

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食①

2025年8月31日(日)~2025年9月6日(土)

	8月31日(日)	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)
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	御飯又はパン 炒り豆腐 胡瓜の梅肉和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 肉団子のトマト煮 マカロニサラダ カクテル缶 牛乳	御飯又はパン 大根と油揚げの煮物 蓮根サラダ ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 鱈のタルタルソース焼き 菜の花のからし和え たいみそ 牛乳	パン又は御飯 プレーンオムレツ スパゲティサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	御飯又はパン がんもの煮物 いんげんの中華和え のり佃煮 牛乳
	I補給:-510kcal 卵白ク:16.9g 脂質:12.2g 炭水化:80.6g 食塩相:1.3g	I補給:-536kcal 卵白ク:21.0g 脂質:16.9g 炭水化:71.6g 食塩相:1.5g	I補給:-629kcal 卵白ク:22.6g 脂質:21.1g 炭水化:88.0g 食塩相:2.1g	I補給:-526kcal 卵白ク:14.9g 脂質:15.6g 炭水化:79.1g 食塩相:1.4g	I補給:-529kcal 卵白ク:21.6g 脂質:15.2g 炭水化:74.2g 食塩相:1.6g	I補給:-602kcal 卵白ク:20.7g 脂質:21.5g 炭水化:80.3g 食塩相:2.4g	I補給:-499kcal 卵白ク:16.2g 脂質:12.9g 炭水化:77.0g 食塩相:2.0g
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	御飯(160g) 清し汁 鶏肉の味噌マヨ焼き 揚げなすのおかか煮 ほうれん草のビネオ和え	御飯(160g) 味噌汁 鱈の焼き南蛮 もやしの炒め物 おくらの青じそ和え	御飯(160g) 味噌汁 鶏肉のゆず胡椒焼き 高野豆腐の煮物 春菊のごま和え	御飯(160g) 中華スープ 肉味噌豆腐 大根の炒め煮 胡瓜と錦糸卵の和え物	豚肉となすのおろしうどん ほうれん草のくるみ和え オレンジ	御飯(160g) 清し汁 鯖の大葉味噌焼き 根菜の煮物 キャベツの和風和え
	I補給:-637kcal 卵白ク:18.6g 脂質:17.9g 炭水化:98.6g 食塩相:2.6g	I補給:-603kcal 卵白ク:21.2g 脂質:25.9g 炭水化:67.3g 食塩相:2.2g	I補給:-437kcal 卵白ク:21.1g 脂質:5.6g 炭水化:73.0g 食塩相:1.7g	I補給:-514kcal 卵白ク:23.7g 脂質:15.1g 炭水化:66.9g 食塩相:1.8g	I補給:-514kcal 卵白ク:21.5g 脂質:14.6g 炭水化:69.9g 食塩相:2.6g	I補給:-527kcal 卵白ク:19.5g 脂質:18.3g 炭水化:69.0g 食塩相:2.9g	I補給:-593kcal 卵白ク:18.3g 脂質:22.4g 炭水化:74.5g 食塩相:2.1g
夕 食	御飯(160g夕) 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	菜飯 味噌汁 めばるの煮付け ピーマンの炒め物 いんげんのごまドレ和え	御飯(160g夕) 味噌汁 鶏肉の旨煮 里芋の煮物 キャベツの塩昆布和え	御飯(160g夕) 味噌汁 鱈の葱香味ソースがけ 車麩の卵とじ 青梗菜のさっぱり和え	御飯(160g夕) 千切り野菜スープ タンドリーチキン きのこのバターソテー カリフラワーのサラダ	御飯(160g夕) 味噌汁 かれいの蒲焼 さつま芋のオレンジ煮 ブロッコリーの生姜和え	御飯(160g夕) 味噌汁 ゆで豚(ごまだれ) 温奴 カラフルサラダ
	I補給:-555kcal 卵白ク:24.3g 脂質:17.7g 炭水化:71.1g 食塩相:2.8g	I補給:-411kcal 卵白ク:19.1g 脂質:5.1g 炭水化:69.6g 食塩相:2.5g	I補給:-438kcal 卵白ク:20.2g 脂質:4.5g 炭水化:76.6g 食塩相:1.7g	I補給:-512kcal 卵白ク:24.2g 脂質:12.6g 炭水化:69.9g 食塩相:2.2g	I補給:-498kcal 卵白ク:19.8g 脂質:15.5g 炭水化:67.5g 食塩相:1.5g	I補給:-472kcal 卵白ク:20.3g 脂質:3.0g 炭水化:88.0g 食塩相:1.5g	I補給:-577kcal 卵白ク:24.8g 脂質:19.8g 炭水化:69.1g 食塩相:1.9g
お や つ	レモンケーキ	オレンジゼリー	あんドーナツ	紅茶ケーキ	チーズ蒸しケーキ	和のパンケーキ(きなこ)	エクレア
	I補給:-58kcal 卵白ク:1.2g 脂質:2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g	I補給:-58kcal 卵白ク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:12.5g 食塩相:0.0g	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:-62kcal 卵白ク:1.5g 脂質:1.5g 炭水化:10.6g 食塩相:0.0g	I補給:-127kcal 卵白ク:2.4g 脂質:4.6g 炭水化:19.0g 食塩相:0.0g	I補給:-55kcal 卵白ク:1.0g 脂質:1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g	I補給:-89kcal 卵白ク:1.5g 脂質:6.6g 炭水化:6.2g 食塩相:0.1g
日 計	I補給:-1760kcal 卵白ク:61.0g 脂質:50.3g 炭水化:257.9g 食塩相:6.9g	I補給:-1608kcal 卵白ク:61.4g 脂質:48.7g 炭水化:221.0g 食塩相:6.2g	I補給:-1574kcal 卵白ク:65.0g 脂質:34.0g 炭水化:247.8g 食塩相:5.5g	I補給:-1614kcal 卵白ク:64.3g 脂質:44.8g 炭水化:226.5g 食塩相:5.5g	I補給:-1668kcal 卵白ク:65.3g 脂質:49.9g 炭水化:230.6g 食塩相:5.8g	I補給:-1656kcal 卵白ク:61.5g 脂質:44.7g 炭水化:246.0g 食塩相:6.9g	I補給:-1758kcal 卵白ク:60.8g 脂質:61.7g 炭水化:226.8g 食塩相:6.0g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食②

2025年9月7日(日)~2025年9月13日(土)

	9月7日(日)	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)
朝食	御飯又はパン 炒り卵 タラモサラダ ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 野菜のコンソメソテー 春菊のごま和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 魚肉ソーゼルのクリーム煮 チーズサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	御飯又はパン 中華炒め キャベツの醤油マヨ和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン 卵とじ ブロッコリーのなめ茸和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 鶏肉のクリーム煮 枝豆のサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	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 牛乳
	I補給 -588kcal 卵白ク:20.3g 脂質:20.8g 炭水化:75.1g 食塩相:1.7g	I補給 -493kcal 卵白ク:18.4g 脂質:12.9g 炭水化:73.8g 食塩相:1.2g	I補給 -541kcal 卵白ク:21.2g 脂質:14.5g 炭水化:82.1g 食塩相:2.4g	I補給 -522kcal 卵白ク:18.2g 脂質:15.3g 炭水化:75.4g 食塩相:1.3g	I補給 -534kcal 卵白ク:24.2g 脂質:14.8g 炭水化:72.6g 食塩相:1.4g	I補給 -575kcal 卵白ク:22.2g 脂質:16.0g 炭水化:85.1g 食塩相:3.0g	I補給 -499kcal 卵白ク:19.6g 脂質:13.9g 炭水化:71.2g 食塩相:1.1g
昼食	御飯(160g) 味噌汁 豚肉ときのこの炒め物 里芋とこんにゃくの和風炒め 青梗菜のさっぱり和え	御飯(160g) 中華スープ カレーの中華あんかけ 小松菜の香味炒め 白菜の中華和え	【重陽の節句】 栗とさつま芋の御飯 味噌汁 鯖の磯辺揚げ ひじきの煮物 なすのお浸し	御飯(160g) コーンポタージュ ハンバーグ ミモザサラダ みかんヨーグルト	御飯(160g) コンソメスープ サーモンフライ 南瓜のレーズン煮 カリフラワーマリネ	わかめ御飯 味噌汁 鱈の利休焼き 長芋の煮物 ツナサラダ	御飯(160g) 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 れんこんのバター醤油炒め 胡瓜とハムの和え物
	I補給 -522kcal 卵白ク:21.4g 脂質:15.8g 炭水化:70.0g 食塩相:1.8g	I補給 -403kcal 卵白ク:20.4g 脂質:5.0g 炭水化:65.6g 食塩相:2.3g	I補給 -623kcal 卵白ク:20.0g 脂質:23.2g 炭水化:80.7g 食塩相:2.4g	I補給 -615kcal 卵白ク:19.8g 脂質:18.8g 炭水化:88.1g 食塩相:2.5g	I補給 -559kcal 卵白ク:16.7g 脂質:13.9g 炭水化:89.8g 食塩相:1.9g	I補給 -463kcal 卵白ク:21.2g 脂質:8.6g 炭水化:72.2g 食塩相:1.9g	I補給 -586kcal 卵白ク:22.3g 脂質:18.7g 炭水化:77.0g 食塩相:2.1g
夕食	御飯(160gタ) 味噌汁 鱈の照り焼き 切干大根の煮物 おくらの和え物	御飯(160gタ) コンソメスープ ハニーマスタードチキン じゃが芋のバター炒め いんげんとツナのサラダ	御飯(160gタ) 中華スープ 麻婆豆腐 にらまんじゅう 三色ナムル	御飯(160gタ) 清し汁 ホキの金山寺焼き 白菜の信田煮 トマトとオクラの和え物	御飯(160gタ) 味噌汁 豚肉のしょうゆ麴炒め 冬瓜の煮物 チンゲン菜のしそ風味和え	御飯(160gタ) 中華スープ 八宝菜 かに焼売 もやしとザーサイの和え物	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
	I補給 -417kcal 卵白ク:19.7g 脂質:3.4g 炭水化:73.6g 食塩相:2.1g	I補給 -582kcal 卵白ク:20.3g 脂質:19.5g 炭水化:76.3g 食塩相:1.5g	I補給 -524kcal 卵白ク:22.4g 脂質:16.3g 炭水化:69.1g 食塩相:1.9g	I補給 -431kcal 卵白ク:22.8g 脂質:4.8g 炭水化:71.5g 食塩相:2.1g	I補給 -530kcal 卵白ク:20.6g 脂質:15.2g 炭水化:72.7g 食塩相:1.8g	I補給 -480kcal 卵白ク:17.1g 脂質:11.1g 炭水化:75.1g 食塩相:2.3g	I補給 -433kcal 卵白ク:17.4g 脂質:5.1g 炭水化:75.4g 食塩相:2.2g
おやつ	もみじまんじゅう(あん)	ワッフル(ホイップ & カスタード)	チョコブッセ	どら焼き	おせんべい(ぼたぼた焼)	コーヒーゼリー	ロールケーキ(バニラ)
	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 -121kcal 卵白ク:2.3g 脂質:5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	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 -142kcal 卵白ク:3.3g 脂質:1.3g 炭水化:29.4g 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 -50kcal 卵白ク:0.2g 脂質:0.6g 炭水化:11.0g 食塩相:0.0g	I補給 -95kcal 卵白ク:1.3g 脂質:3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g
日計	I補給 -1634kcal 卵白ク:63.4g 脂質:42.1g 炭水化:238.6g 食塩相:5.6g	I補給 -1599kcal 卵白ク:61.4g 脂質:43.3g 炭水化:230.3g 食塩相:5.2g	I補給 -1777kcal 卵白ク:64.8g 脂質:57.2g 炭水化:245.8g 食塩相:6.8g	I補給 -1710kcal 卵白ク:64.1g 脂質:40.2g 炭水化:264.4g 食塩相:6.1g	I補給 -1674kcal 卵白ク:62.0g 脂質:45.3g 炭水化:244.1g 食塩相:5.3g	I補給 -1568kcal 卵白ク:60.7g 脂質:36.3g 炭水化:243.4g 食塩相:7.2g	I補給 -1613kcal 卵白ク:60.6g 脂質:41.6g 炭水化:237.5g 食塩相:5.6g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食③

2025年9月14日(日)～2025年9月20日(土)

	9月14日(日)	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)
朝食	御飯又はパン 甘辛肉団子 ほうれん草サラダ ふりかけ 牛乳	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) 牛乳	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 牛乳	御飯又はパン 厚焼卵 しらす和え たいみそ 牛乳	パン又は御飯 ミネストローネ かに風サラダ カクテル缶 牛乳	御飯又はパン はんぺん煮 春菊の土佐和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン さつま揚げの甘辛煮 ツナサラダ ふりかけ 牛乳
	I補給 -518kcal 卵白ク:18.4g 脂質:14.4g 炭水化:76.6g 食塩相:1.4g	I補給 -633kcal 卵白ク:21.0g 脂質:23.8g 炭水化:83.2g 食塩相:2.0g	I補給 -571kcal 卵白ク:19.7g 脂質:21.0g 炭水化:71.8g 食塩相:1.7g	I補給 -532kcal 卵白ク:17.0g 脂質:14.4g 炭水化:80.9g 食塩相:1.7g	I補給 -548kcal 卵白ク:21.6g 脂質:19.7g 炭水化:72.2g 食塩相:2.1g	I補給 -487kcal 卵白ク:17.6g 脂質:10.4g 炭水化:78.8g 食塩相:1.7g	I補給 -546kcal 卵白ク:19.1g 脂質:17.6g 炭水化:74.8g 食塩相:1.6g
昼食	御飯(160g) コンソメスープ カレイのカレームニエル 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 福神漬 ぶどうムース	月見そば 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	【敬老の日】 赤飯/お吸い物 天ぷら盛り合わせ/天つゆ 五目卵焼き 野菜の炊き合わせ フルーツ	御飯(160g) 味噌汁 牛挽肉とごぼうの卵とじ もやしと小エビの炒め物 磯納豆	御飯(160g) 味噌汁 鯖の生姜煮 里芋ときのこのバターリテー 白菜のゆかり和え
	I補給 -481kcal 卵白ク:20.0g 脂質:9.1g 炭水化:76.6g 食塩相:2.3g	I補給 -581kcal 卵白ク:23.4g 脂質:15.0g 炭水化:84.2g 食塩相:2.6g	I補給 -478kcal 卵白ク:22.1g 脂質:8.8g 炭水化:75.3g 食塩相:3.4g	I補給 -488kcal 卵白ク:20.7g 脂質:13.0g 炭水化:68.1g 食塩相:1.8g	I補給 -708kcal 卵白ク:22.9g 脂質:24.9g 炭水化:95.4g 食塩相:3.2g	I補給 -547kcal 卵白ク:24.8g 脂質:17.5g 炭水化:69.3g 食塩相:1.8g	I補給 -579kcal 卵白ク:19.2g 脂質:21.1g 炭水化:73.5g 食塩相:2.0g
夕食	御飯(160g夕) 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夕) 味噌汁 バサの香味焼き ぜんまいの炒め煮 ひじきサラダ	御飯(160g夕) 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夕) 清し汁 鯖の山椒焼き 里芋の味噌煮 白和え	御飯(160g夕) 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夕) 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	御飯(160g夕) 中華スープ 豚肉のとろみ炒め 小松菜の煮浸し 切干大根のサラダ
	I補給 -555kcal 卵白ク:23.3g 脂質:16.7g 炭水化:72.9g 食塩相:1.7g	I補給 -421kcal 卵白ク:18.3g 脂質:7.0g 炭水化:69.5g 食塩相:2.5g	I補給 -538kcal 卵白ク:20.8g 脂質:9.9g 炭水化:87.1g 食塩相:1.9g	I補給 -491kcal 卵白ク:22.1g 脂質:10.9g 炭水化:73.8g 食塩相:1.7g	I補給 -621kcal 卵白ク:24.4g 脂質:19.9g 炭水化:80.3g 食塩相:1.8g	I補給 -482kcal 卵白ク:19.0g 脂質:10.2g 炭水化:75.3g 食塩相:2.0g	I補給 -541kcal 卵白ク:23.4g 脂質:17.2g 炭水化:68.8g 食塩相:2.1g
おやつ	いちごクレープ	黒糖まんじゅう	たいやき	抹茶パンケーキ	季節の和菓子(鶴亀の舞)	ブッセ(クリーム)	ドーナツ
	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 -66kcal 卵白ク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:14.9g 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 -56kcal 卵白ク:1.0g 脂質:2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g	I補給 -77kcal 卵白ク:1.6g 脂質:0.1g 炭水化:17.3g 食塩相:0.0g	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 -114kcal 卵白ク:1.7g 脂質:5.5g 炭水化:14.8g 食塩相:0.2g
日計	I補給 -1638kcal 卵白ク:62.5g 脂質:45.4g 炭水化:234.5g 食塩相:5.5g	I補給 -1701kcal 卵白ク:64.0g 脂質:45.9g 炭水化:251.8g 食塩相:7.1g	I補給 -1655kcal 卵白ク:64.1g 脂質:40.2g 炭水化:248.5g 食塩相:7.2g	I補給 -1567kcal 卵白ク:60.8g 脂質:40.4g 炭水化:231.0g 食塩相:5.2g	I補給 -1954kcal 卵白ク:70.5g 脂質:64.6g 炭水化:265.2g 食塩相:7.2g	I補給 -1598kcal 卵白ク:62.5g 脂質:40.3g 炭水化:237.9g 食塩相:5.5g	I補給 -1780kcal 卵白ク:63.4g 脂質:61.4g 炭水化:231.9g 食塩相:5.9g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食④

2025年9月21日(日)~2025年9月27日(土)

	9月21日(日)	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)
朝食	御飯又はパン 海老ボールの含め煮 三色サラダ ふりかけ 牛乳	御飯又はパン ふんわり真薯煮 甘酢和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 目玉焼き風オムレツ ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	御飯又はパン 高野豆腐の含め煮 小松菜のごま和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン えびと野菜のコンソメソテー 和風サラダ ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ウインナーソテー 大根サラダ みかん缶 牛乳	御飯又はパン 豆腐ハンバーグ さつま芋のごまマヨ和え ふりかけ 牛乳
	I補給 -495kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:16.2g 脂質 :12.7g 炭水化:76.4g 食塩相:1.4g	I補給 -542kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:17.5g 脂質 :15.5g 炭水化:81.6g 食塩相:1.5g	I補給 -509kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:19.5g 脂質 :14.2g 炭水化:75.9g 食塩相:2.0g	I補給 -497kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:17.0g 脂質 :11.6g 炭水化:77.6g 食塩相:1.4g	I補給 -498kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:19.7g 脂質 :12.7g 炭水化:73.9g 食塩相:1.3g	I補給 -486kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:15.2g 脂質 :14.6g 炭水化:71.8g 食塩相:2.0g	I補給 -615kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:18.8g 脂質 :20.4g 炭水化:86.5g 食塩相:1.6g
昼食	御飯(160g) 味噌汁 和風ハンバーグ 厚揚げの山椒煮 長芋の和風サラダ	御飯(160g) 中華スープ 豚肉と玉子の中華炒め 海老シューマイ 杏仁豆腐	御飯(160g) 味噌汁 鶏肉と野菜の黒酢あん 根菜の炒め煮 胡瓜と白菜のゆかり和え	御飯(160g) 清し汁 豚肉の八丁味噌炒め 大豆五目煮 花野菜サラダ	御飯(160g) 味噌汁 鱈のバター醤油がけ 大根金平 もやしの和え物	ハヤシライス カラフルサラダ ヨーグルトフルーツス	御飯(160g) 清し汁 バサのきのこソース なすとピーマンの味噌炒め もやしの酢の物
	I補給 -613kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:22.4g 脂質 :21.3g 炭水化:80.8g 食塩相:2.5g	I補給 -573kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:21.1g 脂質 :18.9g 炭水化:74.3g 食塩相:2.4g	I補給 -587kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:22.4g 脂質 :17.5g 炭水化:79.3g 食塩相:2.4g	I補給 -607kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:23.5g 脂質 :22.0g 炭水化:74.4g 食塩相:2.2g	I補給 -457kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:19.9g 脂質 :9.2g 炭水化:70.0g 食塩相:2.2g	I補給 -580kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:20.7g 脂質 :18.0g 炭水化:80.7g 食塩相:2.1g	I補給 -456kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:14.1g 脂質 :10.0g 炭水化:76.2g 食塩相:2.4g
夕食	御飯(160g夕) 味噌汁 照り焼きチキン 大根の炒め煮 高菜和え	御飯(160g夕) 味噌汁 ホキの竜田揚げ 蓮根のおかか煮 オクラの和え物	御飯(160g夕) トマトスープ カレイのｸﾘｰﾌﾞｽﾞがけ キャベツソテー フレンチサラダ	御飯(160g夕) 味噌汁 さわらの幽庵焼 切干大根の煮物 いんげんのくるみ和え	御飯(160g夕) 清し汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 ビーフンカレーソテー ほうれん草のゆず醤油和え	御飯(160g夕) 味噌汁 鯖の塩焼き 炒り豆腐 スプラウトサラダ	御飯(160g夕) 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
	I補給 -501kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:21.0g 脂質 :14.5g 炭水化:68.0g 食塩相:2.2g	I補給 -466kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:20.0g 脂質 :8.2g 炭水化:74.7g 食塩相:1.9g	I補給 -451kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:20.2g 脂質 :6.0g 炭水化:75.7g 食塩相:1.8g	I補給 -491kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:22.1g 脂質 :10.5g 炭水化:74.1g 食塩相:2.0g	I補給 -572kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:24.8g 脂質 :14.9g 炭水化:79.6g 食塩相:2.2g	I補給 -606kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:26.0g 脂質 :24.0g 炭水化:66.1g 食塩相:1.7g	I補給 -593kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:25.6g 脂質 :20.6g 炭水化:71.2g 食塩相:1.6g
おやつ	きなこ饅頭	チョコバウム	【手作りおやつ】 さつま芋あん	今川焼(カスタード)	せんべい(雪の宿)	チョコクレープ	青りんごゼリー
	I補給 -66kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:1.5g 脂質 :0.3g 炭水化:14.2g 食塩相:0.0g	I補給 -81kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:1.4g 脂質 :3.5g 炭水化:10.9g 食塩相:0.1g	I補給 -152kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:1.9g 脂質 :0.2g 炭水化:36.3g 食塩相:0.0g	I補給 -91kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:1.6g 脂質 :3.2g 炭水化:14.0g 食塩相:0.2g	I補給 -59kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:0.8g 脂質 :1.9g 炭水化:9.6g 食塩相:0.2g	I補給 -86kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:9.1g 食塩相:0.1g	I補給 -62kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:13.6g 食塩相:0.0g
日計	I補給 -1675kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:61.1g 脂質 :48.8g 炭水化:239.4g 食塩相:6.0g	I補給 -1662kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:60.0g 脂質 :46.1g 炭水化:241.5g 食塩相:6.0g	I補給 -1699kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:64.0g 脂質 :37.9g 炭水化:267.2g 食塩相:6.2g	I補給 -1686kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:64.2g 脂質 :47.3g 炭水化:240.1g 食塩相:5.8g	I補給 -1586kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:65.2g 脂質 :38.7g 炭水化:233.1g 食塩相:5.9g	I補給 -1758kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:62.7g 脂質 :61.8g 炭水化:227.7g 食塩相:5.9g	I補給 -1726kcal ｸﾞﾗﾝﾞﾞ:58.6g 脂質 :51.8g 炭水化:247.5g 食塩相:5.6g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食⑤

2025年9月28日(日)～2025年9月30日(土)

	9月28日(日)	9月29日(月)	9月30日(火)				
朝食	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 <small>I補給:-536kcal 卵白ク:20.8g 脂質:14.9g 炭水化:80.1g 食塩相:2.0g</small>	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 <small>I補給:-523kcal 卵白ク:16.0g 脂質:14.9g 炭水化:79.0g 食塩相:1.6g</small>	御飯又はパン 豆腐しんじょの銀あんかけ 小松菜と蒸し鶏のわさび和え ぶりかけ 牛乳 <small>I補給:-521kcal 卵白ク:19.5g 脂質:15.5g 炭水化:72.8g 食塩相:1.8g</small>				
昼食	御飯(160g) 味噌汁 鶏肉のけずりかつお焼 れんこんピリ辛炒め チンゲン菜のナムル <small>I補給:-504kcal 卵白ク:19.5g 脂質:15.0g 炭水化:68.5g 食塩相:1.7g</small>	☆誕生日セレクト☆ A天丼 Bソースかつ丼 味噌汁 菜の花と鶏肉のおかか和え マンゴープリン <small>I補給:-562kcal 卵白ク:21.1g 脂質:14.3g 炭水化:84.6g 食塩相:1.9g</small>	御飯(160g) 清し汁 鶏肉の味噌だれ焼 もやしの和風炒め コロコロサラダ <small>I補給:-536kcal 卵白ク:22.9g 脂質:16.4g 炭水化:70.8g 食塩相:2.2g</small>				
夕食	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 <small>I補給:-451kcal 卵白ク:19.9g 脂質:6.6g 炭水化:74.4g 食塩相:2.5g</small>	御飯(160gタ) 味噌汁 豚肉のごま漬焼 ブロッコリー炒め キャベツの甘酢生姜和え <small>I補給:-556kcal 卵白ク:22.8g 脂質:20.5g 炭水化:66.4g 食塩相:1.4g</small>	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 <small>I補給:-561kcal 卵白ク:16.9g 脂質:9.9g 炭水化:98.2g 食塩相:1.6g</small>				
おやつ	塩まんじゅう <small>I補給:-66kcal 卵白ク:1.2g 脂質:0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g</small>	お誕生日ケーキ <small>I補給:-79kcal 卵白ク:1.2g 脂質:5.3g 炭水化:6.8g 食塩相:0.1g</small>	プチシュー <small>I補給:-49kcal 卵白ク:0.8g 脂質:3.1g 炭水化:4.3g 食塩相:0.0g</small>				
日計	<small>I補給:-1557kcal 卵白ク:61.4g 脂質:36.6g 炭水化:238.2g 食塩相:6.4g</small>	<small>I補給:-1720kcal 卵白ク:61.1g 脂質:55.0g 炭水化:236.8g 食塩相:4.9g</small>	<small>I補給:-1667kcal 卵白ク:60.1g 脂質:44.9g 炭水化:246.1g 食塩相:5.6g</small>				