

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食①

2025年4月27日(日)~2025年5月3日(土)

	4月27日(日)	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)	5月3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補給 -469kcal 糖質:15.3g 脂質:10.5g 炭水化:75.4g 食塩相:1.4g	I補給 -486kcal 糖質:16.6g 脂質:9.6g 炭水化:80.9g 食塩相:1.6g	I補給 -476kcal 糖質:14.4g 脂質:12.3g 炭水化:74.4g 食塩相:1.2g	I補給 -666kcal 糖質:23.5g 脂質:26.4g 炭水化:83.9g 食塩相:2.0g	I補給 -502kcal 糖質:15.1g 脂質:13.5g 炭水化:76.5g 食塩相:1.5g	I補給 -522kcal 糖質:20.8g 脂質:15.0g 炭水化:72.6g 食塩相:1.5g	I補給 -588kcal 糖質:23.0g 脂質:17.5g 炭水化:85.1g 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	御飯(160g) 中華スープ 鱈のオーロラソース焼き ピーマンと竹輪のソテー スタッフイトウのサラダ	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補給 -521kcal 糖質:23.5g 脂質:14.5g 炭水化:71.0g 食塩相:2.3g	I補給 -581kcal 糖質:24.1g 脂質:19.4g 炭水化:74.8g 食塩相:1.6g	I補給 -493kcal 糖質:21.8g 脂質:10.7g 炭水化:73.8g 食塩相:2.5g	I補給 -506kcal 糖質:23.6g 脂質:13.7g 炭水化:70.1g 食塩相:1.5g	I補給 -509kcal 糖質:20.3g 脂質:15.0g 炭水化:71.5g 食塩相:2.5g	I補給 -558kcal 糖質:18.5g 脂質:19.7g 炭水化:71.7g 食塩相:1.9g	I補給 -563kcal 糖質:19.7g 脂質:15.4g 炭水化:83.1g 食塩相:2.6g
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がけ じゃが芋金平 もやしの和え物	御飯(160g夕) 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夕) 味噌汁 鱈のカレー竜田風 れんこん炒り煮 いんげんの生姜和え	御飯(160g夕) 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒だれ なすの炒め物 白菜のぼん酢和え
	I補給 -515kcal 糖質:16.6g 脂質:12.3g 炭水化:81.9g 食塩相:1.9g	I補給 -480kcal 糖質:21.6g 脂質:10.8g 炭水化:70.6g 食塩相:2.0g	I補給 -461kcal 糖質:22.9g 脂質:5.8g 炭水化:75.8g 食塩相:1.6g	I補給 -452kcal 糖質:20.8g 脂質:7.2g 炭水化:73.3g 食塩相:1.6g	I補給 -576kcal 糖質:23.4g 脂質:21.0g 炭水化:67.6g 食塩相:1.9g	I補給 -525kcal 糖質:22.2g 脂質:12.8g 炭水化:76.3g 食塩相:2.2g	I補給 -446kcal 糖質:17.1g 脂質:11.4g 炭水化:64.9g 食塩相:1.5g
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補給 -83kcal 糖質:1.7g 脂質:1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	I補給 -86kcal 糖質:0.8g 脂質:5.2g 炭水化:9.1g 食塩相:0.1g	I補給 -121kcal 糖質:2.3g 脂質:5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	I補給 -58kcal 糖質:0.0g 脂質:0.6g 炭水化:13.2g 食塩相:0.0g	I補給 -69kcal 糖質:1.3g 脂質:2.3g 炭水化:10.8g 食塩相:0.1g	I補給 -62kcal 糖質:1.5g 脂質:1.5g 炭水化:10.6g 食塩相:0.0g	I補給 -66kcal 糖質:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g
日計	I補給 -1588kcal 糖質:57.1g 脂質:38.3g 炭水化:245.0g 食塩相:5.6g	I補給 -1633kcal 糖質:63.1g 脂質:45.0g 炭水化:235.4g 食塩相:5.2g	I補給 -1551kcal 糖質:61.4g 脂質:34.7g 炭水化:238.6g 食塩相:5.5g	I補給 -1682kcal 糖質:67.9g 脂質:47.9g 炭水化:240.5g 食塩相:5.0g	I補給 -1656kcal 糖質:60.1g 脂質:51.8g 炭水化:226.4g 食塩相:6.0g	I補給 -1667kcal 糖質:63.0g 脂質:49.0g 炭水化:231.2g 食塩相:5.6g	I補給 -1663kcal 糖質:61.1g 脂質:44.4g 炭水化:248.0g 食塩相:6.2g

週間献立表

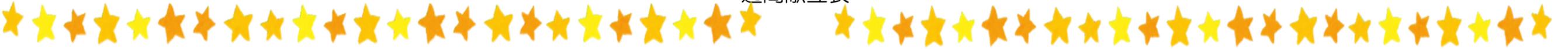


2025年5月4日(日)~2025年5月10日(土)



	5月4日(日)	5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)	5月10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 パンプキンサラダ フルーツ (黄桃缶) 牛乳	御飯又はパン 鱈の野菜あんかけ 高菜和え 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補給 -511kcal 卵白ク:18.9g 脂質 :10.6g 炭水化:81.9g 食塩相:2.0g	I補給 -511kcal 卵白ク:20.0g 脂質 :12.8g 炭水化:76.2g 食塩相:1.3g	I補給 -562kcal 卵白ク:20.0g 脂質 :16.5g 炭水化:83.2g 食塩相:2.1g	I補給 -485kcal 卵白ク:17.4g 脂質 :10.9g 炭水化:76.3g 食塩相:1.8g	I補給 -638kcal 卵白ク:22.1g 脂質 :22.5g 炭水化:86.5g 食塩相:2.2g	I補給 -467kcal 卵白ク:20.2g 脂質 :10.4g 炭水化:70.2g 食塩相:1.2g	I補給 -530kcal 卵白ク:18.7g 脂質 :17.6g 炭水化:72.8g 食塩相:1.4g
昼食	御飯 (160g) コンソメスープ ポークソテーにオリーブオイル れんこん金平 春雨サラダ	【こどもの日】 オムライス エビフライ/ナポリタン コーンスープ コールスローサラダ ブルーベリーヨーグルト	御飯 (160g) 清し汁 鱈のきのこあんかけ 金平ごぼう キャベツとツナのサラダ	菜めし 味噌汁 鯖の塩焼 さつま芋のオレンジ煮 もやしの生姜和え	シーフードカレー きのこサラダ 漬物 りんご	御飯 (160g) 味噌汁 他人とじ 里芋の煮物 スタッフエントウのサラダ	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補給 -586kcal 卵白ク:20.4g 脂質 :18.2g 炭水化:80.7g 食塩相:2.2g	I補給 -578kcal 卵白ク:20.8g 脂質 :14.4g 炭水化:89.5g 食塩相:2.6g	I補給 -452kcal 卵白ク:22.4g 脂質 :6.6g 炭水化:73.2g 食塩相:2.7g	I補給 -580kcal 卵白ク:17.9g 脂質 :17.5g 炭水化:83.2g 食塩相:1.8g	I補給 -499kcal 卵白ク:16.5g 脂質 :8.7g 炭水化:88.2g 食塩相:2.9g	I補給 -520kcal 卵白ク:18.8g 脂質 :11.8g 炭水化:81.3g 食塩相:2.0g	I補給 -577kcal 卵白ク: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 鱈の西京焼き 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 鶏肉のレモンペッパー焼き 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補給 -484kcal 卵白ク:23.0g 脂質 :11.4g 炭水化:68.1g 食塩相:2.0g	I補給 -595kcal 卵白ク:23.7g 脂質 :21.7g 炭水化:70.8g 食塩相:2.1g	I補給 -614kcal 卵白ク:20.5g 脂質 :25.7g 炭水化:70.6g 食塩相:2.6g	I補給 -578kcal 卵白ク:24.8g 脂質 :19.6g 炭水化:69.7g 食塩相:1.9g	I補給 -424kcal 卵白ク:23.3g 脂質 :5.4g 炭水化:67.4g 食塩相:2.0g	I補給 -551kcal 卵白ク:20.9g 脂質 :17.1g 炭水化:73.9g 食塩相:2.3g	I補給 -485kcal 卵白ク:23.8g 脂質 :10.0g 炭水化:73.2g 食塩相:2.4g
おやつ	プチシュー	季節の和菓子	パインムース	ロールケーキ (チョコ)	おせんべい	ブッセ (クリーム)	和のパンケーキ(きなこ&黒糖)
	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 -80kcal 卵白ク:1.2g 脂質 :0.0g 炭水化:18.8g 食塩相:0.0g	I補給 -39kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :0.2g 炭水化:9.5g 食塩相:0.2g	I補給 -93kcal 卵白ク:1.3g 脂質 :5.0g 炭水化:10.8g 食塩相:0.1g	I補給 -35kcal 卵白ク:0.2g 脂質 :2.0g 炭水化:4.1g 食塩相:0.1g	I補給 -82kcal 卵白ク:1.1g 脂質 :2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I補給 -55kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g
日計	I補給 -1630kcal 卵白ク:63.1g 脂質 :43.3g 炭水化:235.0g 食塩相:6.2g	I補給 -1764kcal 卵白ク:65.7g 脂質 :48.9g 炭水化:255.3g 食塩相:6.1g	I補給 -1667kcal 卵白ク:63.9g 脂質 :49.0g 炭水化:236.5g 食塩相:7.6g	I補給 -1736kcal 卵白ク:61.4g 脂質 :53.0g 炭水化:240.0g 食塩相:5.7g	I補給 -1596kcal 卵白ク:62.1g 脂質 :38.6g 炭水化:246.2g 食塩相:7.2g	I補給 -1620kcal 卵白ク:61.0g 脂質 :41.5g 炭水化:239.9g 食塩相:5.5g	I補給 -1647kcal 卵白ク:60.1g 脂質 :42.1g 炭水化:251.9g 食塩相:5.9g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食③

2025年5月11日(日)~2025年5月17日(土)

	5月11日(日)	5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月17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 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補給 -570kcal 卵白ク:20.6g 脂質:15.5g 炭水化:82.5g 食塩相:1.6g	I補給 -447kcal 卵白ク:14.0g 脂質:9.0g 炭水化:75.0g 食塩相:1.7g	I補給 -559kcal 卵白ク:21.0g 脂質:15.7g 炭水化:82.2g 食塩相:2.0g	I補給 -519kcal 卵白ク:18.3g 脂質:15.9g 炭水化:72.9g 食塩相:1.5g	I補給 -545kcal 卵白ク:17.2g 脂質:18.1g 炭水化:76.5g 食塩相:1.4g	I補給 -550kcal 卵白ク:19.4g 脂質:21.2g 炭水化:71.0g 食塩相:1.9g	I補給 -606kcal 卵白ク:21.6g 脂質:22.2g 炭水化:76.2g 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	肉うどん 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 スナップエンドウのドレッシング和え	御飯(160g) 清し汁 ポークリテ-おろしホ-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 かたろ-のゴマドレ和え
	I補給 -486kcal 卵白ク:18.6g 脂質:11.9g 炭水化:74.8g 食塩相:2.3g	I補給 -501kcal 卵白ク:19.0g 脂質:9.7g 炭水化:81.6g 食塩相:2.3g	I補給 -469kcal 卵白ク:19.1g 脂質:9.7g 炭水化:73.4g 食塩相:3.3g	I補給 -540kcal 卵白ク:21.0g 脂質:13.3g 炭水化:81.5g 食塩相:1.6g	I補給 -544kcal 卵白ク:20.3g 脂質:15.6g 炭水化:77.9g 食塩相:1.9g	I補給 -487kcal 卵白ク:21.8g 脂質:9.4g 炭水化:76.1g 食塩相:1.7g	I補給 -416kcal 卵白ク:21.0g 脂質:4.8g 炭水化:69.7g 食塩相:2.2g
夕食	御飯(160g夕) 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夕) 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夕) 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夕) 味噌汁 鱈の焼き南蛮漬 ビーフンソテー 大根の柚子風味和え	御飯(160g夕) 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夕) 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夕) 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補給 -558kcal 卵白ク:19.6g 脂質:20.0g 炭水化:69.8g 食塩相:1.9g	I補給 -595kcal 卵白ク:27.3g 脂質:20.3g 炭水化:70.9g 食塩相:1.6g	I補給 -596kcal 卵白ク:18.5g 脂質:23.4g 炭水化:74.3g 食塩相:2.4g	I補給 -492kcal 卵白ク:20.3g 脂質:7.2g 炭水化:81.2g 食塩相:2.0g	I補給 -527kcal 卵白ク:22.0g 脂質:15.7g 炭水化:70.1g 食塩相:1.9g	I補給 -425kcal 卵白ク:19.7g 脂質:6.3g 炭水化:69.0g 食塩相:2.0g	I補給 -519kcal 卵白ク:16.3g 脂質:10.1g 炭水化:86.7g 食塩相:2.1g
おやつ	厚切りバウム あんドーナツ	あんドーナツ	栗まんじゅう	たい焼き	おせんべい(ぼたぼた焼)	今川焼(カスタード)	手作りおやつ 黒糖蒸しパン
	I補給 -87kcal 卵白ク:1.2g 脂質:3.7g 炭水化:12.3g 食塩相:0.1g	I補給 -70kcal 卵白ク:1.1g 脂質:2.8g 炭水化:10.2g 食塩相:0.1g	I補給 -93kcal 卵白ク:1.8g 脂質:0.4g 炭水化:20.5g 食塩相:0.0g	I補給 -68kcal 卵白ク:1.5g 脂質:0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g	I補給 -51kcal 卵白ク:0.5g 脂質:1.4g 炭水化:9.0g 食塩相:0.2g	I補給 -91kcal 卵白ク:1.6g 脂質:3.2g 炭水化:14.0g 食塩相:0.2g	I補給 -136kcal 卵白ク:1.7g 脂質:0.8g 炭水化:31.0g 食塩相:0.4g
日計	I補給 -1701kcal 卵白ク:60.0g 脂質:51.1g 炭水化:239.4g 食塩相:5.9g	I補給 -1613kcal 卵白ク:61.4g 脂質:41.8g 炭水化:237.7g 食塩相:5.7g	I補給 -1717kcal 卵白ク:60.4g 脂質:49.2g 炭水化:250.4g 食塩相:7.7g	I補給 -1619kcal 卵白ク:61.1g 脂質:36.9g 炭水化:249.9g 食塩相:5.3g	I補給 -1667kcal 卵白ク:60.0g 脂質:50.8g 炭水化:233.5g 食塩相:5.4g	I補給 -1553kcal 卵白ク:62.5g 脂質:40.1g 炭水化:230.1g 食塩相:5.8g	I補給 -1677kcal 卵白ク:60.6g 脂質:37.9g 炭水化:263.6g 食塩相:6.0g

週間献立表

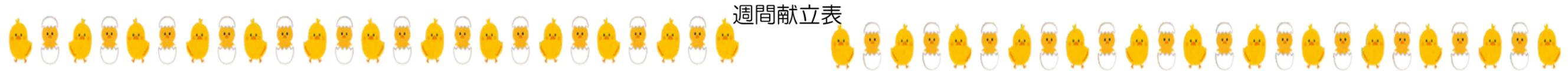


ハートフル瀬谷

常食④

2025年5月18日(日)~2025年5月24日(土)

	5月18日(日)	5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)
朝食	パン又は御飯 ミネストローネ ほうれん草と蒸し鶏のサラダ カクテル缶 牛乳	御飯又はパン はんぺんの煮物 キャベツともやし胡麻和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン 厚焼卵 いんげんのごまドレ和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン さつま揚げの甘辛煮 青梗菜のお浸し 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 フルーツ(パイン缶) 牛乳	御飯又はパン 白菜のうま煮 春菊のお浸し ふりかけ 牛乳	御飯又はパン ミートボール(ホリタ) 大根のさっぱり和え ふりかけ 牛乳
	I補給:-536kcal 卵白ク:21.5g 脂質:15.2g 炭水化:78.5g 食塩相:2.3g	I補給:-495kcal 卵白ク:16.6g 脂質:9.3g 炭水化:83.7g 食塩相:1.6g	I補給:-538kcal 卵白ク:19.8g 脂質:15.0g 炭水化:78.4g 食塩相:1.7g	I補給:-467kcal 卵白ク:16.1g 脂質:9.8g 炭水化:76.1g 食塩相:1.8g	I補給:-552kcal 卵白ク:20.5g 脂質:16.5g 炭水化:80.0g 食塩相:2.3g	I補給:-452kcal 卵白ク:14.8g 脂質:10.2g 炭水化:73.4g 食塩相:1.3g	I補給:-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) 味噌汁 豚肉の南蛮炒め なすのおかか煮 トマトのさっぱり和え	御飯(160g) 味噌汁 鱈の生姜煮 里芋ときのこの炒め物 白菜の磯和え	【世界の料理:ハワイ】 ロコモコ ポルチギービーンズスープ コブサラダ ハワイアンゼリー	ポークカレー ツナサラダ 漬物 バナナヨーグルト	御飯(160g) 味噌汁 メンチカツとクリームコロッケ 金平ごぼう 長芋とおくらのぼん酢和え	御飯(160g) 味噌汁 白身魚の竜田揚げ 大根と油揚げの炒め煮 冷奴	御飯(160g) 中華スープ 鶏肉の甘酢あんかけ れんこんの甘味噌炒め 白菜とザーサイのナムル
	I補給:-613kcal 卵白ク:21.6g 脂質:24.9g 炭水化:70.2g 食塩相:1.6g	I補給:-492kcal 卵白ク:22.0g 脂質:12.1g 炭水化:69.8g 食塩相:2.3g	I補給:-634kcal 卵白ク:20.3g 脂質:18.8g 炭水化:94.1g 食塩相:2.6g	I補給:-638kcal 卵白ク:22.5g 脂質:21.2g 炭水化:86.3g 食塩相:2.4g	I補給:-570kcal 卵白ク:14.6g 脂質:16.2g 炭水化:88.8g 食塩相:2.1g	I補給:-504kcal 卵白ク:22.7g 脂質:14.7g 炭水化:66.6g 食塩相:1.9g	I補給:-525kcal 卵白ク:19.7g 脂質:13.0g 炭水化:77.4g 食塩相:1.8g
夕食	御飯(160g夕) 清し汁 白身魚の山椒焼 里芋の味噌煮 大根のゆかり和え	御飯(160g夕) 味噌汁 豚肉の醤油麹焼き 小松菜の煮浸し さつま芋サラダ	御飯(160g夕) コンソメスープ 白身魚のバジル焼き ほうれん草のバターソテー みかん缶	御飯(160g夕) 味噌汁 鶏肉のさっぱり酢煮 ブロッコリーの炒め物 白菜の浅漬	御飯(160g夕) 清まし汁 鱈の味噌マヨ焼き もやしと桜エビの炒め物 切干大根の和風サラダ	御飯(160g夕) 味噌汁 豚肉と枝豆のピリ辛炒め ふきのおかか炒り煮 ブロッコリーサラダ	御飯(160g夕) 味噌汁 豆腐ステーキ いんげんのそぼろ炒め 青菜のゆず風味和え
	I補給:-418kcal 卵白ク:17.7g 脂質:4.7g 炭水化:73.3g 食塩相:2.1g	I補給:-594kcal 卵白ク:22.8g 脂質:19.4g 炭水化:77.1g 食塩相:1.8g	I補給:-421kcal 卵白ク:18.3g 脂質:6.2g 炭水化:70.0g 食塩相:2.0g	I補給:-457kcal 卵白ク:18.3g 脂質:10.6g 炭水化:68.3g 食塩相:1.6g	I補給:-521kcal 卵白ク:23.0g 脂質:16.4g 炭水化:66.3g 食塩相:2.4g	I補給:-571kcal 卵白ク:25.2g 脂質:17.6g 炭水化:73.8g 食塩相:2.1g	I補給:-506kcal 卵白ク:21.4g 脂質:12.6g 炭水化:73.2g 食塩相:2.1g
おやつ	ワッフル	ロールケーキ(バニラ)	抹茶のパンケーキ	どら焼き	ぶどうムース	もみじまんじゅう(あん)	ドームケーキ
	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:-95kcal 卵白ク:1.3g 脂質:3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I補給:-56kcal 卵白ク:1.0g 脂質:2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g	I補給:-142kcal 卵白ク:3.3g 脂質:1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	I補給:-69kcal 卵白ク:1.3g 脂質:1.3g 炭水化:13.6g 食塩相:0.2g	I補給:-107kcal 卵白ク:2.0g 脂質:2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	I補給:-106kcal 卵白ク:2.4g 脂質:1.5g 炭水化:21.1g 食塩相:0.0g
日計	I補給:-1688kcal 卵白ク:63.1g 脂質:50.7g 炭水化:236.6g 食塩相:6.2g	I補給:-1676kcal 卵白ク:62.7g 脂質:44.7g 炭水化:244.5g 食塩相:5.9g	I補給:-1649kcal 卵白ク:59.4g 脂質:42.1g 炭水化:250.7g 食塩相:6.3g	I補給:-1704kcal 卵白ク:60.2g 脂質:42.9g 炭水化:260.1g 食塩相:6.0g	I補給:-1712kcal 卵白ク:59.4g 脂質:50.4g 炭水化:248.7g 食塩相:7.0g	I補給:-1634kcal 卵白ク:64.7g 脂質:44.6g 炭水化:233.7g 食塩相:5.4g	I補給:-1634kcal 卵白ク:60.2g 脂質:39.2g 炭水化:249.6g 食塩相:5.5g



ハートフル瀬谷

常食⑤

2025年5月25日(日)～2025年5月31日(土)

	5月25日(日)	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)
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 シエルマカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	御飯又はパン 五目たまごやき ほうれん草の信田和え たいみそ 牛乳	パン又は御飯 鶏肉のクリーム煮 キャベツとコーンのサラダ 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	御飯又はパン 鱈の幽庵焼 春菊の土佐和え ふりかけ 牛乳
	I補給:-500kcal 卵白ク:17.7g 脂質:12.9g 炭水化:75.8g 食塩相:1.7g	I補給:-465kcal 卵白ク:17.4g 脂質:11.6g 炭水化:71.2g 食塩相:1.2g	I補給:-578kcal 卵白ク:20.1g 脂質:21.2g 炭水化:76.9g 食塩相:2.0g	I補給:-565kcal 卵白ク:18.2g 脂質:19.8g 炭水化:76.6g 食塩相:1.5g	I補給:-580kcal 卵白ク:21.6g 脂質:14.7g 炭水化:90.1g 食塩相:2.7g	I補給:-505kcal 卵白ク:16.8g 脂質:13.5g 炭水化:76.2g 食塩相:1.5g	I補給:-496kcal 卵白ク:22.7g 脂質:12.2g 炭水化:70.5g 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	【お誕生日セレクト】 A プルコギ丼 B 海老とろたまご丼 中華スープ 春雨サラダ バニラババロア	御飯(160g) 味噌汁 和風おろしハンバーグ 根菜のおかか煮 たたき胡瓜	醤油ラーメン 大根のそぼろ炒め 花野菜サラダ	御飯(160g) 味噌汁 豆腐の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 浅漬け
	I補給:-590kcal 卵白ク:23.1g 脂質:22.6g 炭水化:68.3g 食塩相:2.1g	I補給:-526kcal 卵白ク:22.7g 脂質:13.6g 炭水化:74.4g 食塩相:2.4g	I補給:-496kcal 卵白ク:19.8g 脂質:10.9g 炭水化:77.5g 食塩相:1.2g	I補給:-654kcal 卵白ク:20.2g 脂質:23.1g 炭水化:86.8g 食塩相:1.7g	I補給:-462kcal 卵白ク:16.2g 脂質:7.7g 炭水化:80.4g 食塩相:2.3g	I補給:-466kcal 卵白ク:21.2g 脂質:10.9g 炭水化:67.6g 食塩相:3.6g	I補給:-546kcal 卵白ク:19.3g 脂質:10.6g 炭水化:89.3g 食塩相:1.4g
夕食	御飯(160g夕) 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夕) 清し汁 千草焼 五目ひじき煮 もやしのごま酢和え	御飯(160g夕) 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夕) 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夕) 味噌汁 魚の梅味噌焼 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のくるみ和え	御飯(160g夕) 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	御飯(160g夕) トマトスープ ロールキャベツ 野菜と卵のソテー スパゲティサラダ
	I補給:-563kcal 卵白ク:18.3g 脂質:13.4g 炭水化:89.1g 食塩相:1.6g	I補給:-509kcal 卵白ク:22.2g 脂質:12.8g 炭水化:72.2g 食塩相:2.1g	I補給:-543kcal 卵白ク:22.9g 脂質:17.8g 炭水化:67.8g 食塩相:1.8g	I補給:-527kcal 卵白ク:20.6g 脂質:13.5g 炭水化:76.2g 食塩相:2.4g	I補給:-472kcal 卵白ク:23.7g 脂質:8.8g 炭水化:71.6g 食塩相:2.4g	I補給:-570kcal 卵白ク:22.0g 脂質:17.5g 炭水化:76.5g 食塩相:2.4g	I補給:-504kcal 卵白ク:16.3g 脂質:13.1g 炭水化:76.9g 食塩相:2.9g
おやつ	水ようかん	チョコブッセ	きなこ饅頭	お誕生日ケーキ	いちごクレープ	カステラ	人形焼
	I補給:-68kcal 卵白ク:1.0g 脂質:0.0g 炭水化:16.0g 食塩相:0.1g	I補給:-89kcal 卵白ク:1.2g 脂質:3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I補給:-66kcal 卵白ク:1.5g 脂質:0.3g 炭水化:14.2g 食塩相:0.0g	I補給:-71kcal 卵白ク:0.9g 脂質:3.8g 炭水化:8.2g 食塩相:0.0g	I補給:-84kcal 卵白ク:0.8g 脂質:5.2g 炭水化:8.4g 食塩相:0.1g	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:-75kcal 卵白ク:1.5g 脂質:1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g
日計	I補給:-1721kcal 卵白ク:60.1g 脂質:48.9g 炭水化:249.2g 食塩相:5.5g	I補給:-1589kcal 卵白ク:63.5g 脂質:41.2g 炭水化:231.7g 食塩相:5.7g	I補給:-1683kcal 卵白ク:64.3g 脂質:50.2g 炭水化:236.4g 食塩相:5.0g	I補給:-1817kcal 卵白ク:59.9g 脂質:60.2g 炭水化:247.8g 食塩相:5.6g	I補給:-1598kcal 卵白ク:62.3g 脂質:36.4g 炭水化:250.5g 食塩相:7.4g	I補給:-1624kcal 卵白ク:61.7g 脂質:42.9g 炭水化:237.0g 食塩相:7.5g	I補給:-1621kcal 卵白ク:59.8g 脂質:37.2g 炭水化:251.0g 食塩相:5.8g