

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

2025年7月27日(日)～2025年8月2日(土)

	7月27日(日)	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)	8月1日(金)	8月2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	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	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	パン又は御飯 スクランブルエッグ お豆のサラダ 黄桃缶	御飯又はパン お魚とうふの煮物 胡瓜の酢の物 のり佃煮	パン又は御飯 肉団子のトマト煮 しろ菜と錦糸卵のサラダ フルーツ（カクテル缶）	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 I総計 -469kcal タバコ:15.3g 脂質 :10.5g 炭水化:75.4g 食塩相:1.4g	牛乳 I総計 -484kcal タバコ:16.6g 脂質 :9.6g 炭水化:80.4g 食塩相:1.6g	牛乳 I総計 -476kcal タバコ:14.4g 脂質 :12.3g 炭水化:74.4g 食塩相:1.2g	牛乳 I総計 -666kcal タバコ:23.5g 脂質 :26.4g 炭水化:83.9g 食塩相:2.0g	牛乳 I総計 -508kcal タバコ:15.6g 脂質 :13.5g 炭水化:77.3g 食塩相:1.6g	牛乳 I総計 -587kcal タバコ:22.6g 脂質 :17.6g 炭水化:84.8g 食塩相:2.1g	牛乳 I総計 -503kcal タバコ:17.7g 脂質 :10.3g 炭水化:81.7g 食塩相:1.9g
昼食	御飯（160g） 味噌汁 鰯のピリ辛ねぎソース チゲン菜の中華風炒め ブロッコリーと酢のサラダ	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 鰯の幽庵焼 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 鰯のオーロラソース焼き ピーマンと竹輪のソテー スナップエンドウのサラダ	御飯（160g） 中華スープ ホキのチリソース キャベツの炒め煮 さつま芋サラダ	御飯（160g） コンソメスープ ポークソテーにオリーブ れんこん金平 春雨サラダ
	I総計 -547kcal タバコ:25.2g 脂質 :16.6g 炭水化:71.0g 食塩相:2.4g	I総計 -581kcal タバコ:24.1g 脂質 :19.4g 炭水化:74.8g 食塩相:1.6g	I総計 -501kcal タバコ:22.3g 脂質 :10.7g 炭水化:75.6g 食塩相:2.5g	I総計 -503kcal タバコ:22.0g 脂質 :14.1g 炭水化:70.1g 食塩相:1.4g	I総計 -509kcal タバコ:20.3g 脂質 :15.0g 炭水化:71.5g 食塩相:2.5g	I総計 -608kcal タバコ:19.7g 脂質 :20.4g 炭水化:83.1g 食塩相:2.6g	I総計 -616kcal タバコ:20.3g 脂質 :22.1g 炭水化:79.6g 食塩相:2.0g
夕食	御飯（160gタ） 味噌汁 揚げだし豆腐のカニ風味あんかけ 里芋と豚肉の煮物 わかめサラダ	御飯（160gタ） 清し汁 たら味噌マヨ焼 ごぼうのそぼろ炒め 白菜の酢の物	御飯（160gタ） 味噌汁 鶏肉とこんにゃくの煮物 ビーフンソテー なすのぽん酢和え	御飯（160gタ） 清し汁 カレイのバター醤油がけ じゃが芋金平 もやしの和え物	御飯（160gタ） 味噌汁 豚肉の塩麴焼き 豆腐の和風あんかけ 大根のしその実和え	御飯（160gタ） 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒だれ なすの炒め物 白菜のぽん酢和え	御飯（160gタ） 清し汁 鰯の西京焼き 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の磯和え
	I総計 -544kcal タバコ:18.7g 脂質 :14.2g 炭水化:82.3g 食塩相:1.9g	I総計 -480kcal タバコ:21.6g 脂質 :10.8g 炭水化:70.6g 食塩相:2.0g	I総計 -461kcal タバコ:22.9g 脂質 :5.8g 炭水化:75.8g 食塩相:1.6g	I総計 -446kcal タバコ:20.4g 脂質 :7.0g 炭水化:72.5g 食塩相:1.5g	I総計 -583kcal タバコ:24.9g 脂質 :21.0g 炭水化:67.6g 食塩相:1.9g	I総計 -446kcal タバコ:17.1g 脂質 :11.4g 炭水化:64.9g 食塩相:1.5g	I総計 -484kcal タバコ:23.0g 脂質 :11.4g 炭水化:68.1g 食塩相:2.0g
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	黒糖まんじゅう	プチシュー
	I総計 -83kcal タバコ:1.7g 脂質 :1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	I総計 -86kcal タバコ:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:9.1g 食塩相:0.1g	I総計 -121kcal タバコ:2.3g 脂質 :5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	I総計 -58kcal タバコ:0.0g 脂質 :0.6g 炭水化:13.2g 食塩相:0.0g	I総計 -69kcal タバコ:1.3g 脂質 :2.3g 炭水化:10.8g 食塩相:0.1g	I総計 -66kcal タバコ:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	I総計 -49kcal タバコ:0.8g 脂質 :3.1g 炭水化:4.3g 食塩相:0.0g
日計	I総計 -1643kcal タバコ:60.9g 脂質 :42.3g 炭水化:245.4g 食塩相:5.7g	I総計 -1631kcal タバコ:63.1g 脂質 :45.0g 炭水化:234.9g 食塩相:5.2g	I総計 -1559kcal タバコ:61.9g 脂質 :34.7g 炭水化:240.4g 食塩相:5.5g	I総計 -1673kcal タバコ:65.9g 脂質 :48.1g 炭水化:239.7g 食塩相:5.0g	I総計 -1669kcal タバコ:62.1g 脂質 :51.8g 炭水化:227.2g 食塩相:6.1g	I総計 -1707kcal タバコ:60.7g 脂質 :49.5g 炭水化:247.7g 食塩相:6.2g	I総計 -1652kcal タバコ:61.8g 脂質 :46.9g 炭水化:233.7g 食塩相:5.9g



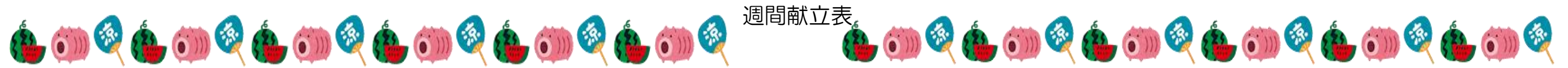
週間献立表

ハートフル瀬谷

常食②

2025年8月3日(日)～2025年8月9日(土)

	8月3日(日)	8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)	8月8日(金)	8月9日(土)
朝食	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	御飯又はパン
	キャベツソテー	プレーンオムレツ	さつま揚げの煮物	鶏肉と野菜のトマト煮	鱈のバター醤油がけ	ツナと野菜のソテー	じゃが芋のそぼろ煮
	小松菜のピーナツ和え	人参サラダ	チンゲン菜のサラダ	マカロニサラダ	高菜和え	ブロッコリーサラダ	しらすおろし
	たいみそ	フルーツ（パイン缶）	ふりかけ	フルーツ（黄桃缶）	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	I補給 -:509kcal タバク :20.0g 脂質 :12.8g 炭水化:75.6g 食塩相:1.3g	I補給 -:562kcal タバク :20.0g 脂質 :16.5g 炭水化:83.2g 食塩相:2.1g	I補給 -:485kcal タバク :17.4g 脂質 :10.9g 炭水化:76.3g 食塩相:1.8g	I補給 -:625kcal タバク :21.0g 脂質 :23.1g 炭水化:82.7g 食塩相:2.0g	I補給 -:480kcal タバク :20.4g 脂質 :12.0g 炭水化:69.4g 食塩相:1.1g	I補給 -:557kcal タバク :20.5g 脂質 :19.8g 炭水化:72.8g 食塩相:1.5g	I補給 -:568kcal タバク :20.4g 脂質 :15.5g 炭水化:82.3g 食塩相:1.5g
昼食	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	夏野菜カレー	他人丼	御飯（160g）	御飯（160g）
	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	きのこサラダ	味噌汁	中華スープ	清し汁
	白身魚の香味焼	鶏肉のレモンペッパー焼き	鯖の塩焼	漬物	里芋の煮物	肉団子の酢豚	鯖の金山寺焼き
	がんもの煮物	ジャーマンポテト	さつま芋のオレンジ煮	パイナップル	ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ	もやしのナムル	大根と油揚げの煮物
	もやしのゆかり和え	カリフラワーサラダ	しろ菜の生姜和え			杏仁豆腐	蒸しなす
	I補給 -:455kcal タバク :16.3g 脂質 :12.5g 炭水化:66.5g 食塩相:2.1g	I補給 -:592kcal タバク :19.8g 脂質 :23.8g 炭水化:70.5g 食塩相:2.5g	I補給 -:576kcal タバク :17.5g 脂質 :17.6g 炭水化:82.1g 食塩相:1.6g	I補給 -:537kcal タバク :21.9g 脂質 :12.7g 炭水化:82.6g 食塩相:2.8g	I補給 -:562kcal タバク :21.4g 脂質 :13.9g 炭水化:83.6g 食塩相:2.5g	I補給 -:499kcal タバク :14.7g 脂質 :9.2g 炭水化:86.8g 食塩相:2.2g	I補給 -:564kcal タバク :20.3g 脂質 :20.5g 炭水化:69.8g 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）
	中華スープ	清し汁	味噌汁	清し汁	コンソメスープ	具沢山汁	コンソメスープ
	豚肉の韓国風生姜焼	鱈のきのこあんかけ	茹で豚のごましゃぶ	カレイの味噌焼	チキンソテー	擬製豆腐	ハンバーグ トマトソース
	大根のかにかまあんかけ	金平ごぼう	車麩の卵とじ	小松菜の和風炒め	ポテトの明太マヨ焼き	ひじきの煮物	きのこソテー
	白菜の中華サラダ	キャベツとツナのサラダ	ピーマンとしらすの塩昆布和え	胡瓜の酢の物	白菜の梅肉和え	小松菜のおかか和え	野菜サラダ
	I補給 -:591kcal タバク :24.1g 脂質 :21.6g 炭水化:69.7g 食塩相:2.0g	I補給 -:428kcal タバク :20.8g 脂質 :4.5g 炭水化:73.5g 食塩相:2.6g	I補給 -:577kcal タバク :24.7g 脂質 :19.6g 炭水化:69.7g 食塩相:1.9g	I補給 -:414kcal タバク :21.8g 脂質 :5.4g 炭水化:66.3g 食塩相:1.8g	I補給 -:549kcal タバク :20.8g 脂質 :17.1g 炭水化:73.6g 食塩相:2.3g	I補給 -:485kcal タバク :23.8g 脂質 :10.0g 炭水化:73.2g 食塩相:2.4g	I補給 -:487kcal タバク :18.6g 脂質 :11.9g 炭水化:74.9g 食塩相:2.4g
おやつ	塩まんじゅう	ヨーグルトババロア	ロールケーキ（チョコ）	ブッセ（クリーム）	☆手作りおやつ☆	和のパンケーキ(きなこ&黒糖)	厚切りバウム
	しゅわしゅわフルーツポンチ						
	I補給 -:66kcal タバク :1.2g 脂質 :0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	I補給 -:83kcal タバク :2.4g 脂質 :3.1g 炭水化:11.5g 食塩相:0.1g	I補給 -:93kcal タバク :1.3g 脂質 :5.0g 炭水化:10.8g 食塩相:0.1g	I補給 -:82kcal タバク :1.1g 脂質 :2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I補給 -:50kcal タバク :0.5g 脂質 :0.1g 炭水化:12.4g 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	I補給 -:87kcal タバク :1.2g 脂質 :3.7g 炭水化:12.3g 食塩相:0.1g
日計	I補給 -:1621kcal タバク :61.6g 脂質 :47.0g 炭水化:227.0g 食塩相:5.5g	I補給 -:1665kcal タバク :63.0g 脂質 :47.9g 炭水化:238.7g 食塩相:7.4g	I補給 -:1731kcal タバク :60.9g 脂質 :53.1g 炭水化:238.9g 食塩相:5.4g	I補給 -:1658kcal タバク :65.8g 脂質 :43.4g 炭水化:246.1g 食塩相:6.8g	I補給 -:1641kcal タバク :63.1g 脂質 :43.1g 炭水化:239.0g 食塩相:5.9g	I補給 -:1596kcal タバク :60.0g 脂質 :40.9g 炭水化:241.5g 食塩相:6.1g	I補給 -:1706kcal タバク :60.5g 脂質 :51.6g 炭水化:239.3g 食塩相:5.9g

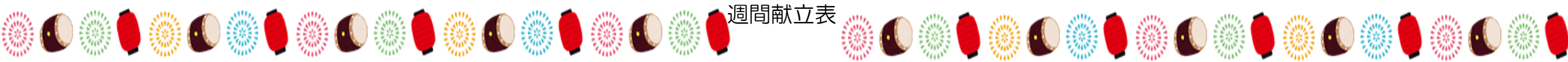


ハートフル瀬谷

常食③

2025年8月10日(日)～2025年8月16日(土)

	8月10日(日)	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16日(土)
朝食	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	パン又は御飯 ミートボール 枝豆のサラダ みかん缶	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	御飯又はパン 冬瓜とがんもの煮物 キャベツのごまマヨ和え のり佃煮	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）	御飯又はパン 野菜炒め マカロニサラダ ふりかけ	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 I総計 -:447kcal タバコ:14.0g 脂質 :9.0g 炭水化:75.0g 食塩相:1.7g	牛乳 I総計 -:559kcal タバコ:21.0g 脂質 :15.7g 炭水化:82.2g 食塩相:2.0g	牛乳 I総計 -:544kcal タバコ:20.3g 脂質 :17.8g 炭水化:72.3g 食塩相:1.5g	牛乳 I総計 -:542kcal タバコ:17.2g 脂質 :18.1g 炭水化:75.8g 食塩相:1.4g	牛乳 I総計 -:550kcal タバコ:19.4g 脂質 :21.2g 炭水化:71.0g 食塩相:1.9g	牛乳 I総計 -:634kcal タバコ:22.8g 脂質 :25.0g 炭水化:75.1g 食塩相:1.3g	牛乳 I総計 -:533kcal タバコ:21.2g 脂質 :15.2g 炭水化:78.3g 食塩相:2.2g
昼食	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	御飯（160g） 味噌汁 かれいの南部焼 じゃが芋の煮物 キャベツの海苔和え	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 鱈のトマトソース マカロニカレーソテー スナッフ イ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	【お盆】 そうめん えびたま天ぷら 天つゆ 卵豆腐 マンゴーゼリー	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
	I総計 -:499kcal タバコ:18.9g 脂質 :9.7g 炭水化:81.2g 食塩相:2.3g	I総計 -:419kcal タバコ:19.7g 脂質 :3.3g 炭水化:75.5g 食塩相:2.0g	I総計 -:532kcal タバコ:20.8g 脂質 :13.3g 炭水化:79.7g 食塩相:1.6g	I総計 -:506kcal タバコ:20.3g 脂質 :11.6g 炭水化:77.9g 食塩相:1.9g	I総計 -:487kcal タバコ:21.8g 脂質 :9.4g 炭水化:76.1g 食塩相:1.7g	I総計 -:553kcal タバコ:21.1g 脂質 :11.2g 炭水化:88.7g 食塩相:3.0g	I総計 -:613kcal タバコ:21.6g 脂質 :24.9g 炭水化:70.2g 食塩相:1.6g
夕食	御飯（160gタ） 味噌汁 豚肉の生姜焼き あんかけ豆腐 胡瓜の辛子和え	御飯（160gタ） 中華スープ 麻婆茄子 カニ焼売 ほうれん草の白和え	御飯（160gタ） 味噌汁 鯆の焼き南蛮漬 ビーフンソテー 大根の柚子風味和え	御飯（160gタ） 味噌汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 オクラのポン酢和え	御飯（160gタ） 味噌汁 カレイの梅焼き じゃがバター炒め 小松菜のわさび和え	御飯（160gタ） 中華スープ かに玉甘酢あん さつまいも金平 白菜サラダ	御飯（160gタ） 清し汁 ホキの山椒焼 里芋の味噌煮 大根のゆかり和え
	I総計 -:595kcal タバコ:27.3g 脂質 :20.3g 炭水化:70.9g 食塩相:1.6g	I総計 -:596kcal タバコ:18.5g 脂質 :23.4g 炭水化:74.3g 食塩相:2.4g	I総計 -:492kcal タバコ:20.3g 脂質 :7.2g 炭水化:81.2g 食塩相:2.0g	I総計 -:527kcal タバコ:22.0g 脂質 :15.7g 炭水化:70.1g 食塩相:1.9g	I総計 -:425kcal タバコ:19.7g 脂質 :6.3g 炭水化:69.0g 食塩相:2.0g	I総計 -:515kcal タバコ:16.5g 脂質 :10.1g 炭水化:85.6g 食塩相:2.1g	I総計 -:418kcal タバコ:17.7g 脂質 :4.7g 炭水化:73.3g 食塩相:2.1g
おやつ	あんドーナツ	栗まんじゅう	たい焼き	もみじまんじゅう	おせんべい(星たべよ)	今川焼（カスタード）	抹茶ババロア
	I総計 -:70kcal タバコ:1.1g 脂質 :2.8g 炭水化:10.2g 食塩相:0.1g	I総計 -:93kcal タバコ:1.8g 脂質 :0.4g 炭水化:20.5g 食塩相:0.0g	I総計 -:68kcal タバコ:1.5g 脂質 :0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g	I総計 -:107kcal タバコ:2.0g 脂質 :2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	I総計 -:35kcal タバコ:0.2g 脂質 :2.0g 炭水化:4.1g 食塩相:0.1g	I総計 -:91kcal タバコ:1.6g 脂質 :3.2g 炭水化:14.0g 食塩相:0.2g	I総計 -:80kcal タバコ:2.1g 脂質 :3.2g 炭水化:10.6g 食塩相:0.1g
日計	I総計 -:1611kcal タバコ:61.3g 脂質 :41.8g 炭水化:237.3g 食塩相:5.7g	I総計 -:1667kcal タバコ:61.0g 脂質 :42.8g 炭水化:252.5g 食塩相:6.4g	I総計 -:1636kcal タバコ:62.9g 脂質 :38.8g 炭水化:247.5g 食塩相:5.3g	I総計 -:1682kcal タバコ:61.5g 脂質 :47.5g 炭水化:243.7g 食塩相:5.2g	I総計 -:1497kcal タバコ:61.1g 脂質 :38.9g 炭水化:220.2g 食塩相:5.8g	I総計 -:1793kcal タバコ:62.0g 脂質 :49.5g 炭水化:263.4g 食塩相:6.6g	I総計 -:1644kcal タバコ:62.6g 脂質 :48.0g 炭水化:232.4g 食塩相:5.9g



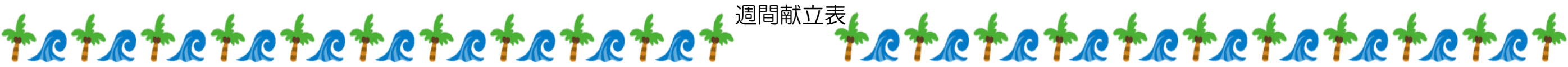
週間献立表

ハートフル瀬谷

常食④

2025年8月17日(日)～2025年8月23日(土)

	8月17日(日)	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)	8月23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	御飯又はパン
	はんぺんの煮物	厚焼卵	さつま揚げの甘辛煮	ミートオムレツ	白菜のうま煮	ミートボール(ホリタリ)	豆腐ふんわり天の煮物
	キャベツともやしの胡麻和え	いんげんのごまドレ和え	青梗菜のお浸し	ポテトサラダ	春菊のお浸し	大根のさっぱり和え	キャベツの梅おかか和え
	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	フルーツ(パイン缶)	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	I補計 - :494kcal タバク :16.5g 脂質 :9.3g 炭水化 :83.6g 食塩相 :1.6g	I補計 - :520kcal タバク :16.5g 脂質 :14.7g 炭水化 :78.2g 食塩相 :1.4g	I補計 - :463kcal タバク :16.1g 脂質 :9.8g 炭水化 :75.1g 食塩相 :1.8g	I補計 - :570kcal タバク :21.4g 脂質 :18.1g 炭水化 :79.6g 食塩相 :2.4g	I補計 - :452kcal タバク :14.8g 脂質 :10.2g 炭水化 :73.4g 食塩相 :1.3g	I補計 - :527kcal タバク :18.5g 脂質 :14.3g 炭水化 :78.5g 食塩相 :1.7g	I補計 - :497kcal タバク :17.3g 脂質 :12.9g 炭水化 :75.6g 食塩相 :1.6g
昼食	御飯(160g)	御飯(160g)	ポークカレー	【郷土料理：鳥取県】	御飯(160g)	御飯(160g)	御飯(160g)
	味噌汁	味噌汁	ツナサラダ	どんどろけ飯(160g)	味噌汁	中華スープ	清し汁
	鯖の生姜煮	鶏の唐揚げ	漬物	味噌汁	カレイの竜田揚げ	鶏肉の甘酢あんかけ	鯖の中華蒸し
	冬瓜の煮物	豆腐チャンプルー	バナナヨーグルト	焼き鯖の煮付け	大根と油揚げの炒め煮	れんこんの甘味噌炒め	にらの卵とじ
	白菜の磯和え	ひじきサラダ		呉和え	冷奴	白菜とザーサイのナムル	レタスの酢味噌和え
	I補計 - :454kcal タバク :21.1g 脂質 :8.5g 炭水化 :68.9g 食塩相 :2.2g	I補計 - :646kcal タバク :28.5g 脂質 :25.3g 炭水化 :71.3g 食塩相 :1.8g	I補計 - :669kcal タバク :24.9g 脂質 :23.8g 炭水化 :85.7g 食塩相 :2.4g	I補計 - :588kcal タバク :19.0g 脂質 :20.4g 炭水化 :77.3g 食塩相 :2.2g	I補計 - :503kcal タバク :22.6g 脂質 :14.7g 炭水化 :66.6g 食塩相 :1.9g	I補計 - :525kcal タバク :19.7g 脂質 :13.0g 炭水化 :77.4g 食塩相 :1.8g	I補計 - :590kcal タバク :23.1g 脂質 :22.6g 炭水化 :68.3g 食塩相 :2.1g
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	コンソメスープ	味噌汁	清まし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	豚肉の醤油麹焼き	鱈のバジル焼き	鶏肉のさっぱり酢煮	鯖の味噌マヨ焼き	豚肉と枝豆のピリ辛炒め	豆腐ステーキ	牛肉のしぐれ煮
	小松菜の煮浸し	ほうれん草のバターソテー	さつま芋の炒め煮	もやしと桜エビの炒め物	ふきのおかか炒り煮	いんげんのそぼろ炒め	さつま芋の甘煮
	さつま芋サラダ	みかん缶	白菜の浅漬	切干大根の和風サラダ	ブロッコリーサラダ	青梗菜のゆず風味和え	枝豆サラダ
	I補計 - :594kcal タバク :22.8g 脂質 :19.4g 炭水化 :77.1g 食塩相 :1.8g	I補計 - :421kcal タバク :18.3g 脂質 :6.2g 炭水化 :70.0g 食塩相 :2.0g	I補計 - :511kcal タバク :17.3g 脂質 :10.5g 炭水化 :82.4g 食塩相 :1.6g	I補計 - :521kcal タバク :23.0g 脂質 :16.4g 炭水化 :66.3g 食塩相 :2.4g	I補計 - :571kcal タバク :25.2g 脂質 :17.6g 炭水化 :73.8g 食塩相 :2.1g	I補計 - :509kcal タバク :21.9g 脂質 :12.7g 炭水化 :73.2g 食塩相 :2.1g	I補計 - :563kcal タバク :18.3g 脂質 :13.4g 炭水化 :89.1g 食塩相 :1.6g
おやつ	ロールケーキ(バニラ)	ぶどうムース	どら焼き	抹茶のパンケーキ	おせんべい(ぼたぼた焼)	ドームケーキ	水ようかん
	I補計 - :95kcal タバク :1.3g 脂質 :3.9g 炭水化 :13.9g 食塩相 :0.1g	I補計 - :61kcal タバク :1.1g 脂質 :1.1g 炭水化 :12.2g 食塩相 :0.2g	I補計 - :142kcal タバク :3.3g 脂質 :1.3g 炭水化 :29.4g 食塩相 :0.2g	I補計 - :56kcal タバク :1.0g 脂質 :2.1g 炭水化 :8.2g 食塩相 :0.1g	I補計 - :51kcal タバク :0.5g 脂質 :1.4g 炭水化 :9.0g 食塩相 :0.2g	I補計 - :106kcal タバク :2.4g 脂質 :1.5g 炭水化 :21.1g 食塩相 :0.0g	I補計 - :44kcal タバク :0.4g 脂質 :0.0g 炭水化 :11.8g 食塩相 :0.0g
日計	I補計 - :1637kcal タバク :61.7g 脂質 :41.1g 炭水化 :243.5g 食塩相 :5.8g	I補計 - :1648kcal タバク :64.4g 脂質 :47.3g 炭水化 :231.7g 食塩相 :5.4g	I補計 - :1785kcal タバク :61.6g 脂質 :45.4g 炭水化 :272.6g 食塩相 :5.9g	I補計 - :1735kcal タバク :64.4g 脂質 :57.0g 炭水化 :231.4g 食塩相 :7.1g	I補計 - :1577kcal タバク :63.1g 脂質 :43.9g 炭水化 :222.8g 食塩相 :5.5g	I補計 - :1667kcal タバク :62.5g 脂質 :41.5g 炭水化 :250.2g 食塩相 :5.6g	I補計 - :1694kcal タバク :59.1g 脂質 :48.9g 炭水化 :244.8g 食塩相 :5.4g

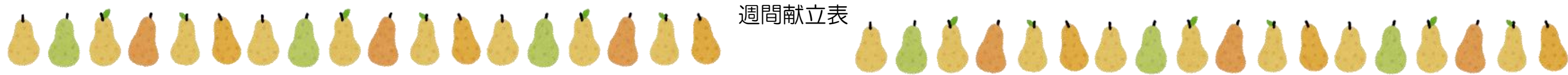


ハートフル瀬谷

常食⑤

2025年8月24日(日)～2025年8月30日(土)

	8月24日(日)	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)	8月30日(土)
朝食	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 I補計 -465kcal タバコ:17.4g 脂質 :11.6g 炭水化:71.2g 食塩相:1.2g	パン又は御飯 ラタトゥイユ シェルマカロニサラダ フルーツ（黄桃缶） 牛乳 I補計 -578kcal タバコ:20.1g 脂質 :21.2g 炭水化:76.9g 食塩相:2.0g	御飯又はパン かにかま玉子巻 ほうれん草の信田和え たいみそ 牛乳 I補計 -520kcal タバコ:18.9g 脂質 :12.8g 炭水化:80.1g 食塩相:1.8g	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 I補計 -587kcal タバコ:23.6g 脂質 :15.3g 炭水化:88.3g 食塩相:2.7g	御飯又はパン かぶとツナの煮物 小松菜のナムル のり佃煮 牛乳 I補計 -505kcal タバコ:16.8g 脂質 :13.5g 炭水化:76.2g 食塩相:1.5g	御飯又はパン 鰯の幽庵焼 春菊の土佐和え ふりかけ 牛乳 I補計 -499kcal タバコ:22.9g 脂質 :12.5g 炭水化:70.5g 食塩相:1.5g	御飯又はパン 里芋のそぼろ煮 胡瓜とかまぼこのわさび和え ふりかけ 牛乳 I補計 -518kcal タバコ:19.5g 脂質 :12.2g 炭水化:79.3g 食塩相:1.3g
昼食	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 I補計 -526kcal タバコ:22.7g 脂質 :13.6g 炭水化:74.4g 食塩相:2.4g	御飯（160g） 味噌汁 鰯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 I補計 -496kcal タバコ:19.8g 脂質 :10.9g 炭水化:77.5g 食塩相:1.2g	御飯（160g） 味噌汁 鰯の幽庵焼 大豆とひじきの煮物 キャベツのポン酢和え I補計 -453kcal タバコ:22.1g 脂質 :8.8g 炭水化:69.2g 食塩相:2.1g	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 I補計 -462kcal タバコ:16.2g 脂質 :7.7g 炭水化:80.4g 食塩相:2.3g	醤油ラーメン 大根のそぼろ炒め 花野菜サラダ I補計 -466kcal タバコ:21.2g 脂質 :10.9g 炭水化:67.6g 食塩相:3.6g	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補計 -566kcal タバコ:21.0g 脂質 :12.1g 炭水化:89.3g 食塩相:1.4g	【誕生日セレクト】 Aロールパンサンド Bえびピラフ コーンポタージュ 蒸し鶏サラダ ピーチゼリー I補計 -568kcal タバコ:20.2g 脂質 :19.1g 炭水化:79.7g 食塩相:3.1g
夕食	御飯（160gタ） 清し汁 千草焼 五目ひじき煮 もやしのごま酢和え I補計 -509kcal タバコ:22.2g 脂質 :12.8g 炭水化:72.2g 食塩相:2.1g	御飯（160gタ） 味噌汁 肉野菜炒め 厚揚げの煮物 オクラの土佐和え I補計 -543kcal タバコ:22.9g 脂質 :17.8g 炭水化:67.8g 食塩相:1.8g	御飯（160gタ） 清し汁 蒸し鶏のごまだれ 長芋のおかか煮 トマトとワカメのサラダ I補計 -527kcal タバコ:20.6g 脂質 :13.5g 炭水化:76.2g 食塩相:2.4g	御飯（160gタ） 味噌汁 赤魚の揚げ浸し 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のくるみ和え I補計 -519kcal タバコ:21.9g 脂質 :13.9g 炭水化:73.6g 食塩相:1.7g	御飯（160gタ） 清し汁 豚肉の八丁味噌炒め じゃがいもの煮物 白菜の梅肉和え I補計 -569kcal タバコ:21.9g 脂質 :17.5g 炭水化:76.3g 食塩相:2.4g	御飯（160gタ） 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補計 -504kcal タバコ:16.3g 脂質 :13.1g 炭水化:76.9g 食塩相:2.9g	御飯（160gタ） 味噌汁 カレイのバター醤油焼き 金平ごぼう もやしの和え物 I補計 -452kcal タバコ:20.9g 脂質 :7.8g 炭水化:71.8g 食塩相:2.3g
おやつ	チョコブッセ I補計 -89kcal タバコ:1.2g 脂質 :3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	きなこ饅頭 I補計 -66kcal タバコ:1.5g 脂質 :0.3g 炭水化:14.2g 食塩相:0.0g	コーヒーゼリー I補計 -54kcal タバコ:0.3g 脂質 :0.8g 炭水化:11.3g 食塩相:0.0g	いちごクレープ I補計 -84kcal タバコ:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:8.4g 食塩相:0.1g	カステラ I補計 -83kcal タバコ:1.7g 脂質 :1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	人形焼 I補計 -75kcal タバコ:1.5g 脂質 :1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g	お誕生日ケーキ I補計 -71kcal タバコ:0.9g 脂質 :3.8g 炭水化:8.2g 食塩相:0.0g
日計	I補計 -1589kcal タバコ:63.5g 脂質 :41.2g 炭水化:231.7g 食塩相:5.7g	I補計 -1683kcal タバコ:64.3g 脂質 :50.2g 炭水化:236.4g 食塩相:5.0g	I補計 -1554kcal タバコ:61.9g 脂質 :35.9g 炭水化:236.8g 食塩相:6.4g	I補計 -1652kcal タバコ:62.5g 脂質 :42.1g 炭水化:250.7g 食塩相:6.8g	I補計 -1623kcal タバコ:61.6g 脂質 :42.9g 炭水化:236.8g 食塩相:7.5g	I補計 -1644kcal タバコ:61.7g 脂質 :39.0g 炭水化:251.0g 食塩相:5.9g	I補計 -1609kcal タバコ:61.5g 脂質 :42.9g 炭水化:239.0g 食塩相:6.7g



ハートフル瀬谷

常食⑤

2025年8月31日(日)

	8月31日(日)						
朝食	御飯又はパン お魚ボールの煮物 白菜の酢の物 ふりかけ 牛乳						
	1人1食 -510kcal 糖質:16.9g 脂質 :12.2g 炭水化:80.6g 食塩相:1.3g						
昼食	御飯（160g） 味噌汁 カツオカツ 南瓜の含め煮 カラフルサラダ						
	1人1食 -637kcal 糖質:18.6g 脂質 :17.9g 炭水化:98.6g 食塩相:2.6g						
夕食	御飯（160gタ） 味噌汁 豚肉のガーリック炒め ブロッコリーの和風あんかけ 大根サラダ						
	1人1食 -555kcal 糖質:24.3g 脂質 :17.7g 炭水化:71.1g 食塩相:2.8g						
おやつ	レモンケーキ						
	1人1食 -58kcal 糖質:1.2g 脂質 :2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g						
日計	1人1食 -1760kcal 糖質:61.0g 脂質 :50.3g 炭水化:257.9g 食塩相:6.9g						