

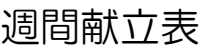
週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

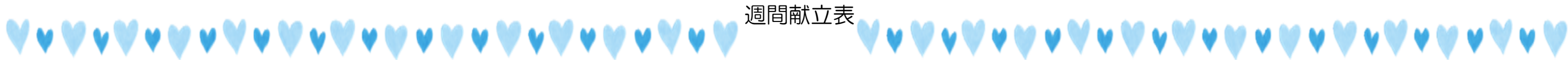
2025年2月23日(日)～2025年3月1日(土)

|     | 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)                                                   | 3月1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                                                     |
|     | 豆腐ふんわり天の煮物                                                 | キャベツと海老の塩炒め                                                | ラタトゥイユ                                                     | 卵ロール                                                       | ウインナーのスープ煮                                                 | かぶとツナの煮物                                                   | はんぺん煮                                                      |
|     | キャベツの梅おかか和え                                                | ブロッコリーのドレッシング和え                                            | シェルマカロニサラダ                                                 | ほうれん草の信田和え                                                 | 大根とツナのサラダ                                                  | 小松菜のナムル                                                    | 春菊の土佐和え                                                    |
|     | ふりかけ                                                       | ふりかけ                                                       | フルーツ（黄桃缶）                                                  | たいみそ                                                       | フルーツ（カクテル缶）                                                | のり佃煮                                                       | ふりかけ                                                       |
|     | 牛乳                                                         | 牛乳                                                         | 牛乳                                                         | 牛乳                                                         | 牛乳                                                         | 牛乳                                                         | 牛乳                                                         |
|     | I値：-499kcal  タバコ：17.4g<br>脂質：12.9g 炭水化：75.7g<br>食塩相：1.7g   | I値：-465kcal  タバコ：17.4g<br>脂質：11.6g 炭水化：71.2g<br>食塩相：1.2g   | I値：-578kcal  タバコ：20.1g<br>脂質：21.2g 炭水化：76.9g<br>食塩相：2.0g   | I値：-495kcal  タバコ：17.2g<br>脂質：11.9g 炭水化：77.7g<br>食塩相：1.7g   | I値：-601kcal  タバコ：20.9g<br>脂質：18.8g 炭水化：86.4g<br>食塩相：2.1g   | I値：-505kcal  タバコ：16.8g<br>脂質：13.5g 炭水化：76.2g<br>食塩相：1.5g   | I値：-495kcal  タバコ：18.2g<br>脂質：10.8g 炭水化：79.4g<br>食塩相：1.7g   |
| 昼食  | 御飯（160g）                                                   | 御飯（160g）                                                   | 御飯（160g）                                                   | 御飯（160g）                                                   | 【世界の料理：フィンランド】                                             | きつねうどん                                                     | ハヤシライス                                                     |
|     | 清し汁                                                        | 味噌汁                                                        | 味噌汁                                                        | 味噌汁                                                        | 御飯（160g）                                                   | 大根のそぼろ炒め                                                   | カラフルサラダ                                                    |
|     | 鯖の中華蒸し                                                     | 鶏肉の治部煮                                                     | 白身魚の粒マスタード焼き                                               | 豆腐の野菜あんかけ                                                  | ヘルネケイト                                                     | 花野菜サラダ                                                     | キウイフルーツ                                                    |
|     | にらの卵とじ                                                     | なすの炒め物                                                     | れんこんのピリ辛煮                                                  | 大豆とひじきの煮物                                                  | ロヒケイト                                                      |                                                            |                                                            |
|     | レタスの酢味噌和え                                                  | キャベツと竹輪の辛子和え                                               | キウイフルーツ                                                    | 浅漬け                                                        | ミートボール                                                     |                                                            |                                                            |
|     | キーッセリ                                                      |                                                            |                                                            |                                                            |                                                            |                                                            |                                                            |
|     | I値：-590kcal  タバコ：23.1g<br>脂質：22.6g 炭水化：68.3g<br>食塩相：2.1g   | I値：-526kcal  タバコ：22.7g<br>脂質：13.6g 炭水化：74.4g<br>食塩相：2.4g   | I値：-497kcal  タバコ：19.8g<br>脂質：10.9g 炭水化：77.8g<br>食塩相：1.2g   | I値：-514kcal  タバコ：22.5g<br>脂質：13.0g 炭水化：75.0g<br>食塩相：1.8g   | I値：-600kcal  タバコ：25.8g<br>脂質：13.4g 炭水化：91.5g<br>食塩相：2.4g   | I値：-488kcal  タバコ：16.3g<br>脂質：15.5g 炭水化：68.5g<br>食塩相：3.3g   | I値：-508kcal  タバコ：14.2g<br>脂質：14.1g 炭水化：79.1g<br>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                                                        | 清し汁                                                        | 味噌汁                                                        | 清し汁                                                        | コンソメスープ                                                    |
|     | 牛肉のしぐれ煮                                                    | 千草焼                                                        | 肉野菜炒め                                                      | 蒸し鶏のごまだれ                                                   | 豚肉の卵とじ                                                     | 豚肉の八丁味噌炒め                                                  | 白身魚のカレーフリッター                                               |
|     | さつま芋の甘煮                                                    | 五目ひじき煮                                                     | 厚揚げの煮物                                                     | 長芋のおかか煮                                                    | 高野豆腐の含め煮                                                   | じゃがいもの煮物                                                   | 野菜と卵のソテー                                                   |
|     | 枝豆サラダ                                                      | もやしのごま酢和え                                                  | オクラの土佐和え                                                   | トマトとワカメのサラダ                                                | ほうれん草のくるみ和え                                                | 白菜の梅肉和え                                                    | スパゲティサラダ                                                   |
|     | I値：-561kcal  タバコ：18.1g<br>脂質：13.3g 炭水化：88.8g<br>食塩相：1.6g   | I値：-509kcal  タバコ：22.2g<br>脂質：12.8g 炭水化：72.2g<br>食塩相：2.1g   | I値：-537kcal  タバコ：21.6g<br>脂質：17.8g 炭水化：67.8g<br>食塩相：1.8g   | I値：-509kcal  タバコ：20.3g<br>脂質：12.9g 炭水化：72.9g<br>食塩相：2.3g   | I値：-487kcal  タバコ：19.7g<br>脂質：14.1g 炭水化：66.2g<br>食塩相：1.6g   | I値：-570kcal  タバコ：22.0g<br>脂質：17.5g 炭水化：76.5g<br>食塩相：2.4g   | I値：-602kcal  タバコ：23.6g<br>脂質：20.0g 炭水化：77.5g<br>食塩相：2.0g   |
| 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                                                       | 黒糖ケーキ                                                      |
|     | I値：-46kcal  タバコ：0.4g<br>脂質：0.0g 炭水化：11.3g<br>食塩相：0.0g      | I値：-89kcal  タバコ：1.2g<br>脂質：3.2g 炭水化：13.9g<br>食塩相：0.1g      | I値：-66kcal  タバコ：1.5g<br>脂質：0.3g 炭水化：14.2g<br>食塩相：0.0g      | I値：-93kcal  タバコ：1.3g<br>脂質：5.0g 炭水化：10.8g<br>食塩相：0.1g      | I値：-84kcal  タバコ：0.8g<br>脂質：5.2g 炭水化：8.4g<br>食塩相：0.1g       | I値：-83kcal  タバコ：1.7g<br>脂質：1.0g 炭水化：16.7g<br>食塩相：0.0g      | I値：-66kcal  タバコ：1.6g<br>脂質：2.0g 炭水化：10.5g<br>食塩相：0.0g      |
| 日計  | I値：-1696kcal  タバコ：59.0g<br>脂質：48.8g 炭水化：244.1g<br>食塩相：5.5g | I値：-1589kcal  タバコ：63.5g<br>脂質：41.2g 炭水化：231.7g<br>食塩相：5.7g | I値：-1678kcal  タバコ：63.0g<br>脂質：50.2g 炭水化：236.7g<br>食塩相：5.1g | I値：-1611kcal  タバコ：61.3g<br>脂質：42.8g 炭水化：236.4g<br>食塩相：5.9g | I値：-1772kcal  タバコ：67.2g<br>脂質：51.5g 炭水化：252.5g<br>食塩相：6.1g | I値：-1646kcal  タバコ：56.8g<br>脂質：47.5g 炭水化：237.9g<br>食塩相：7.2g | I値：-1671kcal  タバコ：57.6g<br>脂質：46.9g 炭水化：246.5g<br>食塩相：5.7g |



2025年3月2日(日)~2025年3月8日(土)

|     | 3月2日(日)                                                      | 3月3日(月)                                                      | 3月4日(火)                                                      | 3月5日(水)                                                      | 3月6日(木)                                                      | 3月7日(金)                                                      | 3月8日(土)                                                      |
|-----|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 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                                                       | パン又は御飯                                                       |
|     | 里芋のそぼろ煮                                                      | お魚ボールの煮物                                                     | 炒り豆腐                                                         | 肉団子のトマト煮                                                     | 大根と油揚げの煮物                                                    | 白菜の中華炒め                                                      | プレーンオムレツ                                                     |
|     | 胡瓜とかまぼこのわさび和え                                                | 白菜の酢の物                                                       | カリフラワーの梅肉和え                                                  | マカロニサラダ                                                      | ブロッコリーのおかか和え                                                 | ほうれん草のからし和え                                                  | スパゲティサラダ                                                     |
|     | ふりかけ                                                         | のり佃煮                                                         | ふりかけ                                                         | カクテル缶                                                        | ふりかけ                                                         | たいみそ                                                         | フルーツ（パイン缶）                                                   |
|     | 牛乳                                                           | 牛乳                                                           | 牛乳                                                           | 牛乳                                                           | 牛乳                                                           | 牛乳                                                           | 牛乳                                                           |
|     | I総計 -:511kcal 外パク:18.5g<br>脂質 :11.9g 炭水化:79.3g<br>食塩相:1.3g   | I総計 -:511kcal 外パク:16.7g<br>脂質 :11.6g 炭水化:82.2g<br>食塩相:1.5g   | I総計 -:541kcal 外パク:21.7g<br>脂質 :16.9g 炭水化:72.4g<br>食塩相:1.5g   | I総計 -:629kcal 外パク:22.6g<br>脂質 :21.1g 炭水化:88.1g<br>食塩相:2.1g   | I総計 -:494kcal 外パク:17.6g<br>脂質 :12.5g 炭水化:76.5g<br>食塩相:1.4g   | I総計 -:486kcal 外パク:18.2g<br>脂質 :11.7g 炭水化:74.6g<br>食塩相:1.7g   | I総計 -:604kcal 外パク:20.8g<br>脂質 :21.5g 炭水化:81.0g<br>食塩相:2.4g   |
| 昼食  | 御飯（160g）                                                     | 【ひなまつり】                                                      | 御飯（160g）                                                     | 御飯（160g）                                                     | ナポリタン                                                        | 御飯（160g）                                                     | 御飯（160g）                                                     |
|     | 味噌汁                                                          | ちらし寿司                                                        | 清し汁                                                          | 味噌汁                                                          | コンソメスープ                                                      | 中華スープ                                                        | 味噌汁                                                          |
|     | 肉豆腐(豚肉)                                                      | 清し汁                                                          | 鶏肉の味噌マヨ焼き                                                    | 鰯の焼き南蛮                                                       | コールスローサラダ                                                    | 豚肉の韓国風炒め                                                     | 鶏肉のゆず胡椒焼き                                                    |
|     | 青菜の和風ソテー                                                     | 茶碗蒸し                                                         | 南瓜の煮物                                                        | もやしの炒め物                                                      | ピーチムース                                                       | 大根のかにかまあんかけ                                                  | 高野豆腐の煮物                                                      |
|     | ポテトサラダ                                                       | 菜の花のお浸し                                                      | ほうれん草のビーツ和え                                                  | おくらの青じそ和え                                                    |                                                              | 胡瓜と錦糸卵の和え物                                                   | 春菊のごま和え                                                      |
|     | I総計 -:625kcal 外パク:25.2g<br>脂質 :23.7g 炭水化:73.6g<br>食塩相:1.8g   | I総計 -:527kcal 外パク:21.6g<br>脂質 :9.7g 炭水化:85.4g<br>食塩相:3.1g    | I総計 -:610kcal 外パク:20.5g<br>脂質 :22.6g 炭水化:77.2g<br>食塩相:1.8g   | I総計 -:438kcal 外パク:21.4g<br>脂質 :5.6g 炭水化:73.2g<br>食塩相:1.7g    | I総計 -:469kcal 外パク:16.1g<br>脂質 :8.3g 炭水化:83.6g<br>食塩相:3.3g    | I総計 -:550kcal 外パク:21.8g<br>脂質 :17.5g 炭水化:71.0g<br>食塩相:2.5g   | I総計 -:518kcal 外パク:23.7g<br>脂質 :15.1g 炭水化:67.9g<br>食塩相:1.8g   |
| 夕食  | 御飯（160gタ）                                                    | 御飯（160gタ）                                                    | 菜飯                                                           | 御飯（160gタ）                                                    | 御飯（160gタ）                                                    | 御飯（160gタ）                                                    | 御飯（160gタ）                                                    |
|     | 清し汁                                                          | 味噌汁                                                          | 味噌汁                                                          | 味噌汁                                                          | 清し汁                                                          | 千切り野菜スープ                                                     | 味噌汁                                                          |
|     | カレイのバター醤油焼き                                                  | 豚肉の生姜焼                                                       | めばるの煮付け                                                      | 鶏肉の葱塩焼き                                                      | 鱈の胡麻味噌焼き                                                     | タンドリーチキン                                                     | 白身魚の蒲焼                                                       |
|     | 金平ごぼう                                                        | ブロッコリーの和風あんかけ                                                | ピーマンの炒め物                                                     | 里芋の煮物                                                        | 車麩の卵とじ                                                       | いんげんのバターソテー                                                  | さつま芋のオレンジ煮                                                   |
|     | もやしの和え物                                                      | 大根サラダ                                                        | いんげんのごまドレ和え                                                  | キャベツの塩昆布和え                                                   | 青梗菜のさっぱり和え                                                   | カリフラワーのマリネ                                                   | ブロッコリーの生姜和え                                                  |
|     | I総計 -:443kcal 外パク:20.5g<br>脂質 :7.3g 炭水化:71.0g<br>食塩相:2.3g    | I総計 -:535kcal 外パク:23.5g<br>脂質 :16.9g 炭水化:68.0g<br>食塩相:1.9g   | I総計 -:411kcal 外パク:19.1g<br>脂質 :5.1g 炭水化:69.6g<br>食塩相:2.5g    | I総計 -:494kcal 外パク:19.6g<br>脂質 :12.0g 炭水化:72.6g<br>食塩相:1.8g   | I総計 -:507kcal 外パク:24.5g<br>脂質 :12.6g 炭水化:68.8g<br>食塩相:1.9g   | I総計 -:498kcal 外パク:19.4g<br>脂質 :15.4g 炭水化:67.3g<br>食塩相:1.4g   | I総計 -:471kcal 外パク:19.9g<br>脂質 :3.0g 炭水化:88.2g<br>食塩相:1.5g    |
| おやつ | シュークリーム                                                      | 和菓子(女雛)                                                      | カステラ                                                         | オレンジゼリー                                                      | 紅茶ケーキ                                                        | 人形焼                                                          | 和のパンケーキ（きなこ）                                                 |
|     | I総計 -:77kcal 外パク:2.2g<br>脂質 :5.0g 炭水化:5.7g<br>食塩相:0.1g       | I総計 -:75kcal 外パク:1.4g<br>脂質 :0.1g 炭水化:17.3g<br>食塩相:0.0g      | I総計 -:83kcal 外パク:1.7g<br>脂質 :1.0g 炭水化:16.7g<br>食塩相:0.0g      | I総計 -:58kcal 外パク:0.1g<br>脂質 :0.8g 炭水化:12.5g<br>食塩相:0.0g      | I総計 -:62kcal 外パク:1.5g<br>脂質 :1.5g 炭水化:10.6g<br>食塩相:0.0g      | I総計 -:72kcal 外パク:1.4g<br>脂質 :1.3g 炭水化:13.8g<br>食塩相:0.0g      | I総計 -:55kcal 外パク:1.0g<br>脂質 :1.9g 炭水化:8.7g<br>食塩相:0.1g       |
| 日計  | I総計 -:1656kcal 外パク:66.4g<br>脂質 :47.9g 炭水化:229.6g<br>食塩相:5.6g | I総計 -:1648kcal 外パク:63.2g<br>脂質 :38.3g 炭水化:252.9g<br>食塩相:6.5g | I総計 -:1645kcal 外パク:63.0g<br>脂質 :45.6g 炭水化:235.9g<br>食塩相:5.9g | I総計 -:1619kcal 外パク:63.7g<br>脂質 :39.5g 炭水化:246.4g<br>食塩相:5.5g | I総計 -:1532kcal 外パク:59.7g<br>脂質 :34.9g 炭水化:239.5g<br>食塩相:6.6g | I総計 -:1606kcal 外パク:60.8g<br>脂質 :45.9g 炭水化:226.7g<br>食塩相:5.7g | I総計 -:1648kcal 外パク:65.4g<br>脂質 :41.5g 炭水化:245.8g<br>食塩相:5.8g |



週間献立表

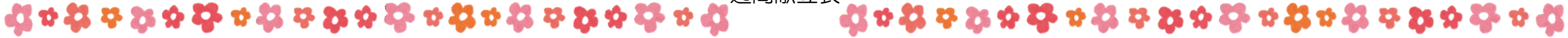
ハートフル瀬谷

常食③

2025年3月9日(日)～2025年3月15日(土)

|     | 3月9日(日)                                                       | 3月10日(月)                                                      | 3月11日(火)                                                      | 3月12日(水)                                                      | 3月13日(木)                                                      | 3月14日(金)                                                      | 3月15日(土)                                                      |
|-----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 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                                                        | パン又は御飯                                                        |
|     | がんもの煮物                                                        | 炒り卵                                                           | 野菜のコンソメソテー                                                    | 魚肉ソーゼーのクリーム煮                                                  | 中華炒め                                                          | 卵とじ                                                           | 肉団子                                                           |
|     | いんげんの中華和え                                                     | タラモサラダ                                                        | ブロッコリーサラダ                                                     | チーズサラダ                                                        | キャベツの醤油マヨ和え                                                   | ブロッコリーのなめ茸和え                                                  | 枝豆のサラダ                                                        |
|     | のり佃煮                                                          | ふりかけ                                                          | ふりかけ                                                          | フルーツ（黄桃缶）                                                     | たいみそ                                                          | ふりかけ                                                          | フルーツ（みかん缶）                                                    |
|     | 牛乳                                                            | 牛乳                                                            | 牛乳                                                            | 牛乳                                                            | 牛乳                                                            | 牛乳                                                            | 牛乳                                                            |
|     | I補給 -:499kcal  タバコ:16.2g<br>脂質 :12.9g 炭水化:77.0g<br>食塩相:2.0g   | I補給 -:568kcal  タバコ:18.6g<br>脂質 :19.2g 炭水化:76.1g<br>食塩相:1.6g   | I補給 -:493kcal  タバコ:18.7g<br>脂質 :13.4g 炭水化:73.0g<br>食塩相:1.1g   | I補給 -:541kcal  タバコ:21.2g<br>脂質 :14.5g 炭水化:82.1g<br>食塩相:2.4g   | I補給 -:522kcal  タバコ:18.2g<br>脂質 :15.3g 炭水化:75.4g<br>食塩相:1.3g   | I補給 -:527kcal  タバコ:23.2g<br>脂質 :14.5g 炭水化:72.6g<br>食塩相:1.4g   | I補給 -:570kcal  タバコ:21.9g<br>脂質 :16.5g 炭水化:83.6g<br>食塩相:2.3g   |
| 昼食  | 御飯（160g）                                                      | 御飯（160g）                                                      | 御飯（160g）                                                      | 御飯（160g）                                                      | 御飯（160g）                                                      | 御飯（160g）                                                      | わかめ御飯                                                         |
|     | 清し汁                                                           | 清し汁                                                           | 中華スープ                                                         | 味噌汁                                                           | コンソメスープ                                                       | コンソメスープ                                                       | 味噌汁                                                           |
|     | 鯖の大葉味噌焼き                                                      | 鱈の照り焼き                                                        | カレイの中華あんかけ                                                    | ビーフシチュー・白身フライ                                                 | ハンバーグ                                                         | サーモンフライ                                                       | 鱈の利休焼き                                                        |
|     | 根菜の煮物                                                         | れんこんのそぼろ炒め                                                    | 青菜の香味炒め                                                       | ひじきの煮物                                                        | ミモザサラダ                                                        | 南瓜のレーズン煮                                                      | 長芋の煮物                                                         |
|     | キャベツの和風和え                                                     | なすの揚げ浸し                                                       | 白菜の中華和え                                                       | 小松菜のお浸し                                                       | みかんヨーグルト                                                      | カリフラワーマリネ                                                     | ツナサラダ                                                         |
|     | I補給 -:596kcal  タバコ:18.1g<br>脂質 :22.4g 炭水化:75.3g<br>食塩相:2.1g   | I補給 -:473kcal  タバコ:19.7g<br>脂質 :10.2g 炭水化:71.7g<br>食塩相:2.0g   | I補給 -:407kcal  タバコ:20.5g<br>脂質 :5.3g 炭水化:65.9g<br>食塩相:2.3g    | I補給 -:497kcal  タバコ:16.9g<br>脂質 :10.4g 炭水化:83.2g<br>食塩相:2.3g   | I補給 -:570kcal  タバコ:18.1g<br>脂質 :17.1g 炭水化:82.3g<br>食塩相:2.4g   | I補給 -:557kcal  タバコ:16.4g<br>脂質 :13.9g 炭水化:89.4g<br>食塩相:1.9g   | I補給 -:454kcal  タバコ:20.7g<br>脂質 :7.9g 炭水化:72.0g<br>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）                                                     |
|     | 味噌汁                                                           | 味噌汁                                                           | コンソメスープ                                                       | 中華スープ                                                         | 清し汁                                                           | 味噌汁                                                           | 中華スープ                                                         |
|     | ゆで豚（ごまだれ）                                                     | 豚肉ときのこの炒め物                                                    | ハニーマスタードチキン                                                   | 麻婆豆腐                                                          | 白身魚の金山寺焼き                                                     | 豚肉のしょうゆ麹炒め                                                    | 八宝菜                                                           |
|     | 温奴                                                            | 切干大根の煮物                                                       | じゃが芋のバター炒め                                                    | にらまんじゅう                                                       | 白菜の信田煮                                                        | 冬瓜の煮物                                                         | かに焼売                                                          |
|     | カラフルサラダ                                                       | おくらの和え物                                                       | いんげんとツナのサラダ                                                   | 三色ナムル                                                         | トマトとオクラの和え物                                                   | チンゲン菜のしそ風味和え                                                  | もやしとザーサイの和え物                                                  |
|     | I補給 -:575kcal  タバコ:24.8g<br>脂質 :19.8g 炭水化:68.6g<br>食塩相:1.9g   | I補給 -:550kcal  タバコ:23.7g<br>脂質 :16.4g 炭水化:73.3g<br>食塩相:2.0g   | I補給 -:591kcal  タバコ:20.6g<br>脂質 :19.7g 炭水化:77.9g<br>食塩相:1.6g   | I補給 -:524kcal  タバコ:22.4g<br>脂質 :16.3g 炭水化:69.1g<br>食塩相:1.9g   | I補給 -:437kcal  タバコ:23.3g<br>脂質 :4.9g 炭水化:72.2g<br>食塩相:2.3g    | I補給 -:530kcal  タバコ:20.6g<br>脂質 :15.2g 炭水化:72.7g<br>食塩相:1.8g   | I補給 -:480kcal  タバコ:17.1g<br>脂質 :11.1g 炭水化:75.1g<br>食塩相:2.3g   |
| 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)                                                   | 【手作りおやつ】<br>春色桜餅風                                             | せんべい(サラダせん)                                                   | 厚切バウム                                                         | コーヒーゼリー                                                       |
|     | I補給 -:89kcal  タバコ:1.5g<br>脂質 :6.6g 炭水化:6.2g<br>食塩相:0.1g       | I補給 -:107kcal  タバコ:2.0g<br>脂質 :2.1g 炭水化:19.9g<br>食塩相:0.1g     | I補給 -:95kcal  タバコ:1.5g<br>脂質 :3.6g 炭水化:14.2g<br>食塩相:0.1g      | I補給 -:100kcal  タバコ:2.1g<br>脂質 :0.2g 炭水化:22.5g<br>食塩相:0.2g     | I補給 -:75kcal  タバコ:0.8g<br>脂質 :2.7g 炭水化:11.9g<br>食塩相:0.3g      | I補給 -:87kcal  タバコ:1.2g<br>脂質 :3.7g 炭水化:12.3g<br>食塩相:0.1g      | I補給 -:50kcal  タバコ:0.2g<br>脂質 :0.6g 炭水化:11.0g<br>食塩相:0.0g      |
| 日計  | I補給 -:1759kcal  タバコ:60.6g<br>脂質 :61.7g 炭水化:227.1g<br>食塩相:6.0g | I補給 -:1698kcal  タバコ:64.0g<br>脂質 :47.9g 炭水化:241.0g<br>食塩相:5.8g | I補給 -:1586kcal  タバコ:61.3g<br>脂質 :42.0g 炭水化:231.0g<br>食塩相:5.1g | I補給 -:1662kcal  タバコ:62.6g<br>脂質 :41.4g 炭水化:256.9g<br>食塩相:6.8g | I補給 -:1604kcal  タバコ:60.4g<br>脂質 :40.0g 炭水化:241.8g<br>食塩相:6.2g | I補給 -:1701kcal  タバコ:61.4g<br>脂質 :47.3g 炭水化:247.0g<br>食塩相:5.2g | I補給 -:1554kcal  タバコ:59.9g<br>脂質 :36.1g 炭水化:241.7g<br>食塩相:6.5g |

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食④

2025年3月16日(日)～2025年3月22日(土)

|     | 3月16日(日)                                                                                                             | 3月17日(月)                                                                                                                 | 3月18日(火)                                                                                                            | 3月19日(水)                                                                                                                  | 3月20日(木)                                                                                                                   | 3月21日(金)                                                                                                                  | 3月22日(土)                                                                                                                    |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食  | 御飯又はパン<br>豆腐チャンプルー<br>キャベツのゆかり和え<br>ふりかけ<br>牛乳<br>I総計 - :525kcal  タバコ :21.9g<br>脂質 :15.3g  炭水化:72.0g<br>食塩相:1.2g     | 御飯又はパン<br>信田巻きの含め煮<br>いんげんのピーナッツ和え<br>のり佃煮<br>牛乳<br>I総計 - :518kcal  タバコ :18.1g<br>脂質 :13.6g  炭水化:78.3g<br>食塩相:1.8g       | パン又は御飯<br>スクランブルエッグ<br>サウザンサラダ<br>フルーツ（黄桃缶）<br>牛乳<br>I総計 - :639kcal  タバコ :21.2g<br>脂質 :23.8g  炭水化:84.6g<br>食塩相:2.0g | 御飯又はパン<br>甘辛肉団子<br>ほうれん草サラダ<br>ふりかけ<br>牛乳<br>I総計 - :520kcal  タバコ :18.3g<br>脂質 :14.3g  炭水化:77.6g<br>食塩相:1.4g               | 御飯又はパン<br>厚焼卵<br>いんげんのごま和え<br>たいみそ<br>牛乳<br>I総計 - :548kcal  タバコ :17.0g<br>脂質 :14.9g  炭水化:84.2g<br>食塩相:1.7g                 | パン又は御飯<br>ミネストローネ<br>かに風サラダ<br>カクテル缶<br>牛乳<br>I総計 - :548kcal  タバコ :21.6g<br>脂質 :19.7g  炭水化:72.3g<br>食塩相:2.1g              | 御飯又はパン<br>はんぺん煮<br>春菊の土佐和え<br>ふりかけ<br>牛乳<br>I総計 - :488kcal  タバコ :17.8g<br>脂質 :10.4g  炭水化:79.1g<br>食塩相:1.7g                  |
| 昼食  | 御飯（160g）<br>味噌汁<br>豚肉のしぐれ煮<br>青菜の和風炒め<br>胡瓜とハムの和え物<br>I総計 - :569kcal  タバコ :23.2g<br>脂質 :19.6g  炭水化:70.7g<br>食塩相:2.2g | 御飯（160g）<br>清し汁<br>つくねの野菜あんかけ<br>れんこんの山椒煮<br>なすのごま味噌和え<br>I総計 - :488kcal  タバコ :17.9g<br>脂質 :10.6g  炭水化:79.3g<br>食塩相:2.2g | チキンカレー<br>野菜サラダ<br>漬物<br>ヨーグルト和え<br>I総計 - :570kcal  タバコ :17.7g<br>脂質 :16.0g  炭水化:85.4g<br>食塩相:2.4g                  | 山菜おろしそば<br>ブロッコリーの香り炒め<br>ごぼうサラダ<br>I総計 - :483kcal  タバコ :18.3g<br>脂質 :14.4g  炭水化:71.7g<br>食塩相:4.8g                        | 御飯（160g）<br>味噌汁<br>蒸し鶏と彩野菜の胡麻だれ<br>かぶのおかか煮<br>トマトのさっぱり和え<br>I総計 - :466kcal  タバコ :19.0g<br>脂質 :11.8g  炭水化:66.2g<br>食塩相:1.7g | 【郷土料理：鹿児島県】<br>御飯（160g）<br>呉汁/がね<br>天つゆ/きいこん<br>オレンジゼリー<br>I総計 - :611kcal  タバコ :15.2g<br>脂質 :15.5g  炭水化:99.9g<br>食塩相:2.5g | 御飯（160g）<br>味噌汁<br>牛挽肉とごぼうの卵とし<br>南瓜のいとし煮<br>磯納豆<br>I総計 - :607kcal  タバコ :24.7g<br>脂質 :16.7g  炭水化:85.7g<br>食塩相:1.7g          |
| 夕食  | 御飯（160gタ）<br>清し汁<br>赤魚の甘酢あんかけ<br>ふろふき大根<br>白菜浅漬<br>I総計 - :436kcal  タバコ :17.7g<br>脂質 :5.2g  炭水化:75.4g<br>食塩相:2.2g     | 御飯（160gタ）<br>味噌汁<br>擬製豆腐<br>さつま芋の甘煮<br>オクラのポン酢和え<br>I総計 - :571kcal  タバコ :23.4g<br>脂質 :12.1g  炭水化:88.6g<br>食塩相:1.7g       | 御飯（160gタ）<br>味噌汁<br>白身魚の香味焼き<br>ぜんまいの炒め煮<br>ひじきサラダ<br>I総計 - :397kcal  タバコ :15.1g<br>脂質 :6.2g  炭水化:68.8g<br>食塩相:2.4g | 御飯（160gタ）<br>味噌汁<br>豚肉のオイスター炒め<br>豆腐のけんちん煮<br>大根のしその実和え<br>I総計 - :571kcal  タバコ :25.0g<br>脂質 :18.1g  炭水化:71.6g<br>食塩相:1.7g | 御飯（160gタ）<br>清し汁<br>鰯の山椒焼き<br>里芋の味噌煮<br>白和え<br>I総計 - :479kcal  タバコ :21.5g<br>脂質 :10.7g  炭水化:71.6g<br>食塩相:1.6g              | 御飯（160gタ）<br>味噌汁<br>豚肉の甘辛炒め<br>厚揚げの野菜あんかけ<br>わかめサラダ<br>I総計 - :621kcal  タバコ :24.6g<br>脂質 :19.9g  炭水化:80.3g<br>食塩相:1.8g     | 御飯（160gタ）<br>コンソメスープ<br>鰹のマッシュポテト焼き<br>野菜と竹輪のソテー<br>人参サラダ<br>I総計 - :486kcal  タバコ :19.3g<br>脂質 :10.3g  炭水化:76.3g<br>食塩相:2.0g |
| おやつ | ロールケーキ（バニラ）<br>I総計 - :95kcal  タバコ :1.3g<br>脂質 :3.9g  炭水化:13.9g<br>食塩相:0.1g                                           | たいやき<br>I総計 - :68kcal  タバコ :1.5g<br>脂質 :0.5g  炭水化:14.3g<br>食塩相:0.2g                                                      | 黒糖まんじゅう<br>I総計 - :66kcal  タバコ :1.3g<br>脂質 :0.1g  炭水化:14.9g<br>食塩相:0.0g                                              | いちごクレープ<br>I総計 - :84kcal  タバコ :0.8g<br>脂質 :5.2g  炭水化:8.4g<br>食塩相:0.1g                                                     | せんべい(雪の宿)<br>I総計 - :59kcal  タバコ :0.8g<br>脂質 :1.9g  炭水化:9.6g<br>食塩相:0.2g                                                    | 抹茶パンケーキ<br>I総計 - :56kcal  タバコ :1.0g<br>脂質 :2.1g  炭水化:8.2g<br>食塩相:0.1g                                                     | レモンケーキ<br>I総計 - :58kcal  タバコ :1.2g<br>脂質 :2.5g  炭水化:7.6g<br>食塩相:0.1g                                                        |
| 日計  | I総計 - :1625kcal  タバコ :64.1g<br>脂質 :44.0g  炭水化:232.0g<br>食塩相:5.7g                                                     | I総計 - :1645kcal  タバコ :60.9g<br>脂質 :36.8g  炭水化:260.5g<br>食塩相:5.9g                                                         | I総計 - :1672kcal  タバコ :55.3g<br>脂質 :46.1g  炭水化:253.7g<br>食塩相:6.8g                                                    | I総計 - :1658kcal  タバコ :62.4g<br>脂質 :52.0g  炭水化:229.3g<br>食塩相:8.0g                                                          | I総計 - :1552kcal  タバコ :58.3g<br>脂質 :39.3g  炭水化:231.6g<br>食塩相:5.2g                                                           | I総計 - :1836kcal  タバコ :62.4g<br>脂質 :57.2g  炭水化:260.7g<br>食塩相:6.5g                                                          | I総計 - :1639kcal  タバコ :63.0g<br>脂質 :39.9g  炭水化:248.7g<br>食塩相:5.5g                                                            |

週間献立表

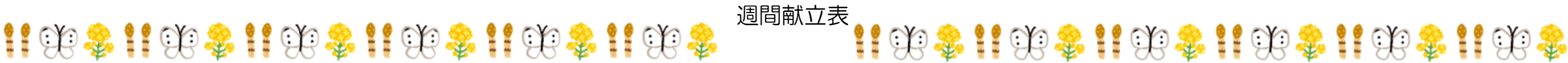


ハートフル瀬谷

常食⑤

202年3月23日(日)～2025年3月29日（火）

|     | 3月23日(日)                                                      | 3月24日(月)                                                      | 3月25日(火)                                                      | 3月26日(水)                                                      | 3月27日(木)                                                      | 3月28日(金)                                                      | 3月29日(土)                                                      |
|-----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 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                                                        | パン又は御飯                                                        |
|     | さつま揚げの甘辛煮                                                     | 白菜と竹輪の塩炒め                                                     | ふんわり真薯煮                                                       | 目玉焼き風オムレツ                                                     | 高野豆腐の含め煮                                                      | えびと野菜のコンソメソテー                                                 | ウィンナーソテー                                                      |
|     | ツナサラダ                                                         | 三色サラダ                                                         | 甘酢和え                                                          | ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ                                                 | 小松菜のごま和え                                                      | 和風サラダ                                                         | 大根サラダ                                                         |
|     | ふりかけ                                                          | ふりかけ                                                          | ふりかけ                                                          | フルーツ（パイン缶）                                                    | 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                                                            |
|     | 1人分 -:535kcal ｸﾞﾗﾑ:17.1g<br>脂質 :16.5g 炭水化:76.6g<br>食塩相:1.6g   | 1人分 -:473kcal ｸﾞﾗﾑ:15.9g<br>脂質 :11.9g 炭水化:73.6g<br>食塩相:1.2g   | 1人分 -:539kcal ｸﾞﾗﾑ:17.4g<br>脂質 :15.4g 炭水化:80.7g<br>食塩相:1.6g   | 1人分 -:511kcal ｸﾞﾗﾑ:19.7g<br>脂質 :14.3g 炭水化:76.4g<br>食塩相:2.0g   | 1人分 -:493kcal ｸﾞﾗﾑ:16.1g<br>脂質 :10.9g 炭水化:79.4g<br>食塩相:1.4g   | 1人分 -:498kcal ｸﾞﾗﾑ:19.7g<br>脂質 :12.7g 炭水化:73.9g<br>食塩相:1.3g   | 1人分 -:486kcal ｸﾞﾗﾑ:15.2g<br>脂質 :14.6g 炭水化:71.8g<br>食塩相:2.0g   |
| 昼食  | 御飯（160g）                                                      | 【誕生日セレクト】                                                     | 御飯（160g）                                                      | 御飯（160g）                                                      | 御飯（160g）                                                      | 御飯（160g）                                                      | 御飯（160g）                                                      |
|     | 味噌汁                                                           | Aマカロニグラタン                                                     | 中華スープ                                                         | トマトスープ                                                        | 清し汁                                                           | 味噌汁                                                           | 中華スープ                                                         |
|     | 鰯の生姜煮                                                         | Aロールパン/コンソメスープ                                                | 豚肉と玉子の中華炒め                                                    | 白身魚のクリームソースがけ                                                 | 豚肉の八丁味噌炒め                                                     | 鱈のバター醤油がけ                                                     | かに玉風                                                          |
|     | 里芋ときのこのバターソテー                                                 | Bビーフシチュー/御飯                                                   | 海老シューマイ                                                       | キャベツソテー                                                       | 大豆五目煮                                                         | 大根金平                                                          | 筍のうま煮炒め                                                       |
|     | 白菜のゆかり和え                                                      | 南瓜サラダ                                                         | 杏仁豆腐                                                          | フレンチサラダ                                                       | 花野菜サラダ                                                        | もやしの和え物                                                       | 春雨サラダ                                                         |
|     | 1人分 -:459kcal ｸﾞﾗﾑ:20.7g<br>脂質 :7.7g 炭水化:73.4g<br>食塩相:2.1g    | 1人分 -:568kcal ｸﾞﾗﾑ:22.0g<br>脂質 :23.7g 炭水化:66.4g<br>食塩相:3.4g   | 1人分 -:558kcal ｸﾞﾗﾑ:19.8g<br>脂質 :17.8g 炭水化:74.2g<br>食塩相:2.4g   | 1人分 -:449kcal ｸﾞﾗﾑ:20.2g<br>脂質 :6.0g 炭水化:75.3g<br>食塩相:1.7g    | 1人分 -:607kcal ｸﾞﾗﾑ:23.5g<br>脂質 :22.0g 炭水化:74.4g<br>食塩相:2.2g   | 1人分 -:446kcal ｸﾞﾗﾑ:19.2g<br>脂質 :8.8g 炭水化:68.8g<br>食塩相:2.1g    | 1人分 -:509kcal ｸﾞﾗﾑ:18.7g<br>脂質 :11.6g 炭水化:78.9g<br>食塩相:2.4g   |
| 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                                                         | 味噌汁                                                           | 味噌汁                                                           | 味噌汁                                                           | 味噌汁                                                           | 清し汁                                                           | 味噌汁                                                           |
|     | 豚肉のとろみ炒め                                                      | 照り焼きチキン                                                       | 白身魚の竜田揚げ                                                      | 鶏肉のけずりかつお焼                                                    | さわらの西京焼                                                       | 鶏肉とじゃが芋の煮物                                                    | 鯖の塩焼き                                                         |
|     | 小松菜の煮浸し                                                       | 大根の炒め煮                                                        | 蓮根のおかか煮                                                       | 豆腐のくず煮                                                        | 切干大根の煮物                                                       | ビーフンカレーソテー                                                    | 炒り豆腐                                                          |
|     | 切干大根のサラダ                                                      | 高菜和え                                                          | いんげんの和え物                                                      | 胡瓜の塩昆布和え                                                      | いんげんのくるみ和え                                                    | ほうれん草のゆず醤油和え                                                  | スプラウトサラダ                                                      |
|     | 1人分 -:541kcal ｸﾞﾗﾑ:23.4g<br>脂質 :17.2g 炭水化:68.8g<br>食塩相:2.1g   | 1人分 -:501kcal ｸﾞﾗﾑ:21.0g<br>脂質 :14.5g 炭水化:68.0g<br>食塩相:2.2g   | 1人分 -:469kcal ｸﾞﾗﾑ:20.1g<br>脂質 :8.4g 炭水化:74.8g<br>食塩相:2.1g    | 1人分 -:509kcal ｸﾞﾗﾑ:23.0g<br>脂質 :14.2g 炭水化:67.0g<br>食塩相:2.2g   | 1人分 -:495kcal ｸﾞﾗﾑ:22.3g<br>脂質 :10.7g 炭水化:74.6g<br>食塩相:2.1g   | 1人分 -:585kcal ｸﾞﾗﾑ:25.8g<br>脂質 :16.0g 炭水化:78.9g<br>食塩相:2.3g   | 1人分 -:609kcal ｸﾞﾗﾑ:26.0g<br>脂質 :24.0g 炭水化:66.9g<br>食塩相:1.7g   |
| おやつ | ドーナツ                                                          | お誕生日ケーキ                                                       | ワッフル(ﾎｯﾌﾟ &ｶｰﾄﾞ)                                              | どら焼き                                                          | きなこ饅頭                                                         | ブッセ（クリーム）                                                     | 青りんごゼリー                                                       |
|     |                                                               |                                                               |                                                               |                                                               |                                                               |                                                               |                                                               |
|     |                                                               |                                                               |                                                               |                                                               |                                                               |                                                               |                                                               |
|     |                                                               |                                                               |                                                               |                                                               |                                                               |                                                               |                                                               |
|     | 1人分 -:114kcal ｸﾞﾗﾑ:1.7g<br>脂質 :5.5g 炭水化:14.8g<br>食塩相:0.2g     | 1人分 -:70kcal ｸﾞﾗﾑ:1.3g<br>脂質 :3.9g 炭水化:7.4g<br>食塩相:0.1g       | 1人分 -:121kcal ｸﾞﾗﾑ:2.3g<br>脂質 :5.9g 炭水化:14.6g<br>食塩相:0.2g     | 1人分 -:142kcal ｸﾞﾗﾑ:3.3g<br>脂質 :1.3g 炭水化:29.4g<br>食塩相:0.2g     | 1人分 -:66kcal ｸﾞﾗﾑ:1.5g<br>脂質 :0.3g 炭水化:14.2g<br>食塩相:0.0g      | 1人分 -:82kcal ｸﾞﾗﾑ:1.1g<br>脂質 :2.2g 炭水化:14.5g<br>食塩相:0.1g      | 1人分 -:62kcal ｸﾞﾗﾑ:0.1g<br>脂質 :0.8g 炭水化:13.6g<br>食塩相:0.0g      |
| 日計  | 1人分 -:1649kcal ｸﾞﾗﾑ:62.9g<br>脂質 :46.9g 炭水化:233.6g<br>食塩相:6.0g | 1人分 -:1612kcal ｸﾞﾗﾑ:60.2g<br>脂質 :54.0g 炭水化:215.4g<br>食塩相:6.9g | 1人分 -:1687kcal ｸﾞﾗﾑ:59.6g<br>脂質 :47.5g 炭水化:244.3g<br>食塩相:6.2g | 1人分 -:1611kcal ｸﾞﾗﾑ:66.2g<br>脂質 :35.8g 炭水化:248.1g<br>食塩相:6.1g | 1人分 -:1661kcal ｸﾞﾗﾑ:63.4g<br>脂質 :43.9g 炭水化:242.6g<br>食塩相:5.6g | 1人分 -:1611kcal ｸﾞﾗﾑ:65.8g<br>脂質 :39.7g 炭水化:236.1g<br>食塩相:5.7g | 1人分 -:1666kcal ｸﾞﾗﾑ:60.0g<br>脂質 :51.0g 炭水化:231.2g<br>食塩相:6.1g |



ハートフル瀬谷

常食⑤

2025年3月30日(日)～2025年3月31日（月）

|     | 3月30日(日)                                                      | 3月31日(月)                                                      |  |  |  |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 朝食  | 御飯又はパン                                                        | パン又は御飯                                                        |  |  |  |  |  |
|     | 豆腐ハンバーグ                                                       | トマトビーンズ                                                       |  |  |  |  |  |
|     | ほうれん草のお浸し                                                     | オクラのサラダ                                                       |  |  |  |  |  |
|     | ふりかけ                                                          | フルーツ缶（黄桃）                                                     |  |  |  |  |  |
|     | 牛乳                                                            | 牛乳                                                            |  |  |  |  |  |
|     | エネルギー:524kcal  タンパク:19.5g<br>脂質:15.3g 炭水化:74.7g<br>食塩相:1.9g   | エネルギー:527kcal  タンパク:20.0g<br>脂質:14.4g 炭水化:79.7g<br>食塩相:2.0g   |  |  |  |  |  |
| 昼食  | 御飯（160g）                                                      | 御飯（160g）                                                      |  |  |  |  |  |
|     | 清し汁                                                           | 味噌汁                                                           |  |  |  |  |  |
|     | 白身魚のきのこソース                                                    | 鶏肉と野菜の黒酢あん                                                    |  |  |  |  |  |
|     | なすとピーマンの味噌炒め                                                  | れんこんピリ辛炒め                                                     |  |  |  |  |  |
|     | もやしの酢の物                                                       | チンゲン菜のナムル                                                     |  |  |  |  |  |
|     | エネルギー:457kcal  タンパク:14.1g<br>脂質:10.0g 炭水化:76.2g<br>食塩相:2.4g   | エネルギー:623kcal  タンパク:22.9g<br>脂質:20.0g 炭水化:82.5g<br>食塩相:2.3g   |  |  |  |  |  |
| 夕食  | 御飯（160gタ）                                                     | 御飯（160gタ）                                                     |  |  |  |  |  |
|     | コンソメスープ                                                       | 清し汁                                                           |  |  |  |  |  |
|     | 鶏肉のカレーパン粉焼                                                    | めばるの照り焼き                                                      |  |  |  |  |  |
|     | ツナサラダ                                                         | じゃが芋そぼろ煮                                                      |  |  |  |  |  |
|     | フルーツ缶                                                         | レタスぬた和え                                                       |  |  |  |  |  |
|     | エネルギー:582kcal  タンパク:24.9g<br>脂質:19.9g 炭水化:71.3g<br>食塩相:1.6g   | エネルギー:463kcal  タンパク:20.9g<br>脂質:7.5g 炭水化:74.6g<br>食塩相:2.5g    |  |  |  |  |  |
| おやつ | チョコクレープ                                                       | 塩まんじゅう                                                        |  |  |  |  |  |
|     | エネルギー:582kcal  タンパク:24.9g<br>脂質:19.9g 炭水化:71.3g<br>食塩相:1.6g   | エネルギー:463kcal  タンパク:20.9g<br>脂質:7.5g 炭水化:74.6g<br>食塩相:2.5g    |  |  |  |  |  |
| 日計  | エネルギー:1649kcal  タンパク:59.3g<br>脂質:50.4g 炭水化:231.3g<br>食塩相:5.9g | エネルギー:1679kcal  タンパク:65.0g<br>脂質:42.0g 炭水化:252.0g<br>食塩相:6.9g |  |  |  |  |  |