

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

2025年6月1日(日)～2025年6月7日(土)

	6月1日(日)	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7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	鱈のタルタルソース焼き	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	キャベツの梅肉和え	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	ふりかけ	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補給 -:511kcal タバク:18.5g 脂質 :11.9g 炭水化:79.3g 食塩相:1.3g	I補給 -:510kcal タバク:16.9g 脂質 :12.2g 炭水化:80.6g 食塩相:1.3g	I補給 -:540kcal タバク:21.1g 脂質 :17.0g 炭水化:72.5g 食塩相:1.5g	I補給 -:629kcal タバク:22.6g 脂質 :21.1g 炭水化:88.1g 食塩相:2.1g	I補給 -:473kcal タバク:16.2g 脂質 :10.8g 炭水化:76.5g 食塩相:1.3g	I補給 -:526kcal タバク:20.8g 脂質 :15.3g 炭水化:73.8g 食塩相:1.8g	I補給 -:602kcal タバク:20.7g 脂質 :21.5g 炭水化:80.3g 食塩相:2.4g
昼食	御飯（160g）	ハヤシライス	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	夏野菜の梅おろしうどん
	味噌汁	カラフルサラダ	清し汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ	冬瓜のえびあんかけ
	豚肉の韓国風炒め	ヨーグルトフルーツス	鶏肉の味噌マヨ焼き	鰯の焼き南蛮	鶏肉のゆず胡椒焼き	肉味噌豆腐	ストロベリームース
	小松菜の和風ソテー		南瓜の煮物	もやしの炒め物	高野豆腐の煮物	大根の炒め煮	
	ポテトサラダ		ほうれん草のピザ和え	おくらの青じそ和え	春菊のごま和え	胡瓜と錦糸卵の和え物	
	I補給 -:585kcal タバク:21.2g 脂質 :20.7g 炭水化:73.2g 食塩相:2.0g	I補給 -:553kcal タバク:18.8g 脂質 :16.1g 炭水化:80.4g 食塩相:2.0g	I補給 -:601kcal タバク:20.3g 脂質 :22.6g 炭水化:75.2g 食塩相:1.8g	I補給 -:437kcal タバク:21.1g 脂質 :5.6g 炭水化:73.0g 食塩相:1.7g	I補給 -:514kcal タバク:23.7g 脂質 :15.1g 炭水化:66.9g 食塩相:1.8g	I補給 -:514kcal タバク:21.5g 脂質 :14.6g 炭水化:69.9g 食塩相:2.6g	I補給 -:508kcal タバク:19.9g 脂質 :11.9g 炭水化:77.3g 食塩相:4.2g
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）
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	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	鶏肉の旨煮	鰯の葱香味ソースがけ	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	車麴の卵とじ	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	カリフラワーのサラダ	ブロッコリーの生姜和え
	I補給 -:448kcal タバク:20.6g 脂質 :7.5g 炭水化:71.6g 食塩相:2.3g	I補給 -:535kcal タバク:23.5g 脂質 :16.9g 炭水化:68.0g 食塩相:1.9g	I補給 -:411kcal タバク:19.1g 脂質 :5.1g 炭水化:69.6g 食塩相:2.5g	I補給 -:438kcal タバク:20.2g 脂質 :4.5g 炭水化:76.6g 食塩相:1.7g	I補給 -:512kcal タバク:24.2g 脂質 :12.6g 炭水化:69.9g 食塩相:2.2g	I補給 -:502kcal タバク:19.5g 脂質 :15.5g 炭水化:68.0g 食塩相:1.5g	I補給 -:472kcal タバク:20.3g 脂質 :3.0g 炭水化:88.0g 食塩相:1.5g
おやつ	プチシュー（チョコ）	レモンケーキ	あんドーナツ	オレンジゼリー	紅茶ケーキ	チーズ蒸しケーキ	和のパンケーキ（きなこ）
	I補給 -:52kcal タバク:0.9g 脂質 :3.2g 炭水化:4.9g 食塩相:0.0g	I補給 -:58kcal タバク:1.2g 脂質 :2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g	I補給 -:70kcal タバク:1.1g 脂質 :2.8g 炭水化:10.2g 食塩相:0.1g	I補給 -:58kcal タバク:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:12.5g 食塩相:0.0g	I補給 -:62kcal タバク:1.5g 脂質 :1.5g 炭水化:10.6g 食塩相:0.0g	I補給 -:127kcal タバク:2.4g 脂質 :4.6g 炭水化:19.0g 食塩相:0.0g	I補給 -:55kcal タバク:1.0g 脂質 :1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g
日計	I補給 -:1596kcal タバク:61.2g 脂質 :43.3g 炭水化:229.0g 食塩相:5.6g	I補給 -:1656kcal タバク:60.4g 脂質 :47.7g 炭水化:236.6g 食塩相:5.4g	I補給 -:1622kcal タバク:61.6g 脂質 :47.5g 炭水化:227.5g 食塩相:5.9g	I補給 -:1562kcal タバク:64.0g 脂質 :32.0g 炭水化:250.2g 食塩相:5.4g	I補給 -:1561kcal タバク:65.6g 脂質 :40.0g 炭水化:223.9g 食塩相:5.4g	I補給 -:1669kcal タバク:64.2g 脂質 :50.0g 炭水化:230.7g 食塩相:5.9g	I補給 -:1637kcal タバク:61.9g 脂質 :38.3g 炭水化:254.3g 食塩相:8.2g



ハートフル瀬谷



常食②

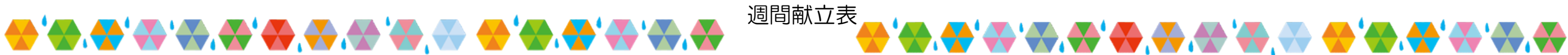


週間献立表

2025年6月8日(日)～2025年6月14日(土)



	6月8日(日)	6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14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（パイナップル缶）
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	I総計 -:499kcal ㊦㊧㊨:16.2g 脂質 :12.9g 炭水化:77.0g 食塩相:2.0g	I総計 -:568kcal ㊦㊧㊨:18.6g 脂質 :19.2g 炭水化:76.1g 食塩相:1.6g	I総計 -:493kcal ㊦㊧㊨:18.7g 脂質 :13.4g 炭水化:73.0g 食塩相:1.1g	I総計 -:541kcal ㊦㊧㊨:21.2g 脂質 :14.5g 炭水化:82.1g 食塩相:2.4g	I総計 -:522kcal ㊦㊧㊨:18.2g 脂質 :15.3g 炭水化:75.4g 食塩相:1.3g	I総計 -:534kcal ㊦㊧㊨:24.2g 脂質 :14.8g 炭水化:72.6g 食塩相:1.4g	I総計 -:579kcal ㊦㊧㊨:21.9g 脂質 :16.5g 炭水化:85.7g 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	味噌汁	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	豚肉ときのこの炒め物	カレーの中華あんかけ	ピーマン肉詰めフライ・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	里芋とこんにゃくの炒めもの	小松菜の香味炒め	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	ほうれん草のお浸し	みかんヨーグルト	カリフラワーマリネ	ツナサラダ
	I総計 -:592kcal ㊦㊧㊨:18.1g 脂質 :22.4g 炭水化:74.3g 食塩相:2.1g	I総計 -:589kcal ㊦㊧㊨:21.4g 脂質 :22.6g 炭水化:71.2g 食塩相:1.9g	I総計 -:406kcal ㊦㊧㊨:20.5g 脂質 :5.3g 炭水化:65.7g 食塩相:2.3g	I総計 -:500kcal ㊦㊧㊨:17.6g 脂質 :10.5g 炭水化:83.4g 食塩相:2.4g	I総計 -:569kcal ㊦㊧㊨:18.1g 脂質 :17.1g 炭水化:82.1g 食塩相:2.4g	I総計 -:559kcal ㊦㊧㊨:16.7g 脂質 :13.9g 炭水化:89.8g 食塩相:1.9g	I総計 -:463kcal ㊦㊧㊨:21.2g 脂質 :8.6g 炭水化:72.2g 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）
	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）	鱈の照り焼き	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総計 -:577kcal ㊦㊧㊨:24.8g 脂質 :19.8g 炭水化:69.1g 食塩相:1.9g	I総計 -:417kcal ㊦㊧㊨:19.7g 脂質 :3.4g 炭水化:73.6g 食塩相:2.1g	I総計 -:582kcal ㊦㊧㊨:20.3g 脂質 :19.5g 炭水化:76.3g 食塩相:1.5g	I総計 -:524kcal ㊦㊧㊨:22.4g 脂質 :16.3g 炭水化:69.1g 食塩相:1.9g	I総計 -:435kcal ㊦㊧㊨:23.2g 脂質 :4.9g 炭水化:71.7g 食塩相:2.3g	I総計 -:530kcal ㊦㊧㊨:20.6g 脂質 :15.2g 炭水化:72.7g 食塩相:1.8g	I総計 -:480kcal ㊦㊧㊨:17.1g 脂質 :11.1g 炭水化:75.1g 食塩相:2.3g
おやつ	エクレア	もみじまんじゅう(あん)	【手作りおやつ】 あじさいゼリー	チョコブッセ	せんべい(サラダせん)	厚切バウム	コーヒーゼリー
	I総計 -:89kcal ㊦㊧㊨:1.5g 脂質 :6.6g 炭水化:6.2g 食塩相:0.1g	I総計 -:107kcal ㊦㊧㊨:2.0g 脂質 :2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	I総計 -:78kcal ㊦㊧㊨:1.7g 脂質 :1.7g 炭水化:13.7g 食塩相:0.1g	I総計 -:89kcal ㊦㊧㊨:1.2g 脂質 :3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I総計 -:75kcal ㊦㊧㊨:0.8g 脂質 :2.7g 炭水化:11.9g 食塩相:0.3g	I総計 -:87kcal ㊦㊧㊨:1.2g 脂質 :3.7g 炭水化:12.3g 食塩相:0.1g	I総計 -:50kcal ㊦㊧㊨:0.2g 脂質 :0.6g 炭水化:11.0g 食塩相:0.0g
日計	I総計 -:1757kcal ㊦㊧㊨:60.6g 脂質 :61.7g 炭水化:226.6g 食塩相:6.0g	I総計 -:1681kcal ㊦㊧㊨:61.7g 脂質 :47.3g 炭水化:240.8g 食塩相:5.7g	I総計 -:1559kcal ㊦㊧㊨:61.2g 脂質 :39.9g 炭水化:228.7g 食塩相:5.0g	I総計 -:1654kcal ㊦㊧㊨:62.4g 脂質 :44.5g 炭水化:248.5g 食塩相:6.8g	I総計 -:1601kcal ㊦㊧㊨:60.3g 脂質 :40.0g 炭水化:241.1g 食塩相:6.2g	I総計 -:1710kcal ㊦㊧㊨:62.7g 脂質 :47.6g 炭水化:247.4g 食塩相:5.2g	I総計 -:1572kcal ㊦㊧㊨:60.4g 脂質 :36.8g 炭水化:244.0g 食塩相:6.6g



ハートフル瀬谷

常食③

2025年6月15日(日)～2025年6月21日(土)

	6月15日(日)	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)
朝食	御飯又はパン 豆腐チャンプルー キャベツのゆかり和え ふりかけ	御飯又はパン 甘辛肉団子 ほうれん草サラダ ふりかけ	パン又は御飯 スクランブルエッグ サウザンサラダ フルーツ（黄桃缶）	御飯又はパン さばの塩焼き いんげんのピーナッツ和え のり佃煮	御飯又はパン 厚焼卵 しらす和え たいみそ	パン又は御飯 ミネストローネ かに風サラダ カクテル缶	御飯又はパン はんぺん煮 春菊の土佐和え ふりかけ
	牛乳 I補給 -:499kcal タバコ:19.6g 脂質 :13.9g 炭水化:71.2g 食塩相:1.1g	牛乳 I補給 -:515kcal タバコ:18.2g 脂質 :14.2g 炭水化:76.6g 食塩相:1.4g	牛乳 I補給 -:633kcal タバコ:21.0g 脂質 :23.8g 炭水化:83.2g 食塩相:2.0g	牛乳 I補給 -:571kcal タバコ:19.7g 脂質 :21.0g 炭水化:71.8g 食塩相:1.7g	牛乳 I補給 -:531kcal タバコ:16.9g 脂質 :14.3g 炭水化:80.9g 食塩相:1.7g	牛乳 I補給 -:548kcal タバコ:21.6g 脂質 :19.7g 炭水化:72.3g 食塩相:2.1g	牛乳 I補給 -:487kcal タバコ:17.6g 脂質 :10.4g 炭水化:78.8g 食塩相:1.7g
昼食	御飯（160g） 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草の和風炒め 胡瓜とハムの和え物	御飯（160g） コンソメスープ カレーのカレームニエル ジャーマンポテト ごぼうサラダ	チキンカレー 野菜サラダ 漬物 パイナップル	御飯（160g） 清し汁 つくねの野菜あんかけ れんこんの山椒煮 なすのごま味噌和え	御飯（160g） 味噌汁 蒸し鶏と彩野菜の胡麻だれ かぶのおかか煮 トマトのさっぱり和え	御飯（160g） 中華スープ 白身魚の香味醤油かけ 野菜の中華ソテー もやしの華風和え	【梅雨あじさい定食】 鮭菜めし御飯 清し汁 2種のアジフライ タルタルソース 茶碗蒸し/梅ゼリー
	I補給 -:572kcal タバコ:23.3g 脂質 :19.6g 炭水化:71.3g 食塩相:2.2g	I補給 -:482kcal タバコ:20.1g 脂質 :9.1g 炭水化:76.8g 食塩相:2.3g	I補給 -:566kcal タバコ:18.8g 脂質 :16.6g 炭水化:81.8g 食塩相:2.4g	I補給 -:465kcal タバコ:20.8g 脂質 :5.4g 炭水化:82.0g 食塩相:1.1g	I補給 -:484kcal タバコ:20.3g 脂質 :12.9g 炭水化:67.4g 食塩相:1.7g	I補給 -:487kcal タバコ:21.9g 脂質 :11.9g 炭水化:69.7g 食塩相:2.0g	I補給 -:646kcal タバコ:25.1g 脂質 :21.0g 炭水化:85.8g 食塩相:2.8g
夕食	御飯（160gタ） 清し汁 赤魚の甘酢あんかけ ふろふき大根 白菜浅漬	御飯（160gタ） 味噌汁 豚肉のオイスター炒め 豆腐のけんちん煮 大根のしその実和え	御飯（160gタ） 味噌汁 白身魚の香味焼き ぜんまいの炒め煮 ひじきサラダ	御飯（160gタ） 味噌汁 擬製豆腐 さつま芋の甘煮 オクラのポン酢和え	御飯（160gタ） 清し汁 鰯の山椒焼き 里芋の味噌煮 白和え	御飯（160gタ） 味噌汁 豚肉の甘辛炒め 厚揚げの野菜あんかけ わかめサラダ	御飯（160gタ） コンソメスープ 鱈のマッシュポテト焼き 野菜と竹輪のソテー 人参サラダ
	I補給 -:436kcal タバコ:17.7g 脂質 :5.2g 炭水化:75.4g 食塩相:2.2g	I補給 -:555kcal タバコ:23.3g 脂質 :16.7g 炭水化:72.9g 食塩相:1.7g	I補給 -:425kcal タバコ:18.7g 脂質 :7.1g 炭水化:69.7g 食塩相:2.7g	I補給 -:543kcal タバコ:21.1g 脂質 :10.0g 炭水化:87.7g 食塩相:2.0g	I補給 -:484kcal タバコ:22.0g 脂質 :10.9g 炭水化:72.2g 食塩相:1.7g	I補給 -:622kcal タバコ:24.5g 脂質 :19.9g 炭水化:80.7g 食塩相:1.8g	I補給 -:482kcal タバコ:19.0g 脂質 :10.2g 炭水化:75.3g 食塩相:2.0g
おやつ	ロールケーキ（バニラ）	いちごクレープ	黒糖まんじゅう	たいやき	せんべい(雪の宿)	抹茶パンケーキ	季節の和菓子
	I補給 -:95kcal タバコ:1.3g 脂質 :3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I補給 -:84kcal タバコ:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:8.4g 食塩相:0.1g	I補給 -:66kcal タバコ:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	I補給 -:68kcal タバコ:1.5g 脂質 :0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g	I補給 -:59kcal タバコ:0.8g 脂質 :1.9g 炭水化:9.6g 食塩相:0.2g	I補給 -:56kcal タバコ:1.0g 脂質 :2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g	I補給 -:72kcal タバコ:1.4g 脂質 :0.1g 炭水化:16.5g 食塩相:0.0g
日計	I補給 -:1602kcal タバコ:61.9g 脂質 :42.6g 炭水化:231.8g 食塩相:5.7g	I補給 -:1636kcal タバコ:62.4g 脂質 :45.2g 炭水化:234.7g 食塩相:5.5g	I補給 -:1690kcal タバコ:59.8g 脂質 :47.6g 炭水化:249.6g 食塩相:7.1g	I補給 -:1647kcal タバコ:63.1g 脂質 :36.9g 炭水化:255.8g 食塩相:5.0g	I補給 -:1558kcal タバコ:60.0g 脂質 :40.0g 炭水化:230.1g 食塩相:5.3g	I補給 -:1713kcal タバコ:69.0g 脂質 :53.6g 炭水化:230.9g 食塩相:6.0g	I補給 -:1687kcal タバコ:63.1g 脂質 :41.7g 炭水化:256.4g 食塩相:6.5g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食④

2025年6月22日(日)～2025年6月28日(土)

	6月22日(日)	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28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	白菜とツナの塩炒め	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
	Iﾎﾟﾂ -:546kcal ﾀﾊﾞｸ :19.1g 脂質 :17.6g 炭水化:74.8g 食塩相:1.6g	Iﾎﾟﾂ -:491kcal ﾀﾊﾞｸ :16.3g 脂質 :14.8g 炭水化:71.3g 食塩相:0.9g	Iﾎﾟﾂ -:541kcal ﾀﾊﾞｸ :17.7g 脂質 :15.5g 炭水化:81.2g 食塩相:1.5g	Iﾎﾟﾂ -:509kcal ﾀﾊﾞｸ :19.5g 脂質 :14.2g 炭水化:75.9g 食塩相:2.0g	Iﾎﾟﾂ -:493kcal ﾀﾊﾞｸ :16.1g 脂質 :10.9g 炭水化:79.4g 食塩相:1.4g	Iﾎﾟﾂ -:498kcal ﾀﾊﾞｸ :19.7g 脂質 :12.7g 炭水化:73.9g 食塩相:1.3g	Iﾎﾟﾂ -:486kcal ﾀﾊﾞｸ :15.2g 脂質 :14.6g 炭水化:71.8g 食塩相:2.0g
昼食	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	【誕生日セレクト】	御飯（160g）	御飯（160g）
	味噌汁	味噌汁	中華スープ	味噌汁	A冷し中華	味噌汁	中華スープ
	鯖の生姜煮	和風ハンバーグ	豚肉と玉子の中華炒め	鶏肉と野菜の黒酢あん	B焦がしにんにく塩ラーメン	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	厚揚げの山椒煮	海老シューマイ	根菜と胡桃の甘辛炒め	ゴーヤチャンプルー風	大根金平	筍のうま煮炒め
	白菜のゆかり和え	長芋の和風サラダ	杏仁豆腐	胡瓜の塩昆布和え	キウイフルーツ	もやしの和え物	春雨サラダ
	Iﾎﾟﾂ -:579kcal ﾀﾊﾞｸ :19.2g 脂質 :21.1g 炭水化:73.5g 食塩相:2.0g	Iﾎﾟﾂ -:613kcal ﾀﾊﾞｸ :22.4g 脂質 :21.3g 炭水化:80.8g 食塩相:2.5g	Iﾎﾟﾂ -:558kcal ﾀﾊﾞｸ :19.8g 脂質 :17.8g 炭水化:74.2g 食塩相:2.4g	Iﾎﾟﾂ -:610kcal ﾀﾊﾞｸ :22.7g 脂質 :18.4g 炭水化:82.6g 食塩相:2.5g	Iﾎﾟﾂ -:492kcal ﾀﾊﾞｸ :23.9g 脂質 :10.2g 炭水化:71.9g 食塩相:2.1g	Iﾎﾟﾂ -:449kcal ﾀﾊﾞｸ :19.4g 脂質 :8.8g 炭水化:69.5g 食塩相:2.1g	Iﾎﾟﾂ -:525kcal ﾀﾊﾞｸ :19.9g 脂質 :12.6g 炭水化:78.8g 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	トマトスープ	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	白身魚のクリームソースがけ	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	キャベツソテー	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	オクラの和え物	フレンチサラダ	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
	Iﾎﾟﾂ -:541kcal ﾀﾊﾞｸ :23.4g 脂質 :17.2g 炭水化:68.8g 食塩相:2.1g	Iﾎﾟﾂ -:501kcal ﾀﾊﾞｸ :21.0g 脂質 :14.5g 炭水化:68.0g 食塩相:2.2g	Iﾎﾟﾂ -:469kcal ﾀﾊﾞｸ :20.3g 脂質 :8.2g 炭水化:74.8g 食塩相:2.1g	Iﾎﾟﾂ -:452kcal ﾀﾊﾞｸ :20.2g 脂質 :6.0g 炭水化:75.9g 食塩相:1.8g	Iﾎﾟﾂ -:495kcal ﾀﾊﾞｸ :22.3g 脂質 :10.7g 炭水化:74.6g 食塩相:2.1g	Iﾎﾟﾂ -:573kcal ﾀﾊﾞｸ :24.9g 脂質 :14.9g 炭水化:79.8g 食塩相:2.2g	Iﾎﾟﾂ -:606kcal ﾀﾊﾞｸ :26.0g 脂質 :24.0g 炭水化:66.1g 食塩相:1.7g
おやつ	ドーナツ	きなこ饅頭	ワッフル(ﾎｯﾌﾟ & ﾏｰﾄﾞ)	どら焼き	お誕生日ケーキ	ブッセ（ｸﾘｰﾑ）	青りんごゼリー
	Iﾎﾟﾂ -:114kcal ﾀﾊﾞｸ :1.7g 脂質 :5.5g 炭水化:14.8g 食塩相:0.2g	Iﾎﾟﾂ -:66kcal ﾀﾊﾞｸ :1.5g 脂質 :0.3g 炭水化:14.2g 食塩相:0.0g	Iﾎﾟﾂ -:121kcal ﾀﾊﾞｸ :2.3g 脂質 :5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	Iﾎﾟﾂ -:142kcal ﾀﾊﾞｸ :3.3g 脂質 :1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	Iﾎﾟﾂ -:70kcal ﾀﾊﾞｸ :1.3g 脂質 :3.9g 炭水化:7.4g 食塩相:0.1g	Iﾎﾟﾂ -:82kcal ﾀﾊﾞｸ :1.1g 脂質 :2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	Iﾎﾟﾂ -:62kcal ﾀﾊﾞｸ :0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:13.6g 食塩相:0.0g
日計	Iﾎﾟﾂ -:1780kcal ﾀﾊﾞｸ :63.4g 脂質 :61.4g 炭水化:231.9g 食塩相:5.9g	Iﾎﾟﾂ -:1671kcal ﾀﾊﾞｸ :61.2g 脂質 :50.9g 炭水化:234.3g 食塩相:5.6g	Iﾎﾟﾂ -:1689kcal ﾀﾊﾞｸ :60.1g 脂質 :47.4g 炭水化:244.8g 食塩相:6.2g	Iﾎﾟﾂ -:1713kcal ﾀﾊﾞｸ :65.7g 脂質 :39.9g 炭水化:263.8g 食塩相:6.5g	Iﾎﾟﾂ -:1550kcal ﾀﾊﾞｸ :63.6g 脂質 :35.7g 炭水化:233.3g 食塩相:5.6g	Iﾎﾟﾂ -:1602kcal ﾀﾊﾞｸ :65.1g 脂質 :38.6g 炭水化:237.7g 食塩相:5.7g	Iﾎﾟﾂ -:1679kcal ﾀﾊﾞｸ :61.2g 脂質 :52.0g 炭水化:230.3g 食塩相:6.2g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食⑤

2025年6月29日(日)～2025年6月30日（月）

	6月29日(日)	6月30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					
	I値: -524kcal 糖質: 19.5g 脂質: 15.3g 炭水化: 74.7g 食塩相: 1.9g	I値: -527kcal 糖質: 20.0g 脂質: 14.4g 炭水化: 79.7g 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	鶏肉のけずりかつお焼					
	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					
	I値: -457kcal 糖質: 14.1g 脂質: 10.0g 炭水化: 76.2g 食塩相: 2.4g	I値: -504kcal 糖質: 19.5g 脂質: 15.0g 炭水化: 68.5g 食塩相: 1.7g					
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					
	I値: -593kcal 糖質: 25.6g 脂質: 20.6g 炭水化: 71.3g 食塩相: 1.6g	I値: -452kcal 糖質: 20.0g 脂質: 6.6g 炭水化: 74.6g 食塩相: 2.5g					
おやつ	チョコクレープ	塩まんじゅう					
	I値: -86kcal 糖質: 0.8g 脂質: 5.2g 炭水化: 9.1g 食塩相: 0.1g	I値: -66kcal 糖質: 1.2g 脂質: 0.1g 炭水化: 15.2g 食塩相: 0.2g					
日計	I値: -1660kcal 糖質: 60.0g 脂質: 51.1g 炭水化: 231.3g 食塩相: 5.9g	I値: -1549kcal 糖質: 60.7g 脂質: 36.1g 炭水化: 238.0g 食塩相: 6.4g					