

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①



2025年3月30日(日)~2025年4月5日(土)



	3月30日(日)	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5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 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	御飯又はパン 豆腐しんじょの銀あんかけ 小松菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン ツナじゃが ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ミートオムレツ ポテトサラダ カクテル缶 牛乳	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 卵白ク:-19.5g 脂質:15.3g 炭水化:74.7g 食塩相:1.9g	I補給:-527kcal 卵白ク:-20.0g 脂質:14.4g 炭水化:79.7g 食塩相:2.0g	I補給:-523kcal 卵白ク:-16.0g 脂質:14.9g 炭水化:79.0g 食塩相:1.6g	I補給:-511kcal 卵白ク:-16.7g 脂質:15.3g 炭水化:73.6g 食塩相:1.8g	I補給:-525kcal 卵白ク:-18.5g 脂質:13.0g 炭水化:80.5g 食塩相:1.6g	I補給:-584kcal 卵白ク:-20.7g 脂質:16.6g 炭水化:87.5g 食塩相:2.3g	I補給:-494kcal 卵白ク:-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	筍ご飯 味噌汁 鯖の生姜煮 里芋の煮物 菜の花の土佐和え	御飯(160g) 清し汁 鶏肉の味噌だれ焼 もやしの和風炒め ココロサラダ	御飯(160g) 味噌汁 鱈のゆず胡椒焼き キャベツのカレー炒め とろろ芋	焼き鳥丼 味噌汁 スナップさやの塩炒め 青りんごゼリー	豆ごはん 味噌汁 鯖の竜田揚げおろしぽん酢 白菜のうま煮 青梗菜の生姜和え
	I補給:-457kcal 卵白ク:-14.1g 脂質:10.0g 炭水化:76.2g 食塩相:2.4g	I補給:-623kcal 卵白ク:-22.9g 脂質:20.0g 炭水化:82.5g 食塩相:2.3g	I補給:-554kcal 卵白ク:-22.1g 脂質:19.2g 炭水化:68.5g 食塩相:2.6g	I補給:-536kcal 卵白ク:-22.3g 脂質:15.7g 炭水化:72.6g 食塩相:2.1g	I補給:-455kcal 卵白ク:-21.5g 脂質:8.8g 炭水化:69.1g 食塩相:1.8g	I補給:-527kcal 卵白ク:-20.0g 脂質:14.6g 炭水化:75.8g 食塩相:1.6g	I補給:-573kcal 卵白ク:-18.7g 脂質:22.7g 炭水化:68.6g 食塩相:2.4g
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(160gタ) 味噌汁 サーモンフライ さつま芋の甘煮 白菜の中華和え	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 ウインナーと野菜のソテー 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 卵白ク:-24.9g 脂質:19.9g 炭水化:71.3g 食塩相:1.6g	I補給:-463kcal 卵白ク:-20.9g 脂質:7.5g 炭水化:74.6g 食塩相:2.5g	I補給:-502kcal 卵白ク:-20.7g 脂質:14.8g 炭水化:67.6g 食塩相:1.6g	I補給:-561kcal 卵白ク:-16.9g 脂質:9.9g 炭水化:98.2g 食塩相:1.5g	I補給:-531kcal 卵白ク:-15.7g 脂質:17.5g 炭水化:75.8g 食塩相:2.9g	I補給:-448kcal 卵白ク:-22.2g 脂質:9.4g 炭水化:65.9g 食塩相:1.8g	I補給:-570kcal 卵白ク:-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	プチシュー	ドーナツ	人形焼	バナナムース
	I補給:-582kcal 卵白ク:-24.9g 脂質:19.9g 炭水化:71.3g 食塩相:1.6g	I補給:-463kcal 卵白ク:-20.9g 脂質:7.5g 炭水化:74.6g 食塩相:2.5g	I補給:-81kcal 卵白ク:-1.4g 脂質:3.5g 炭水化:10.9g 食塩相:0.1g	I補給:-49kcal 卵白ク:-0.8g 脂質:3.1g 炭水化:4.3g 食塩相:0.0g	I補給:-114kcal 卵白ク:-1.7g 脂質:5.5g 炭水化:14.8g 食塩相:0.2g	I補給:-75kcal 卵白ク:-1.5g 脂質:1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g	I補給:-46kcal 卵白ク:-1.1g 脂質:1.1g 炭水化:8.4g 食塩相:0.2g
日計	I補給:-1649kcal 卵白ク:-59.3g 脂質:50.4g 炭水化:231.3g 食塩相:5.9g	I補給:-1679kcal 卵白ク:-65.0g 脂質:42.0g 炭水化:252.0g 食塩相:6.9g	I補給:-1660kcal 卵白ク:-60.2g 脂質:52.4g 炭水化:226.0g 食塩相:5.9g	I補給:-1657kcal 卵白ク:-56.7g 脂質:44.0g 炭水化:248.7g 食塩相:5.4g	I補給:-1625kcal 卵白ク:-57.4g 脂質:44.8g 炭水化:240.2g 食塩相:6.6g	I補給:-1634kcal 卵白ク:-64.4g 脂質:41.9g 炭水化:243.5g 食塩相:5.8g	I補給:-1683kcal 卵白ク:-58.3g 脂質:52.4g 炭水化:232.6g 食塩相:6.1g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食②

2025年4月6日(日)~2025年4月12日(土)

	4月6日(日)	4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)	4月12日(土)
朝食	御飯又はパン 厚焼き卵 もやしののり和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 大根のそぼろ煮 キャベツの香味醤油あえ ふりかけ 牛乳	御飯又はパン がんもの煮物 ほうれん草の和え物 のり佃煮 牛乳	パン又は御飯 クリーム煮 ごぼうサラダ 黄桃缶 牛乳	御飯又はパン 肉じゃが 菜の花のサラダ たいみそ 牛乳	御飯又はパン さつま揚げと野菜の煮物 キャベツの辛子マヨ和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ミートボール(ホリタリ) 大根サラダ みかん缶 牛乳
	I補計 -519kcal 卵白ク:17.9g 脂質 :14.8g 炭水化:77.3g 食塩相:1.4g	I補計 -494kcal 卵白ク:18.2g 脂質 :11.8g 炭水化:76.1g 食塩相:1.6g	I補計 -493kcal 卵白ク:16.5g 脂質 :13.2g 炭水化:74.5g 食塩相:1.5g	I補計 -585kcal 卵白ク:20.7g 脂質 :14.1g 炭水化:94.0g 食塩相:2.3g	I補計 -546kcal 卵白ク:18.5g 脂質 :12.9g 炭水化:85.7g 食塩相:1.3g	I補計 -507kcal 卵白ク:16.6g 脂質 :14.0g 炭水化:76.3g 食塩相:1.4g	I補計 -572kcal 卵白ク:22.3g 脂質 :15.7g 炭水化:85.0g 食塩相:2.7g
昼食	御飯(160g) 清し汁 白身魚の葱味噌焼 さつま芋のオレンジ煮 ほうれん草の胡麻和え	御飯(160g) 味噌汁 鶏の唐揚げ 金平ごぼう スナップエンドウのサラダ	御飯(160g) 味噌汁 鱈の野菜あんかけ 南瓜の含め煮 胡瓜のわさび和え	御飯(160g) 中華スープ 肉団子の酢豚 チンゲン菜の香り炒め バナナヨーグルト	御飯(160g) コンソメスープ 豚肉のバーベキュー炒め 南瓜のチーズ焼き ブロッコリーサラダ	海老かき揚げうどん 五目煮 白菜のゆかり和え	シーフードカレー きのこサラダ 福神漬け 杏仁豆腐
	I補計 -497kcal 卵白ク:20.2g 脂質 :6.2g 炭水化:88.1g 食塩相:1.6g	I補計 -663kcal 卵白ク:23.8g 脂質 :25.3g 炭水化:80.8g 食塩相:1.9g	I補計 -486kcal 卵白ク:21.3g 脂質 :6.0g 炭水化:82.8g 食塩相:2.3g	I補計 -521kcal 卵白ク:16.7g 脂質 :10.2g 炭水化:89.0g 食塩相:1.9g	I補計 -594kcal 卵白ク:23.6g 脂質 :22.3g 炭水化:71.7g 食塩相:1.8g	I補計 -505kcal 卵白ク:17.5g 脂質 :10.4g 炭水化:82.3g 食塩相:3.6g	I補計 -543kcal 卵白ク:20.7g 脂質 :11.4g 炭水化:87.9g 食塩相:3.1g
夕食	御飯(160g夕) 中華スープ 豆腐の中華あんかけ えびシューマイ 白菜の中華サラダ	御飯(160g夕) 清し汁 鱈の煮付け じゃが芋の炒め物 オクラの梅肉和え	御飯(160g夕) コンソメスープ ハニーマスタードチキン いんげんのマヨぼん炒め 春菊のお浸し	御飯(160g夕) 具沢山汁 擬製豆腐 ひじきの煮物 小松菜の甘酢生姜和え	御飯(160g夕) 味噌汁 白身魚の和風ステーキ 冬瓜の煮物 冷奴	御飯(160g夕) 味噌汁 豚肉の生姜焼 高野豆腐の含め煮 しらすのサラダ	御飯(160g夕) 中華スープ 麻婆茄子 れんこんの山椒炒め いんげんの香り和え
	I補計 -519kcal 卵白ク:21.2g 脂質 :14.7g 炭水化:71.2g 食塩相:2.7g	I補計 -416kcal 卵白ク:18.2g 脂質 :4.3g 炭水化:73.1g 食塩相:2.3g	I補計 -510kcal 卵白ク:19.9g 脂質 :16.1g 炭水化:68.3g 食塩相:1.8g	I補計 -492kcal 卵白ク:21.4g 脂質 :10.9g 炭水化:74.3g 食塩相:1.9g	I補計 -421kcal 卵白ク:19.9g 脂質 :5.3g 炭水化:69.4g 食塩相:2.3g	I補計 -544kcal 卵白ク:25.6g 脂質 :15.8g 炭水化:69.8g 食塩相:2.0g	I補計 -539kcal 卵白ク: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)	☆手作りおやつ☆ クリームあんみつ	チョコブッセ	おせんべい	ピーチムース	今川焼き
	I補計 -107kcal 卵白ク:2.0g 脂質 :2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	I補計 -55kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g	I補計 -96kcal 卵白ク:0.8g 脂質 :1.5g 炭水化:19.9g 食塩相:0.0g	I補計 -89kcal 卵白ク:1.2g 脂質 :3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I補計 -47kcal 卵白ク:0.4g 脂質 :1.4g 炭水化:8.2g 食塩相:0.2g	I補計 -54kcal 卵白ク:1.2g 脂質 :1.1g 炭水化:10.2g 食塩相:0.2g	I補計 -91kcal 卵白ク:1.6g 脂質 :3.2g 炭水化:14.0g 食塩相:0.2g
日計	I補計 -1642kcal 卵白ク:61.3g 脂質 :37.8g 炭水化:256.5g 食塩相:5.8g	I補計 -1628kcal 卵白ク:61.2g 脂質 :43.3g 炭水化:238.7g 食塩相:5.9g	I補計 -1585kcal 卵白ク:58.5g 脂質 :36.8g 炭水化:245.5g 食塩相:5.6g	I補計 -1687kcal 卵白ク:60.0g 脂質 :38.4g 炭水化:271.2g 食塩相:6.1g	I補計 -1608kcal 卵白ク:62.4g 脂質 :41.9g 炭水化:235.0g 食塩相:5.6g	I補計 -1610kcal 卵白ク:60.9g 脂質 :41.3g 炭水化:238.6g 食塩相:7.1g	I補計 -1745kcal 卵白ク:60.1g 脂質 :48.6g 炭水化:262.4g 食塩相:7.8g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食③

2025年4月13日(日)～2025年4月19日(土)

	4月13日(日)	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	4月19日(土)
朝食	御飯又はパン 豆腐と野菜の炒め物 しらす和え ふりかけ 牛乳	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 牛乳	パン又は御飯 ミネストローネ マカロニサラダ みかん缶 牛乳	御飯又はパン さばの塩焼き アスパラのごまマヨ和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ウインナーソテー スパゲッティサラダ パイン缶 牛乳	御飯又はパン 炒り豆腐 チンゲン菜のごま和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン 白菜と厚揚げの中華炒め おくらののり佃煮和え ふりかけ 牛乳
	1食分 -513kcal 糖質:18.9g 脂質:15.0g 炭水化:72.7g 食塩相:1.4g	1食分 -520kcal 糖質:18.3g 脂質:13.6g 炭水化:78.6g 食塩相:1.8g	1食分 -596kcal 糖質:19.2g 脂質:19.3g 炭水化:86.6g 食塩相:2.0g	1食分 -599kcal 糖質:20.0g 脂質:25.4g 炭水化:68.6g 食塩相:1.5g	1食分 -632kcal 糖質:19.7g 脂質:22.5g 炭水化:87.9g 食塩相:2.2g	1食分 -533kcal 糖質:19.4g 脂質:14.9g 炭水化:76.7g 食塩相:1.6g	1食分 -468kcal 糖質:13.8g 脂質:12.5g 炭水化:72.5g 食塩相:1.2g
昼食	御飯(160g) 味噌汁 豚肉の朝鮮焼 水餃子 ブロッコリーのサラダ	御飯(160g) コンソメスープ ハンバーグトマトソース スナップエンドウのソテー ポテトサラダ	御飯(160g) 味噌汁 とんかつ 根菜炒り煮 カリフラワーのドレッシング和え	御飯(160g) 味噌汁 鶏肉の七味焼 白菜のうま煮 菜の花の辛し和え	【春御膳】 梅しらすごはん/漬物 清し汁 天ぷら盛り合わせ 若竹煮/ふんわり真薯銀あん 水ようかん(苺風味)	御飯(160g) コンソメスープ 鱈のタルタル焼 マカロニカレーソテー フレンチサラダ	御飯(160g) 味噌汁 鶏肉のマッシュポテト焼 がんもの煮物 蒸しなす
	1食分 -541kcal 糖質:21.6g 脂質:16.0g 炭水化:74.3g 食塩相:2.2g	1食分 -505kcal 糖質:14.9g 脂質:12.1g 炭水化:82.2g 食塩相:2.4g	1食分 -506kcal 糖質:13.6g 脂質:11.1g 炭水化:86.1g 食塩相:2.0g	1食分 -505kcal 糖質:22.2g 脂質:13.5g 炭水化:69.2g 食塩相:2.4g	1食分 -619kcal 糖質:17.8g 脂質:15.5g 炭水化:101.5g 食塩相:4.9g	1食分 -534kcal 糖質:19.6g 脂質:15.2g 炭水化:77.0g 食塩相:1.7g	1食分 -573kcal 糖質:21.8g 脂質:21.1g 炭水化:70.3g 食塩相:2.2g
夕食	御飯(160g夕) 味噌汁 鱈の焼き南蛮漬 なすのオイスター炒め 白菜の柚子風味和え	御飯(160g夕) 味噌汁 鶏肉とごぼうの卵とじ 長芋のおかか煮 オクラのポン酢和え	御飯(160g夕) 清し汁 赤魚の山椒焼 里芋の味噌煮 胡瓜のおかか和え	御飯(160g夕) 中華スープ かに玉甘酢あん 春雨ソテー 大根のしその実和え	御飯(160g夕) 味噌汁 鱈の梅焼き ごぼうの山椒炒め ブロッコリーのからし和え	御飯(160g夕) 味噌汁 豚肉の甘辛炒め 大根と油揚げの煮物 トマトのさっぱり和え	御飯(160g夕) 味噌汁 白身魚のみりん醤油焼 キャベツとさつま揚げの炒め物 磯納豆
	1食分 -479kcal 糖質:20.8g 脂質:10.3g 炭水化:71.7g 食塩相:2.0g	1食分 -504kcal 糖質:25.7g 脂質:9.5g 炭水化:74.3g 食塩相:1.7g	1食分 -450kcal 糖質:25.0g 脂質:6.1g 炭水化:70.8g 食塩相:1.7g	1食分 -513kcal 糖質:15.6g 脂質:13.0g 炭水化:78.1g 食塩相:2.3g	1食分 -453kcal 糖質:20.8g 脂質:7.9g 炭水化:71.6g 食塩相:1.5g	1食分 -508kcal 糖質:21.9g 脂質:13.5g 炭水化:70.2g 食塩相:1.7g	1食分 -476kcal 糖質: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)
	1食分 -95kcal 糖質:1.3g 脂質:3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	1食分 -87kcal 糖質:1.2g 脂質:3.7g 炭水化:12.3g 食塩相:0.1g	1食分 -68kcal 糖質:1.5g 脂質:0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g	1食分 -127kcal 糖質:2.4g 脂質:4.6g 炭水化:19.0g 食塩相:0.0g	1食分 -51kcal 糖質:0.5g 脂質:1.4g 炭水化:9.0g 食塩相:0.2g	1食分 -82kcal 糖質:1.1g 脂質:2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	1食分 -56kcal 糖質:1.0g 脂質:2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g
日計	1食分 -1628kcal 糖質:62.6g 脂質:45.2g 炭水化:232.6g 食塩相:5.7g	1食分 -1616kcal 糖質:60.1g 脂質:38.9g 炭水化:247.4g 食塩相:6.0g	1食分 -1620kcal 糖質:59.3g 脂質:37.0g 炭水化:257.8g 食塩相:6.0g	1食分 -1744kcal 糖質:60.2g 脂質:56.5g 炭水化:234.9g 食塩相:6.2g	1食分 -1755kcal 糖質:58.8g 脂質:47.3g 炭水化:270.0g 食塩相:8.8g	1食分 -1657kcal 糖質:62.0g 脂質:45.8g 炭水化:238.4g 食塩相:5.1g	1食分 -1573kcal 糖質: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4月20日(日)~2025年4月26日(土)

	4月20日(日)	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)
朝食	御飯又はパン 冬瓜と竹輪の煮物 青梗菜のお浸し ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 オムレツ ごぼうサラダ パイン缶 牛乳	御飯又はパン 野菜と五目しんじょの煮物 ほうれん草のおかか和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 豆腐ハンバーグ 大根のさっぱり和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン キャベツと海老の塩炒め 小松菜のナムル たいみそ 牛乳	御飯又はパン 魚の香味焼 いんげん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 マカロニサラダ みかん缶 牛乳
	I補計 -464kcal 卵白ク:16.7g 脂質 :9.5g 炭水化:76.1g 食塩相:1.6g	I補計 -726kcal 卵白ク:26.7g 脂質 :31.7g 炭水化:82.7g 食塩相:2.3g	I補計 -483kcal 卵白ク:15.8g 脂質 :12.9g 炭水化:73.7g 食塩相:1.6g	I補計 -519kcal 卵白ク:18.1g 脂質 :15.3g 炭水化:74.8g 食塩相:1.6g	I補計 -485kcal 卵白ク:17.1g 脂質 :12.1g 炭水化:74.3g 食塩相:1.4g	I補計 -468kcal 卵白ク:20.9g 脂質 :10.0g 炭水化:71.3g 食塩相:1.1g	I補計 -653kcal 卵白ク:21.4g 脂質 :25.3g 炭水化:84.6g 食塩相:2.2g
昼食	御飯(160g) 味噌汁 鯖の紅葉焼き さつま芋のじゃこ炒め キャベツの磯和え	とんこつ醤油ラーメン 焼き餃子 チョレギサラダ	【誕生日セレクト】 A油淋鶏 Bかに玉甘酢あん 中華スープ チャーハン レタスサラダ パイナップル	御飯(160g) 味噌汁 豚肉のバーベキュー炒め ブロッコリーの和風あんかけ いんげんの和え物	御飯(160g) 清し汁 生揚となすの味噌炒め じゃがいもの煮物 花野菜サラダ	ポークカレー ソラマメ入りサラダ 福神漬け オレンジゼリー	御飯(160g) 味噌汁 メンチカツ 切干し大根の煮物 もやしとほうれん草の和え物
	I補計 -551kcal 卵白ク:21.9g 脂質 :14.4g 炭水化:79.9g 食塩相:1.9g	I補計 -445kcal 卵白ク:17.0g 脂質 :10.5g 炭水化:67.9g 食塩相:3.7g	I補計 -606kcal 卵白ク:24.3g 脂質 :25.3g 炭水化:65.3g 食塩相:2.2g	I補計 -569kcal 卵白ク:23.9g 脂質 :19.8g 炭水化:69.7g 食塩相:1.8g	I補計 -525kcal 卵白ク:14.5g 脂質 :15.9g 炭水化:77.8g 食塩相:1.8g	I補計 -627kcal 卵白ク:18.5g 脂質 :18.0g 炭水化:93.7g 食塩相:2.8g	I補計 -559kcal 卵白ク:16.8g 脂質 :14.9g 炭水化:87.5g 食塩相:2.4g
夕食	御飯(160g夕) 味噌汁 鶏肉と野菜の甘酢がらめ 小松菜の煮浸し 南瓜サラダ	御飯(160g夕) 清し汁 赤魚の味噌焼き 切り昆布の煮物 切干大根の和風サラダ	御飯(160g夕) 味噌汁 鱈の竜田焼 大豆とお芋の煮物 キャベツのサラダ	御飯(160g夕) 味噌汁 鶏肉のけずりかつお焼 里芋のうま煮あんかけ しその実和え	御飯(160g夕) 味噌汁 ほっけの照り焼き もやしの炒め物 酢の物	御飯(160g夕) コンソメスープ 丼ソテー ガーリックオニオン 大根とツナのソテー ほうれん草のピーナツ和え	御飯(160g夕) 味噌汁 白身魚の粒マスタード焼 厚揚げの煮物 しろ菜のごま和え
	I補計 -580kcal 卵白ク:20.0g 脂質 :18.4g 炭水化:79.7g 食塩相:1.8g	I補計 -441kcal 卵白ク:19.2g 脂質 :5.9g 炭水化:75.3g 食塩相:2.7g	I補計 -498kcal 卵白ク:22.8g 脂質 :6.8g 炭水化:83.3g 食塩相:2.0g	I補計 -478kcal 卵白ク:18.5g 脂質 :11.6g 炭水化:70.0g 食塩相:1.8g	I補計 -449kcal 卵白ク:22.7g 脂質 :8.1g 炭水化:67.5g 食塩相:2.3g	I補計 -511kcal 卵白ク:20.4g 脂質 :15.6g 炭水化:68.8g 食塩相:2.0g	I補計 -463kcal 卵白ク:16.9g 脂質 :12.4g 炭水化:67.4g 食塩相:2.5g
おやつ	水ようかん	黒糖まんじゅう	お誕生日ケーキ	ロールケーキ(7ヒ)	どら焼き	あんドーナツ	レモンケーキ
	I補計 -51kcal 卵白ク:0.8g 脂質 :0.0g 炭水化:12.0g 食塩相:0.0g	I補計 -66kcal 卵白ク:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	I補計 -73kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :3.8g 炭水化:8.6g 食塩相:0.0g	I補計 -92kcal 卵白ク:1.4g 脂質 :3.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I補計 -142kcal 卵白ク:3.3g 脂質 :1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	I補計 -70kcal 卵白ク:1.1g 脂質 :2.8g 炭水化:10.2g 食塩相:0.1g	I補計 -58kcal 卵白ク:1.2g 脂質 :2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g
日計	I補計 -1646kcal 卵白ク:59.4g 脂質 :42.3g 炭水化:247.7g 食塩相:5.3g	I補計 -1678kcal 卵白ク:64.2g 脂質 :48.2g 炭水化:240.8g 食塩相:8.7g	I補計 -1660kcal 卵白ク:63.9g 脂質 :48.8g 炭水化:230.9g 食塩相:5.8g	I補計 -1658kcal 卵白ク:61.9g 脂質 :49.9g 炭水化:229.0g 食塩相:5.3g	I補計 -1601kcal 卵白ク:57.6g 脂質 :37.4g 炭水化:249.0g 食塩相:5.7g	I補計 -1676kcal 卵白ク:60.9g 脂質 :46.4g 炭水化:244.0g 食塩相:6.0g	I補計 -1733kcal 卵白ク:56.3g 脂質 :55.1g 炭水化:247.1g 食塩相:7.2g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食⑤

2025年4月27日(日)～2025年4月30日(水)

	4月27日(日)	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)			
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			
	I補給 -469kcal 卵白ク:15.3g 脂質 :10.5g 炭水化:75.4g 食塩相:1.4g	I補給 -486kcal 卵白ク:16.6g 脂質 :9.6g 炭水化:80.9g 食塩相:1.6g	I補給 -476kcal 卵白ク:14.4g 脂質 :12.3g 炭水化:74.4g 食塩相:1.2g	I補給 -666kcal 卵白ク:23.5g 脂質 :26.4g 炭水化:83.9g 食塩相:2.0g			
昼食	御飯(160g) 味噌汁 鱈のピリ辛ねぎソース チゲン菜の中華風炒め ブロッコリーとツナのサラダ	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	御飯(160g) 清し汁 鱈の幽庵焼 里芋の青のりバター カニ風味和え	御飯(160g) 味噌汁 肉豆腐 ブロッコリー中華炒め 小松菜のゆず醤油和え			
	I補給 -521kcal 卵白ク:23.5g 脂質 :14.5g 炭水化:71.0g 食塩相:2.3g	I補給 -581kcal 卵白ク:24.1g 脂質 :19.4g 炭水化:74.8g 食塩相:1.6g	I補給 -493kcal 卵白ク:21.8g 脂質 :10.7g 炭水化:73.8g 食塩相:2.5g	I補給 -506kcal 卵白ク:23.6g 脂質 :13.7g 炭水化:70.1g 食塩相:1.5g			
夕食	御飯(160g夕) 味噌汁 揚げだし豆腐のカニ風味あんかけ 里芋と豚肉の煮物 わかめサラダ	御飯(160g夕) 清し汁 白身魚の味噌マヨ焼 ごぼうのそぼろ炒め 白菜の酢の物	御飯(160g夕) 味噌汁 鶏肉とこんにゃくの煮物 ビーフンソテー なすのぼん酢和え	御飯(160g夕) 清し汁 白身魚のバター醤油かけ じゃが芋金平 もやしの和え物			
	I補給 -515kcal 卵白ク:16.6g 脂質 :12.3g 炭水化:81.9g 食塩相:1.9g	I補給 -480kcal 卵白ク:21.6g 脂質 :10.8g 炭水化:70.6g 食塩相:2.0g	I補給 -461kcal 卵白ク:22.9g 脂質 :5.8g 炭水化:75.8g 食塩相:1.6g	I補給 -452kcal 卵白ク:20.8g 脂質 :7.2g 炭水化:73.3g 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			
	I補給 -83kcal 卵白ク:1.7g 脂質 :1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	I補給 -86kcal 卵白ク:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:9.1g 食塩相:0.1g	I補給 -121kcal 卵白ク:2.3g 脂質 :5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	I補給 -58kcal 卵白ク:0.0g 脂質 :0.6g 炭水化:13.2g 食塩相:0.0g			
日計	I補給 -1588kcal 卵白ク:57.1g 脂質 :38.3g 炭水化:245.0g 食塩相:5.6g	I補給 -1633kcal 卵白ク:63.1g 脂質 :45.0g 炭水化:235.4g 食塩相:5.2g	I補給 -1551kcal 卵白ク:61.4g 脂質 :34.7g 炭水化:238.6g 食塩相:5.5g	I補給 -1682kcal 卵白ク:67.9g 脂質 :47.9g 炭水化:240.5g 食塩相:5.0g			