塩相:1.9g
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)
	清し汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	清まし汁	味噌汁	味噌汁
	白身魚の山椒焼	豚肉の醤油麹焼き	白身魚のバジル焼き	鶏肉のさっぱり酢煮	鯖の味噌マヨ焼き	豚肉と枝豆のピリ辛炒め	豆腐ステーキ
	里芋の味噌煮	小松菜の煮浸し	ほうれん草のバターソテー	ブロッコリーの炒め物	もやしと桜エビの炒め物	ふきのおかか炒り煮	いんげんのそぼろ炒め
	大根のゆかり和え	さつま芋サラダ	フルーツ(みかん缶)	白菜の浅漬	切干大根の和風サラダ	ブロッコリーサラダ	青菜のゆず風味和え
	1人分 -418kcal 卵白ク:17.7g 脂質 :4.7g 炭水化:73.5g 食塩相:2.0g	1人分 -587kcal 卵白ク:21.3g 脂質 :19.4g 炭水化:77.1g 食塩相:1.9g	1人分 -419kcal 卵白ク:17.6g 脂質 :6.2g 炭水化:69.9g 食塩相:1.9g	1人分 -457kcal 卵白ク:18.3g 脂質 :10.6g 炭水化:68.3g 食塩相:1.6g	1人分 -497kcal 卵白ク:22.2g 脂質 :13.4g 炭水化:68.2g 食塩相:2.3g	1人分 -564kcal 卵白ク:23.7g 脂質 :17.6g 炭水化:73.8g 食塩相:2.1g	1人分 -499kcal 卵白ク:20.8g 脂質 :12.3g 炭水化:72.8g 食塩相:2.2g
おやつ	ワッフル	ロールケーキ(バニラ)	抹茶のパンケーキ	メロンゼリー	おせんべい	もみじまんじゅう(あん)	お誕生日ケーキ
	1人分 -121kcal 卵白ク:2.3g 脂質 :5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	1人分 -95kcal 卵白ク:1.3g 脂質 :3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	1人分 -56kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g	1人分 -58kcal 卵白ク:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:12.6g 食塩相:0.0g	1人分 -35kcal 卵白ク:0.2g 脂質 :2.0g 炭水化:4.1g 食塩相:0.1g	1人分 -107kcal 卵白ク:2.0g 脂質 :2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	1人分 -82kcal 卵白ク:0.9g 脂質 :4.6g 炭水化:9.4g 食塩相:0.0g
日計	1人分 -1675kcal 卵白ク:61.7g 脂質 :50.7g 炭水化:235.2g 食塩相:6.1g	1人分 -1655kcal 卵白ク:60.4g 脂質 :43.5g 炭水化:244.8g 食塩相:5.9g	1人分 -1657kcal 卵白ク:65.6g 脂質 :48.9g 炭水化:228.3g 食塩相:5.3g	1人分 -1620kcal 卵白ク:57.0g 脂質 :42.4g 炭水化:243.3g 食塩相:5.8g	1人分 -1675kcal 卵白ク:57.4g 脂質 :50.0g 炭水化:242.1g 食塩相:6.8g	1人分 -1627kcal 卵白ク:63.1g 脂質 :44.6g 炭水化:233.6g 食塩相:5.4g	1人分 -1649kcal 卵白ク:57.9g 脂質 :48.6g 炭水化:236.3g 食塩相:5.7g



ハートフル瀬谷

常食⑤

2025年2月23日(日)～2025年2月28日（木）

	2月23日(日)	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	
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 ブロッコリーのドレッシング和え 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	
	I補† -499kcal ㊦バ°ク:17.4g 脂質 :12.9g 炭水化:75.7g 食塩相:1.7g	I補† -465kcal ㊦バ°ク:17.4g 脂質 :11.6g 炭水化:71.2g 食塩相:1.2g	I補† -578kcal ㊦バ°ク:20.1g 脂質 :21.2g 炭水化:76.9g 食塩相:2.0g	I補† -495kcal ㊦バ°ク:17.2g 脂質 :11.9g 炭水化:77.7g 食塩相:1.7g	I補† -601kcal ㊦バ°ク:20.9g 脂質 :18.8g 炭水化:86.4g 食塩相:2.1g	I補† -505kcal ㊦バ°ク:16.8g 脂質 :13.5g 炭水化:76.2g 食塩相:1.5g	
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 鶏肉の治部煮 なすの炒め物 キャベツと竹輪の辛子和え	御飯（160g） 味噌汁 白身魚の粒マスタード焼き れんこんのピリ辛煮 キウイフルーツ	御飯（160g） 味噌汁 豆腐の野菜あんかけ 大豆とひじきの煮物 浅漬け	【世界の料理：フィンランド】 御飯（160g） ヘルネケイト ロヒケイト ミートボール キーッセリ	きつねうどん 大根のそぼろ炒め 花野菜サラダ	
	I補† -590kcal ㊦バ°ク:23.1g 脂質 :22.6g 炭水化:68.3g 食塩相:2.1g	I補† -526kcal ㊦バ°ク:22.7g 脂質 :13.6g 炭水化:74.4g 食塩相:2.4g	I補† -497kcal ㊦バ°ク:19.8g 脂質 :10.9g 炭水化:77.8g 食塩相:1.2g	I補† -514kcal ㊦バ°ク:22.5g 脂質 :13.0g 炭水化:75.0g 食塩相:1.8g	I補† -600kcal ㊦バ°ク:25.8g 脂質 :13.4g 炭水化:91.5g 食塩相:2.4g	I補† -488kcal ㊦バ°ク:16.3g 脂質 :15.5g 炭水化:68.5g 食塩相:3.3g	
夕食	御飯（160gタ） 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タ） 清し汁 千草焼 五目ひじき煮 もやしのごま酢和え	御飯（160gタ） 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タ） 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タ） 味噌汁 豚肉の卵とじ 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のくるみ和え	御飯（160gタ） 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	
	I補† -561kcal ㊦バ°ク:18.1g 脂質 :13.3g 炭水化:88.8g 食塩相:1.6g	I補† -509kcal ㊦バ°ク:22.2g 脂質 :12.8g 炭水化:72.2g 食塩相:2.1g	I補† -537kcal ㊦バ°ク:21.6g 脂質 :17.8g 炭水化:67.8g 食塩相:1.8g	I補† -509kcal ㊦バ°ク:20.3g 脂質 :12.9g 炭水化:72.9g 食塩相:2.3g	I補† -487kcal ㊦バ°ク:19.7g 脂質 :14.1g 炭水化:66.2g 食塩相:1.6g	I補† -570kcal ㊦バ°ク:22.0g 脂質 :17.5g 炭水化:76.5g 食塩相:2.4g	
おやつ	水ようかん	チョコブッセ	きなこ饅頭	ロールケーキ（チョコ）	いちごクレープ	カステラ	
	I補† -46kcal ㊦バ°ク:0.4g 脂質 :0.0g 炭水化:11.3g 食塩相:0.0g	I補† -89kcal ㊦バ°ク:1.2g 脂質 :3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I補† -66kcal ㊦バ°ク:1.5g 脂質 :0.3g 炭水化:14.2g 食塩相:0.0g	I補† -93kcal ㊦バ°ク:1.3g 脂質 :5.0g 炭水化:10.8g 食塩相:0.1g	I補† -84kcal ㊦バ°ク:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:8.4g 食塩相:0.1g	I補† -83kcal ㊦バ°ク:1.7g 脂質 :1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	
日計	I補† -:1696kcal ㊦バ°ク:59.0g 脂質 :48.8g 炭水化:244.1g 食塩相:5.5g	I補† -:1589kcal ㊦バ°ク:63.5g 脂質 :41.2g 炭水化:231.7g 食塩相:5.7g	I補† -:1678kcal ㊦バ°ク:63.0g 脂質 :50.2g 炭水化:236.7g 食塩相:5.1g	I補† -:1611kcal ㊦バ°ク:61.3g 脂質 :42.8g 炭水化:236.4g 食塩相:5.9g	I補† -:1772kcal ㊦バ°ク:67.2g 脂質 :51.5g 炭水化:252.5g 食塩相:6.1g	I補† -:1646kcal ㊦バ°ク:56.8g 脂質 :47.5g 炭水化:237.9g 食塩相:7.2g	