

## 週間献立表



ハートフル瀬谷

常食①

2025年9月28日(日)～2025年10月4日(土)

	9月28日(日)	9月29日(月)	9月30日(火)	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)
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	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 小松菜と蒸し鶏のわさび和え 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	御飯又はパン 厚焼き卵 もやしののり和え ふりかけ 牛乳
	I摂キ: -536kcal タバク:20.8g 脂質 :14.9g 炭水化:80.1g 食塩相:2.0g	I摂キ: -523kcal タバク:16.0g 脂質 :14.9g 炭水化:79.0g 食塩相:1.6g	I摂キ: -521kcal タバク:19.5g 脂質 :15.5g 炭水化:72.8g 食塩相:1.8g	I摂キ: -548kcal タバク:20.2g 脂質 :15.2g 炭水化:79.7g 食塩相:1.5g	I摂キ: -582kcal タバク:20.5g 脂質 :16.7g 炭水化:87.0g 食塩相:2.3g	I摂キ: -505kcal タバク:19.8g 脂質 :12.4g 炭水化:76.0g 食塩相:1.4g	I摂キ: -519kcal タバク:17.9g 脂質 :14.8g 炭水化:77.3g 食塩相:1.4g
	御飯 (160g) 味噌汁	☆誕生日セレクト☆ A天丼 Bソースかつ丼 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	御飯 (160g) 清し汁 味噌汁 鶏肉の味噌だれ焼 菜の花と鶏肉のおかか和え マンゴープリン	御飯 (160g) 味噌汁 鰯のゆず胡椒焼き もやしの和風炒め コロコロサラダ	焼き鳥丼 味噌汁 スナップさやの塩炒め 青りんごゼリー とろろ芋	御飯 (160g) 味噌汁 鰯の竜田揚げおろしほん酢 白菜のうま煮 青梗菜の生姜和え	御飯 (160g) 清し汁 赤魚の葱味噌焼 さつま芋のオレンジ煮 ほうれん草の胡麻和え
	I摂キ: -504kcal タバク:19.5g 脂質 :15.0g 炭水化:68.5g 食塩相:1.7g	I摂キ: -562kcal タバク:21.1g 脂質 :14.3g 炭水化:84.6g 食塩相:1.9g	I摂キ: -536kcal タバク:22.9g 脂質 :16.4g 炭水化:70.8g 食塩相:2.2g	I摂キ: -457kcal タバク:22.7g 脂質 :8.8g 炭水化:68.0g 食塩相:2.1g	I摂キ: -534kcal タバク:20.1g 脂質 :14.6g 炭水化:77.6g 食塩相:1.9g	I摂キ: -589kcal タバク:20.4g 脂質 :24.5g 炭水化:67.0g 食塩相:2.2g	I摂キ: -501kcal タバク:19.9g 脂質 :7.5g 炭水化:86.2g 食塩相:1.5g
	御飯 (160g夕) 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夕) 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	御飯 (160g夕) 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夕) 千切り野菜スープ ハンバーグクリーミーかけ ワインナーと野菜のソテー 野菜サラダ	御飯 (160g夕) 清し汁 鰯の西京焼 プロッコリー和風あん 小松菜のなめ茸和え	御飯 (160g夕) 味噌汁 豚しゃぶ 里芋の煮ころがし カラフルサラダ	御飯 (160g夕) 中華スープ 豆腐の中華あんかけ えびシューまい 白菜の中華サラダ
	I摂キ: -451kcal タバク:19.9g 脂質 :6.6g 炭水化:74.4g 食塩相:2.5g	I摂キ: -556kcal タバク:22.8g 脂質 :20.5g 炭水化:66.4g 食塩相:1.4g	I摂キ: -561kcal タバク:16.9g 脂質 :9.9g 炭水化:98.2g 食塩相:1.6g	I摂キ: -516kcal タバク:15.6g 脂質 :16.1g 炭水化:75.3g 食塩相:2.9g	I摂キ: -448kcal タバク:22.2g 脂質 :9.4g 炭水化:65.9g 食塩相:1.8g	I摂キ: -586kcal タバク:21.9g 脂質 :17.5g 炭水化:79.7g 食塩相:2.2g	I摂キ: -519kcal タバク:21.2g 脂質 :14.7g 炭水化:71.2g 食塩相:2.7g
おやつ	塩まんじゅう	お誕生日ケーキ	プチシュー	ドーナツ	人形焼	バナナムース	もみじまんじゅう
	I摂キ: -66kcal タバク:1.2g 脂質 :0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	I摂キ: -79kcal タバク:1.2g 脂質 :5.3g 炭水化:6.8g 食塩相:0.1g	I摂キ: -49kcal タバク:0.8g 脂質 :3.1g 炭水化:4.3g 食塩相:0.0g	I摂キ: -114kcal タバク:1.7g 脂質 :5.5g 炭水化:14.8g 食塩相:0.2g	I摂キ: -75kcal タバク:1.5g 脂質 :1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g	I摂キ: -46kcal タバク:1.1g 脂質 :1.1g 炭水化:8.4g 食塩相:0.2g	I摂キ: -107kcal タバク:2.0g 脂質 :2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g
日計	I摂キ: -1557kcal タバク:61.4g 脂質 :36.6g 炭水化:238.2g 食塩相:6.4g	I摂キ: -1720kcal タバク:61.1g 脂質 :55.0g 炭水化:236.8g 食塩相:4.9g	I摂キ: -1667kcal タバク:60.1g 脂質 :44.9g 炭水化:246.1g 食塩相:5.6g	I摂キ: -1635kcal タバク:60.2g 脂質 :45.6g 炭水化:237.8g 食塩相:6.7g	I摂キ: -1639kcal タバク:64.3g 脂質 :42.0g 炭水化:244.8g 食塩相:6.0g	I摂キ: -1726kcal タバク:63.2g 脂質 :55.5g 炭水化:231.1g 食塩相:5.9g	I摂キ: -1646kcal タバク:61.0g 脂質 :39.1g 炭水化:254.6g 食塩相:5.7g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食②

2025年10月5日(日)～2025年10月11日(土)

	10月5日(日)	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)
朝食	御飯又はパン 大根のそぼろ煮 青梗菜の香味醤油和え ふりかけ	御飯又はパン がんもの煮物 クリーム煮 ほうれん草の和え物 のり佃煮	パン又は御飯 肉じゃが ごぼうサラダ 黄桃缶	御飯又はパン 肉じゃが 菜の花のサラダ たいみそ	パン又は御飯 ミートボール(ホリツ)	御飯又はパン さつま揚げと野菜の煮物 大根サラダ みかん缶	御飯又はパン 豆腐と野菜の炒め物 かに風味和え ふりかけ
	牛乳						
	I群: -500kcal タバク:16.7g 脂質: 13.3g 炭水化: 74.5g 食塩相: 1.7g	I群: -495kcal タバク:16.5g 脂質: 13.2g 炭水化: 74.8g 食塩相: 1.5g	I群: -579kcal タバク:20.3g 脂質: 13.9g 炭水化: 93.3g 食塩相: 2.2g	I群: -546kcal タバク:18.5g 脂質: 12.9g 炭水化: 85.7g 食塩相: 1.3g	I群: -572kcal タバク:22.3g 脂質: 15.7g 炭水化: 85.0g 食塩相: 2.7g	I群: -542kcal タバク:16.8g 脂質: 14.1g 炭水化: 84.7g 食塩相: 1.4g	I群: -505kcal タバク:18.3g 脂質: 14.7g 炭水化: 72.2g 食塩相: 1.4g
	☆中秋の名月☆	さつま芋ときのこの御飯	御飯 (160g)	御飯 (160g)	シーフードカレー	御飯 (160g)	御飯 (160g)
昼食	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	きのこサラダ	コンソメスープ	中華スープ
	鶏の唐揚げ	味噌汁	ホキのガーリックソース	和風おろしハンバーグ	福神漬	カレイのおろし煮	豚キムチ炒め
	金平ごぼう	つくねの照り焼き	南瓜のチーズ焼き	五目煮	杏仁豆腐	チンゲン菜の香り炒め	水餃子
	スナップエンドウのサラダ	温泉卵	ブロッコリーサラダ	白菜のゆかり和え		もやしひときくらげのナムル	フレンチサラダ
		お月見デザート					
I群: -642kcal タバク: 23.5g 脂質: 25.3g 炭水化: 76.2g 食塩相: 1.9g	I群: -590kcal タバク: 26.4g 脂質: 17.0g 炭水化: 79.4g 食塩相: 3.1g	I群: -497kcal タバク: 21.5g 脂質: 12.1g 炭水化: 73.3g 食塩相: 2.1g	I群: -483kcal タバク: 20.7g 脂質: 9.1g 炭水化: 77.1g 食塩相: 2.3g	I群: -552kcal タバク: 22.6g 脂質: 11.5g 炭水化: 87.8g 食塩相: 3.1g	I群: -501kcal タバク: 20.4g 脂質: 12.2g 炭水化: 73.0g 食塩相: 3.3g	I群: -549kcal タバク: 22.6g 脂質: 16.9g 炭水化: 73.9g 食塩相: 2.5g	
夕食	御飯 (160g夕)						
	清し汁	味噌汁	味噌汁	具沢山汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁
	鱈の煮付け	鯵の野菜あんかけ	豚肉のバーベキュー炒め	擬製豆腐	麻婆茄子	豚肉の生姜焼	鯵の焼き南蛮漬
	じゃが芋と豚肉の炒め物	南瓜の含め煮	冬瓜の煮物	ひじきの煮物	れんこんの山椒炒め	高野豆腐の含め煮	なすのオイスター炒め
	オクラの梅肉和え	胡瓜のわさび和え	冷奴	小松菜の甘酢生姜和え	いんげんの香り和え	しらすのサラダ	大根の柚子風味和え
I群: -436kcal タバク: 19.7g 脂質: 5.8g 炭水化: 73.1g 食塩相: 2.3g	I群: -491kcal タバク: 21.8g 脂質: 6.1g 炭水化: 83.3g 食塩相: 2.4g	I群: -529kcal タバク: 20.6g 脂質: 17.0g 炭水化: 68.5g 食塩相: 1.9g	I群: -489kcal タバク: 21.0g 脂質: 10.8g 炭水化: 74.3g 食塩相: 1.9g	I群: -562kcal タバク: 17.3g 脂質: 20.0g 炭水化: 75.6g 食塩相: 1.9g	I群: -558kcal タバク: 25.1g 脂質: 17.6g 炭水化: 69.8g 食塩相: 2.0g	I群: -481kcal タバク: 20.7g 脂質: 10.3g 炭水化: 72.2g 食塩相: 2.0g	
おやつ	チーズ蒸しケーキ	和のパンケーキ(きなこ&黒糖)	チョコブッセ	ピーチムース	せんべい(サラダせん)	今川焼き	ロールケーキ(バニラ)
	I群: -127kcal タバク: 2.4g 脂質: 4.6g 炭水化: 19.0g 食塩相: 0.0g	I群: -55kcal タバク: 1.0g 脂質: 1.9g 炭水化: 8.7g 食塩相: 0.1g	I群: -89kcal タバク: 1.2g 脂質: 3.2g 炭水化: 13.9g 食塩相: 0.1g	I群: -54kcal タバク: 1.2g 脂質: 1.1g 炭水化: 10.2g 食塩相: 0.2g	I群: -75kcal タバク: 0.8g 脂質: 2.7g 炭水化: 11.9g 食塩相: 0.3g	I群: -91kcal タバク: 1.6g 脂質: 3.2g 炭水化: 14.0g 食塩相: 0.2g	I群: -95kcal タバク: 1.3g 脂質: 3.9g 炭水化: 13.9g 食塩相: 0.1g
日計	I群: -1705kcal タバク: 62.3g 脂質: 49.0g 炭水化: 242.8g 食塩相: 5.8g	I群: -1631kcal タバク: 65.7g 脂質: 38.2g 炭水化: 246.2g 食塩相: 7.1g	I群: -1694kcal タバク: 63.6g 脂質: 46.2g 炭水化: 249.0g 食塩相: 6.2g	I群: -1572kcal タバク: 61.4g 脂質: 33.9g 炭水化: 247.3g 食塩相: 5.7g	I群: -1761kcal タバク: 63.0g 脂質: 49.9g 炭水化: 260.3g 食塩相: 8.0g	I群: -1692kcal タバク: 63.9g 脂質: 47.1g 炭水化: 241.5g 食塩相: 6.8g	I群: -1630kcal タバク: 62.9g 脂質: 45.8g 炭水化: 232.2g 食塩相: 6.0g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食③

2025年10月12日(日)～2025年10月18日(土)

	10月12日(日)	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)
朝食	御飯又はパン 信田巻きの含め煮 白菜のピーナッツ和え のり佃煮	パン又は御飯 ミネストローネ マカロニサラダ みかん缶	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	パン又は御飯 ワインナーソテー スパゲッティサラダ 黄桃缶	御飯又はパン 炒り豆腐 チンゲン菜のごま和え たいみそ	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	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	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	I群: -516kcal タバク:17.9g 脂質 :13.6g 炭水化:77.7g 食塩相:1.9g	I群: -601kcal タバク:19.6g 脂質 :19.6g 炭水化:86.5g 食塩相:2.1g	I群: -599kcal タバク:20.0g 脂質 :25.4g 炭水化:68.6g 食塩相:1.5g	I群: -646kcal タバク:19.8g 脂質 :22.4g 炭水化:91.0g 食塩相:2.2g	I群: -533kcal タバク:19.4g 脂質 :14.9g 炭水化:76.7g 食塩相:1.6g	I群: -468kcal タバク:13.8g 脂質 :12.5g 炭水化:72.5g 食塩相:1.2g	I群: -464kcal タバク:16.7g 脂質 :9.5g 炭水化:76.1g 食塩相:1.6g
昼食	お好み焼き おでん フライドポテト チョコバナナ	御飯 (160g) 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) 味噌汁 鶏肉の七味焼 白菜のうま煮 菜の花の辛し和え	御飯 (160g) 味噌汁 豚肉と野菜の豆板醤炒め がんもの煮物 蒸しなす	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 れんこん金平 パイン	高菜とんこつ醤油ラーメン 焼き餃子 チョレギサラダ
	I群: -654kcal タバク:16.2g 脂質 :38.1g 炭水化:62.3g 食塩相:3.0g	I群: -445kcal タバク:24.6g 脂質 :6.0g 炭水化:70.5g 食塩相:1.5g	I群: -511kcal タバク:22.6g 脂質 :14.0g 炭水化:69.2g 食塩相:2.4g	I群: -537kcal タバク:22.8g 脂質 :17.6g 炭水化:68.5g 食塩相:2.3g	I群: -534kcal タバク:19.6g 脂質 :15.2g 炭水化:77.0g 食塩相:1.7g	I群: -588kcal タバク:18.8g 脂質 :18.7g 炭水化:83.0g 食塩相:2.0g	I群: -470kcal タバク:18.1g 脂質 :12.4g 炭水化:69.0g 食塩相:4.4g
夕食	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) 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 鰯の梅焼き ごぼうの山椒炒め プロッコリーの和風サラダ	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 かれいのみりん醤油焼 大根とさつま揚げの炒め物 磯納豆	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
	I群: -536kcal タバク:27.5g 脂質 :10.3g 炭水化:78.5g 食塩相:1.7g	I群: -533kcal タバク:15.5g 脂質 :12.6g 炭水化:87.5g 食塩相:2.1g	I群: -508kcal タバク:15.4g 脂質 :13.0g 炭水化:77.2g 食塩相:2.2g	I群: -458kcal タバク:20.1g 脂質 :8.2g 炭水化:72.9g 食塩相:1.5g	I群: -541kcal タバク:22.4g 脂質 :16.7g 炭水化:70.2g 食塩相:1.7g	I群: -478kcal タバク:25.5g 脂質 :7.3g 炭水化:74.6g 食塩相:2.2g	I群: -448kcal タバク:19.3g 脂質 :6.0g 炭水化:76.8g 食塩相:2.6g
おやつ	コーヒー提供のみ(おやつ無し)	たい焼き	プチシュー	ブッセ (クリーム)	ストロベリームース	パンケーキ (抹茶クリーム)	水ようかん
	I群: -0kcal タバク:0.0g 脂質 :0.0g 炭水化:0.0g 食塩相:0.0g	I群: -68kcal タバク:1.5g 脂質 :0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g	I群: -49kcal タバク:0.8g 脂質 :3.1g 炭水化:4.3g 食塩相:0.0g	I群: -82kcal タバク:1.1g 脂質 :2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I群: -57kcal タバク:1.1g 脂質 :1.1g 炭水化:11.3g 食塩相:0.1g	I群: -56kcal タバク:1.0g 脂質 :2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g	I群: -33kcal タバク:0.3g 脂質 :0.0g 炭水化:8.9g 食塩相:0.0g
日計	I群: -1706kcal タバク:61.6g 脂質 :62.0g 炭水化:218.5g 食塩相:6.5g	I群: -1647kcal タバク:61.2g 脂質 :38.7g 炭水化:258.8g 食塩相:5.8g	I群: -1667kcal タバク:58.8g 脂質 :55.5g 炭水化:219.3g 食塩相:6.1g	I群: -1723kcal タバク:63.8g 脂質 :50.4g 炭水化:246.9g 食塩相:6.0g	I群: -1665kcal タバク:62.5g 脂質 :47.9g 炭水化:235.2g 食塩相:5.2g	I群: -1590kcal タバク:59.1g 脂質 :40.6g 炭水化:238.3g 食塩相:5.4g	I群: -1415kcal タバク:54.4g 脂質 :27.9g 炭水化:230.8g 食塩相:8.7g

週間献立表



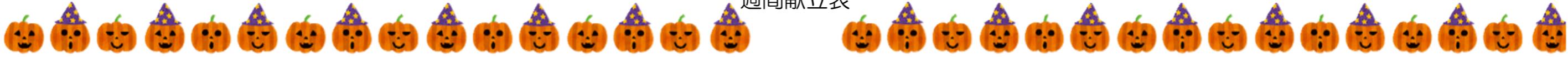
ハートフル瀬谷

常食④

2025年10月19日(日)～2025年10月25日(土)

	10月19日(日)	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)
朝食	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 たらの香味焼 オクラのわさび醤油和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ラタトウイユ マカロニサラダ みかん缶 牛乳	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
	I摂ボリ:726kcal タバク:26.7g 脂質:31.7g 炭水化:82.7g 食塩相:2.3g	I摂ボリ:483kcal タバク:15.8g 脂質:12.9g 炭水化:73.7g 食塩相:1.6g	I摂ボリ:-519kcal タバク:18.1g 脂質:15.3g 炭水化:74.8g 食塩相:1.6g	I摂ボリ:-485kcal タバク:17.1g 脂質:12.1g 炭水化:74.3g 食塩相:1.4g	I摂ボリ:-475kcal タバク:21.0g 脂質:10.3g 炭水化:72.0g 食塩相:1.2g	I摂ボリ:-669kcal タバク:22.7g 脂質:26.6g 炭水化:84.6g 食塩相:2.3g	I摂ボリ:-469kcal タバク:15.3g 脂質:10.5g 炭水化:75.4g 食塩相:1.4g
	御飯 (160g) 味噌汁 鰯の紅葉焼き さつま芋のじゃこ炒め キャベツの磯和え	御飯 (160g) 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 春雨サラダ	御飯 (160g) 味噌汁 他人とじ ブロッコリーの香り炒め 和風サラダ	ポークカレー ソラマメ入りサラダ 福神漬 オレンジゼリー	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	御飯 (160g) 味噌汁 バサの粒マスター焼 ちくわの照り煮 しろ菜のごま和え	御飯 (160g) 味噌汁 鰯のピリ辛ねぎソース チゲソ菜の中華風炒め ブロッコリーとツのサラダ
	I摂ボリ:-558kcal タバク:23.0g 脂質:14.8g 炭水化:80.0g 食塩相:2.0g	I摂ボリ:-597kcal タバク:20.8g 脂質:22.7g 炭水化:73.7g 食塩相:2.3g	I摂ボリ:-520kcal タバク:23.6g 脂質:15.5g 炭水化:68.3g 食塩相:2.1g	I摂ボリ:-653kcal タバク:20.4g 脂質:19.9g 炭水化:93.7g 食塩相:2.8g	I摂ボリ:-524kcal タバク:14.3g 脂質:15.9g 炭水化:77.8g 食塩相:1.7g	I摂ボリ:-471kcal タバク:21.3g 脂質:11.7g 炭水化:66.7g 食塩相:2.8g	I摂ボリ:-548kcal タバク:25.1g 脂質:16.6g 炭水化:71.2g 食塩相:2.4g
	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) 味噌汁 鶏の竜田焼 大豆と蓮根の煮物 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き 里芋のうま煮あんかけ 白菜の塩昆布和え	御飯 (160g夕) 味噌汁 ほっけの照り焼き もやしの炒め物 春菊のお浸し	御飯 (160g夕) コンソメスープ 糸ソテー ガーリックオニオソース 大根とツナのソテー <sup>1</sup> ほうれん草のピーナツ和え	御飯 (160g夕) 味噌汁 肉団子と根菜の煮物 大根とツナのソテー <sup>1</sup> もやしと小松菜の和え物	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
	I摂ボリ:-580kcal タバク:20.0g 脂質:18.4g 炭水化:79.7g 食塩相:1.8g	I摂ボリ:-478kcal タバク:22.7g 脂質:16.7g 炭水化:78.6g 食塩相:2.0g	I摂ボリ:-483kcal タバク:18.6g 脂質:12.1g 炭水化:69.9g 食塩相:1.8g	I摂ボリ:-444kcal タバク:23.5g 脂質:7.9g 炭水化:66.8g 食塩相:2.4g	I摂ボリ:-524kcal タバク:21.7g 脂質:16.9g 炭水化:67.7g 食塩相:2.1g	I摂ボリ:-536kcal タバク:17.5g 脂質:9.0g 炭水化:94.9g 食塩相:2.2g	I摂ボリ:-544kcal タバク:18.6g 脂質:14.2g 炭水化:82.4g 食塩相:2.0g
	黒糖まんじゅう	あんドーナツ	ロールケーキ (]-ヒ-)	手作りおやつ 南瓜の蒸しパン	おせんべい (星たべよ)	レモンケーキ	カステラ
おやつ	I摂ボリ:-66kcal タバク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	I摂ボリ:-70kcal タバク:1.1g 脂質:2.8g 炭水化:10.2g 食塩相:0.1g	I摂ボリ:-92kcal タバク:1.4g 脂質:3.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I摂ボリ:-128kcal タバク:1.8g 脂質:0.8g 炭水化:28.7g 食塩相:0.4g	I摂ボリ:-35kcal タバク:0.2g 脂質:2.0g 炭水化:4.1g 食塩相:0.1g	I摂ボリ:-58kcal タバク:1.2g 脂質:2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g	I摂ボリ:-83kcal タバク:1.7g 脂質:1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g
	I摂ボリ:-1930kcal タバク:71.0g 脂質:65.0g 炭水化:257.3g 食塩相:6.1g	I摂ボリ:-1628kcal タバク:60.4g 脂質:45.1g 炭水化:236.2g 食塩相:5.9g	I摂ボリ:-1614kcal タバク:61.7g 脂質:46.1g 炭水化:227.5g 食塩相:5.6g	I摂ボリ:-1710kcal タバク:62.8g 脂質:40.7g 炭水化:263.5g 食塩相:7.0g	I摂ボリ:-1558kcal タバク:57.2g 脂質:45.1g 炭水化:221.6g 食塩相:5.1g	I摂ボリ:-1734kcal タバク:62.7g 脂質:49.8g 炭水化:253.8g 食塩相:7.4g	I摂ボリ:-1644kcal タバク:60.7g 脂質:42.3g 炭水化:245.7g 食塩相:5.7g

## 週間献立表



ハートフル瀬谷

常食⑤

2025年10月26日(日)～2025年10月31日(金)

	10月26日(日)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	
朝食	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 胡桃和え 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 お魚とうふの煮物 胡瓜の酢の物 のり佃煮 牛乳	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) 牛乳	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群: -484kcal タバク:16.6g 脂質: 9.6g 炭水化: 80.4g 食塩相: 1.6g	I群: -491kcal タバク:14.3g 脂質: 13.6g 炭水化: 75.4g 食塩相: 1.4g	I群: -666kcal タバク:23.5g 脂質: 26.4g 炭水化: 83.9g 食塩相: 2.0g	I群: -494kcal タバク:16.9g 脂質: 11.6g 炭水化: 77.3g 食塩相: 1.6g	I群: -587kcal タバク:22.6g 脂質: 17.6g 炭水化: 84.8g 食塩相: 2.1g	I群: -502kcal タバク:17.7g 脂質: 10.3g 炭水化: 81.6g 食塩相: 2.0g	
	☆誕生日セレクト☆	Aミートソースパゲティ Bあんかけ焼きそば					
	☆誕生日セレクト☆	Aミートソースパゲティ Bあんかけ焼きそば					
	☆誕生日セレクト☆	Aミートソースパゲティ Bあんかけ焼きそば					
昼食	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	☆誕生日セレクト☆ Aミートソースパゲティ Bあんかけ焼きそば コンソメスープ コールスローサラダ キウイフルーツ	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 <sup>ス</sup> 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	【ハロウィン】 炊き込みピラフ 南瓜シチュー ミモザサラダ フルーツヨーグルト	
	I群: -581kcal タバク:24.1g 脂質: 19.4g 炭水化: 74.8g 食塩相: 1.6g	I群: -493kcal タバク:21.8g 脂質: 10.7g 炭水化: 74.3g 食塩相: 2.5g	I群: -549kcal タバク:23.3g 脂質: 11.6g 炭水化: 88.9g 食塩相: 4.2g	I群: -509kcal タバク:20.3g 脂質: 15.0g 炭水化: 71.5g 食塩相: 2.5g	I群: -608kcal タバク:19.7g 脂質: 20.4g 炭水化: 83.1g 食塩相: 2.6g	I群: -553kcal タバク:21.1g 脂質: 10.9g 炭水化: 90.2g 食塩相: 2.4g	
	御飯(160g夕) 清し汁 たらの味噌マヨ焼 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 <sup>ス</sup> なすのぽん酢和え	御飯(160g夕) 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夕) 味噌汁 豚肉の塩麹焼き 豆腐の和風あんかけ 大根の青じそサラダ	御飯(160g夕) 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒だれ なすの炒め物 白菜のぽん酢和え	御飯(160g夕) 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群: -480kcal タバク:21.6g 脂質: 10.8g 炭水化: 70.6g 食塩相: 2.0g	I群: -468kcal タバク:23.0g 脂質: 5.8g 炭水化: 77.5g 食塩相: 1.6g	I群: -438kcal タバク:20.5g 脂質: 6.0g 炭水化: 72.8g 食塩相: 1.6g	I群: -582kcal タバク:24.8g 脂質: 21.0g 炭水化: 67.3g 食塩相: 1.9g	I群: -446kcal タバク:17.1g 脂質: 11.4g 炭水化: 64.9g 食塩相: 1.5g	I群: -464kcal タバク:22.9g 脂質: 10.4g 炭水化: 65.7g 食塩相: 2.0g	
	チョコクレープ	ワッフル(ホイップ & カスター)	お誕生日ケーキ	オレンジケーキ	黒糖まんじゅう	かぼちゃプリン	
おやつ	I群: -86kcal タバク:0.8g 脂質: 5.2g 炭水化: 9.1g 食塩相: 0.1g	I群: -121kcal タバク:2.3g 脂質: 5.9g 炭水化: 14.6g 食塩相: 0.2g	I群: -70kcal タバク:1.0g 脂質: 4.3g 炭水化: 6.9g 食塩相: 0.0g	I群: -69kcal タバク:1.3g 脂質: 2.3g 炭水化: 10.8g 食塩相: 0.1g	I群: -66kcal タバク:1.3g 脂質: 0.1g 炭水化: 14.9g 食塩相: 0.0g	I群: -91kcal タバク:2.7g 脂質: 1.9g 炭水化: 15.8g 食塩相: 0.1g	
	I群: -1631kcal タバク:63.1g 脂質: 45.0g 炭水化: 234.9g 食塩相: 5.2g	I群: -1573kcal タバク:61.4g 脂質: 36.0g 炭水化: 241.8g 食塩相: 5.6g	I群: -1723kcal タバク:68.3g 脂質: 48.3g 炭水化: 252.5g 食塩相: 7.8g	I群: -1654kcal タバク:63.3g 脂質: 49.9g 炭水化: 226.9g 食塩相: 6.0g	I群: -1707kcal タバク:60.7g 脂質: 49.5g 炭水化: 247.7g 食塩相: 6.2g	I群: -1610kcal タバク:64.4g 脂質: 33.5g 炭水化: 253.3g 食塩相: 6.6g	