

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）	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	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	御飯又はパン ツナじゃが ほうれん草のお浸し ふりかけ	パン又は御飯 ミートオムレツ ポテトサラダ カクテル缶	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	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補給 -:536kcal タバコ:20.8g 脂質 :14.9g 炭水化:80.1g 食塩相:2.0g	牛乳 I補給 -:523kcal タバコ:16.0g 脂質 :14.9g 炭水化:79.0g 食塩相:1.6g	牛乳 I補給 -:521kcal タバコ:19.5g 脂質 :15.5g 炭水化:72.8g 食塩相:1.8g	牛乳 I補給 -:548kcal タバコ:20.2g 脂質 :15.2g 炭水化:79.7g 食塩相:1.5g	牛乳 I補給 -:582kcal タバコ:20.5g 脂質 :16.7g 炭水化:87.0g 食塩相:2.3g	牛乳 I補給 -:505kcal タバコ:19.8g 脂質 :12.4g 炭水化:76.0g 食塩相:1.4g	牛乳 I補給 -:519kcal タバコ:17.9g 脂質 :14.8g 炭水化:77.3g 食塩相:1.4g
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	☆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	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	御飯（160g） 味噌汁 鰯のゆず胡椒焼き キャベツの和風炒め とろろ芋	焼き鳥丼 味噌汁 スナップさやの塩炒め 青りんごゼリー	御飯（160g） 味噌汁 鯖の竜田揚げおろしぼん酢 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補給 -:504kcal タバコ:19.5g 脂質 :15.0g 炭水化:68.5g 食塩相:1.7g	I補給 -:562kcal タバコ:21.1g 脂質 :14.3g 炭水化:84.6g 食塩相:1.9g	I補給 -:536kcal タバコ:22.9g 脂質 :16.4g 炭水化:70.8g 食塩相:2.2g	I補給 -:457kcal タバコ:22.7g 脂質 :8.8g 炭水化:68.0g 食塩相:2.1g	I補給 -:534kcal タバコ:20.1g 脂質 :14.6g 炭水化:77.6g 食塩相:1.9g	I補給 -:589kcal タバコ:20.4g 脂質 :24.5g 炭水化:67.0g 食塩相:2.2g	I補給 -:501kcal タバコ:19.9g 脂質 :7.5g 炭水化:86.2g 食塩相:1.5g
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	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	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	御飯（160gタ） 千切り野菜スープ ハンバーグクリームソースかけ ウインナーと野菜のソテー 野菜サラダ	御飯（160gタ） 清し汁 鯖の西京焼 ブロッコリー和風あん 小松菜のなめ茸和え	御飯（160gタ） 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タ） 中華スープ 豆腐の中華あんかけ えびシューマイ 白菜の中華サラダ
	I補給 -:451kcal タバコ:19.9g 脂質 :6.6g 炭水化:74.4g 食塩相:2.5g	I補給 -:556kcal タバコ:22.8g 脂質 :20.5g 炭水化:66.4g 食塩相:1.4g	I補給 -:561kcal タバコ:16.9g 脂質 :9.9g 炭水化:98.2g 食塩相:1.6g	I補給 -:516kcal タバコ:15.6g 脂質 :16.1g 炭水化:75.3g 食塩相:2.9g	I補給 -:448kcal タバコ:22.2g 脂質 :9.4g 炭水化:65.9g 食塩相:1.8g	I補給 -:586kcal タバコ:21.9g 脂質 :17.5g 炭水化:79.7g 食塩相:2.2g	I補給 -:519kcal タバコ: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補給 -:66kcal タバコ:1.2g 脂質 :0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	I補給 -:79kcal タバコ:1.2g 脂質 :5.3g 炭水化:6.8g 食塩相:0.1g	I補給 -:49kcal タバコ:0.8g 脂質 :3.1g 炭水化:4.3g 食塩相:0.0g	I補給 -:114kcal タバコ:1.7g 脂質 :5.5g 炭水化:14.8g 食塩相:0.2g	I補給 -:75kcal タバコ:1.5g 脂質 :1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g	I補給 -:46kcal タバコ:1.1g 脂質 :1.1g 炭水化:8.4g 食塩相:0.2g	I補給 -:107kcal タバコ:2.0g 脂質 :2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g
日計	I補給 -:1557kcal タバコ:61.4g 脂質 :36.6g 炭水化:238.2g 食塩相:6.4g	I補給 -:1720kcal タバコ:61.1g 脂質 :55.0g 炭水化:236.8g 食塩相:4.9g	I補給 -:1667kcal タバコ:60.1g 脂質 :44.9g 炭水化:246.1g 食塩相:5.6g	I補給 -:1635kcal タバコ:60.2g 脂質 :45.6g 炭水化:237.8g 食塩相:6.7g	I補給 -:1639kcal タバコ:64.3g 脂質 :42.0g 炭水化:244.8g 食塩相:6.0g	I補給 -:1726kcal タバコ:63.2g 脂質 :55.5g 炭水化:231.1g 食塩相:5.9g	I補給 -:1646kcal タバコ:61.0g 脂質 :39.1g 炭水化:254.6g 食塩相:5.7g



週間献立表

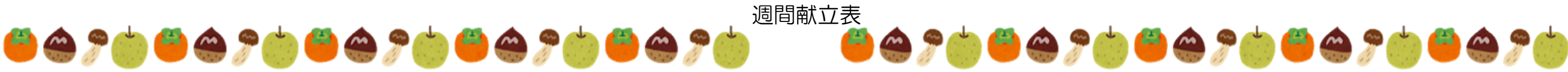


ハートフル瀬谷

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	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
	大根のそぼろ煮	がんもの煮物	クリーム煮	肉じゃが	ミートボール（ホリタリ）	さつま揚げと野菜の煮物	豆腐と野菜の炒め物
	青梗菜の香味醤油和え	ほうれん草の和え物	ごぼうサラダ	菜の花のサラダ	大根サラダ	キャベツの辛子マヨ和え	かに風味和え
	ふりかけ	のり佃煮	黄桃缶	たいみそ	みかん缶	ふりかけ	ふりかけ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	1人分 -:500kcal 卵白ク:16.7g 脂質 :13.3g 炭水化:74.5g 食塩相:1.7g	1人分 -:495kcal 卵白ク:16.5g 脂質 :13.2g 炭水化:74.8g 食塩相:1.5g	1人分 -:579kcal 卵白ク:20.3g 脂質 :13.9g 炭水化:93.3g 食塩相:2.2g	1人分 -:546kcal 卵白ク:18.5g 脂質 :12.9g 炭水化:85.7g 食塩相:1.3g	1人分 -:572kcal 卵白ク:22.3g 脂質 :15.7g 炭水化:85.0g 食塩相:2.7g	1人分 -:542kcal 卵白ク:16.8g 脂質 :14.1g 炭水化:84.7g 食塩相:1.4g	1人分 -:505kcal 卵白ク:18.3g 脂質 :14.7g 炭水化:72.2g 食塩相:1.4g
昼食	御飯（160g）	☆中秋の名月☆	御飯（160g）	御飯（160g）	シーフードカレー	御飯（160g）	御飯（160g）
	味噌汁	さつま芋ときのこの御飯	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
	ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ	温泉卵	ブロッコリーサラダ	白菜のゆかり和え		もやしときくらげのナムル	フレンチサラダ
	1人分 -:642kcal 卵白ク:23.5g 脂質 :25.3g 炭水化:76.2g 食塩相:1.9g	1人分 -:590kcal 卵白ク:26.4g 脂質 :17.0g 炭水化:79.4g 食塩相:3.1g	1人分 -:497kcal 卵白ク:21.5g 脂質 :12.1g 炭水化:73.3g 食塩相:2.1g	1人分 -:483kcal 卵白ク:20.7g 脂質 :9.1g 炭水化:77.1g 食塩相:2.3g	1人分 -:552kcal 卵白ク:22.6g 脂質 :11.5g 炭水化:87.8g 食塩相:3.1g	1人分 -:501kcal 卵白ク:20.4g 脂質 :12.2g 炭水化:73.0g 食塩相:3.3g	1人分 -:549kcal 卵白ク:22.6g 脂質 :16.9g 炭水化:73.9g 食塩相:2.5g
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）
	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	鰯の野菜あんかけ	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	鰯の焼き南蛮漬
	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
	1人分 -:436kcal 卵白ク:19.7g 脂質 :5.8g 炭水化:73.1g 食塩相:2.3g	1人分 -:491kcal 卵白ク:21.8g 脂質 :6.1g 炭水化:83.3g 食塩相:2.4g	1人分 -:529kcal 卵白ク:20.6g 脂質 :17.0g 炭水化:68.5g 食塩相:1.9g	1人分 -:489kcal 卵白ク:21.0g 脂質 :10.8g 炭水化:74.3g 食塩相:1.9g	1人分 -:562kcal 卵白ク:17.3g 脂質 :20.0g 炭水化:75.6g 食塩相:1.9g	1人分 -:558kcal 卵白ク:25.1g 脂質 :17.6g 炭水化:69.8g 食塩相:2.0g	1人分 -:481kcal 卵白ク: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）
	1人分 -:127kcal 卵白ク:2.4g 脂質 :4.6g 炭水化:19.0g 食塩相:0.0g	1人分 -:55kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g	1人分 -:89kcal 卵白ク:1.2g 脂質 :3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	1人分 -:54kcal 卵白ク:1.2g 脂質 :1.1g 炭水化:10.2g 食塩相:0.2g	1人分 -:75kcal 卵白ク:0.8g 脂質 :2.7g 炭水化:11.9g 食塩相:0.3g	1人分 -:91kcal 卵白ク:1.6g 脂質 :3.2g 炭水化:14.0g 食塩相:0.2g	1人分 -:95kcal 卵白ク:1.3g 脂質 :3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g
日計	1人分 -:1705kcal 卵白ク:62.3g 脂質 :49.0g 炭水化:242.8g 食塩相:5.8g	1人分 -:1631kcal 卵白ク:65.7g 脂質 :38.2g 炭水化:246.2g 食塩相:7.1g	1人分 -:1694kcal 卵白ク:63.6g 脂質 :46.2g 炭水化:249.0g 食塩相:6.2g	1人分 -:1572kcal 卵白ク:61.4g 脂質 :33.9g 炭水化:247.3g 食塩相:5.7g	1人分 -:1761kcal 卵白ク:63.0g 脂質 :49.9g 炭水化:260.3g 食塩相:8.0g	1人分 -:1692kcal 卵白ク:63.9g 脂質 :47.1g 炭水化:241.5g 食塩相:6.8g	1人分 -:1630kcal 卵白ク: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	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
	信田巻きの含め煮	ミネストローネ	さばの塩焼き	ウインナーソテー	炒り豆腐	白菜と厚揚げの中華炒め	冬瓜と竹輪の煮物
	白菜のピーナッツ和え	マカロニサラダ	アスパラのごまマヨ和え	スパゲッティサラダ	チンゲン菜のごま和え	おくらのにり佃煮和え	青梗菜のお浸し
	のり佃煮	みかん缶	ふりかけ	黄桃缶	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	I補給 -:516kcal タバコ:17.9g 脂質 :13.6g 炭水化:77.7g 食塩相:1.9g	I補給 -:601kcal タバコ:19.6g 脂質 :19.6g 炭水化:86.5g 食塩相:2.1g	I補給 -:599kcal タバコ:20.0g 脂質 :25.4g 炭水化:68.6g 食塩相:1.5g	I補給 -:646kcal タバコ:19.8g 脂質 :22.4g 炭水化:91.0g 食塩相:2.2g	I補給 -:533kcal タバコ:19.4g 脂質 :14.9g 炭水化:76.7g 食塩相:1.6g	I補給 -:468kcal タバコ:13.8g 脂質 :12.5g 炭水化:72.5g 食塩相:1.2g	I補給 -:464kcal タバコ:16.7g 脂質 :9.5g 炭水化:76.1g 食塩相:1.6g
昼食	お好み焼き	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	高菜とんこつ醤油ラーメン
	おでん	清し汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	焼き餃子
	フライドポテト	赤魚の山椒焼	鶏肉の七味焼	豚肉と野菜の豆板醤炒め	鱈のタルタル焼	鶏肉のマッシュポテト焼	チョレギサラダ
	チョコバナナ	里芋の味噌煮	白菜のうま煮	がんもの煮物	マカロニカレーソテー	れんこん金平	
	胡瓜のおかか和え	菜の花の辛し和え		蒸しなす	フレンチサラダ	パイン	
	I補給 -:654kcal タバコ:16.2g 脂質 :38.1g 炭水化:62.3g 食塩相:3.0g	I補給 -:445kcal タバコ:24.6g 脂質 :6.0g 炭水化:70.5g 食塩相:1.5g	I補給 -:511kcal タバコ:22.6g 脂質 :14.0g 炭水化:69.2g 食塩相:2.4g	I補給 -:537kcal タバコ:22.8g 脂質 :17.6g 炭水化:68.5g 食塩相:2.3g	I補給 -:534kcal タバコ:19.6g 脂質 :15.2g 炭水化:77.0g 食塩相:1.7g	I補給 -:588kcal タバコ:18.8g 脂質 :18.7g 炭水化:83.0g 食塩相:2.0g	I補給 -:470kcal タバコ:18.1g 脂質 :12.4g 炭水化:69.0g 食塩相:4.4g
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）
	味噌汁	味噌汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清し汁
	鶏肉とごぼうの卵とし	とんかつ	かに玉甘酢あん	鯖の梅焼き	豚肉の甘辛炒め	かれいのみりん醤油焼	赤魚の味噌焼き
	長芋のおかか煮	根菜炒り煮	春雨ソテー	ごぼうの山椒炒め	大根と油揚げの煮物	キャベツとさつま揚げの炒め物	切り昆布の煮物
	オクラのポン酢和え	カリフラワーのドレッシング和え	大根のしその実和え	ブロッコリーの和風サラダ	トマトのさっぱり和え	磯納豆	切干大根の和風サラダ
	I補給 -:536kcal タバコ:27.5g 脂質 :10.3g 炭水化:78.5g 食塩相:1.7g	I補給 -:533kcal タバコ:15.5g 脂質 :12.6g 炭水化:87.5g 食塩相:2.1g	I補給 -:508kcal タバコ:15.4g 脂質 :13.0g 炭水化:77.2g 食塩相:2.2g	I補給 -:458kcal タバコ:20.1g 脂質 :8.2g 炭水化:72.9g 食塩相:1.5g	I補給 -:541kcal タバコ:22.4g 脂質 :16.7g 炭水化:70.2g 食塩相:1.7g	I補給 -:478kcal タバコ:25.5g 脂質 :7.3g 炭水化:74.6g 食塩相:2.2g	I補給 -:448kcal タバコ: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補給 -:0kcal タバコ:0.0g 脂質 :0.0g 炭水化:0.0g 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 -:49kcal タバコ:0.8g 脂質 :3.1g 炭水化:4.3g 食塩相:0.0g	I補給 -:82kcal タバコ:1.1g 脂質 :2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I補給 -:57kcal タバコ:1.1g 脂質 :1.1g 炭水化:11.3g 食塩相:0.1g	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 -:33kcal タバコ:0.3g 脂質 :0.0g 炭水化:8.9g 食塩相:0.0g
日計	I補給 -:1706kcal タバコ:61.6g 脂質 :62.0g 炭水化:218.5g 食塩相:6.5g	I補給 -:1647kcal タバコ:61.2g 脂質 :38.7g 炭水化:258.8g 食塩相:5.8g	I補給 -:1667kcal タバコ:58.8g 脂質 :55.5g 炭水化:219.3g 食塩相:6.1g	I補給 -:1723kcal タバコ:63.8g 脂質 :50.4g 炭水化:246.9g 食塩相:6.0g	I補給 -:1665kcal タバコ:62.5g 脂質 :47.9g 炭水化:235.2g 食塩相:5.2g	I補給 -:1590kcal タバコ:59.1g 脂質 :40.6g 炭水化:238.3g 食塩相:5.4g	I補給 -:1415kcal タバコ: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	御飯又はパン	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
	オムレツ	野菜と五目しんじょの煮物	豆腐ハンバーグ	キャベツと海老の塩炒め	たらの香味焼	ラタトゥイユ	海老ボールの含め煮
	ごぼうサラダ	ほうれん草のおかか和え	大根のさっぱり和え	小松菜のナムル	オクラのわさび醤油和え	マカロニサラダ	胡瓜の梅おかか和え
	パイン缶	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	みかん缶	ふりかけ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	I総計 - :726kcal タバク :26.7g 脂質 :31.7g 炭水化:82.7g 食塩相:2.3g	I総計 - :483kcal タバク :15.8g 脂質 :12.9g 炭水化:73.7g 食塩相:1.6g	I総計 - :519kcal タバク :18.1g 脂質 :15.3g 炭水化:74.8g 食塩相:1.6g	I総計 - :485kcal タバク :17.1g 脂質 :12.1g 炭水化:74.3g 食塩相:1.4g	I総計 - :475kcal タバク :21.0g 脂質 :10.3g 炭水化:72.0g 食塩相:1.2g	I総計 - :669kcal タバク :22.7g 脂質 :26.6g 炭水化:84.6g 食塩相:2.3g	I総計 - :469kcal タバク :15.3g 脂質 :10.5g 炭水化:75.4g 食塩相:1.4g
昼食	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	ポークカレー	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）
	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	ソラマメ入りサラダ	清し汁	味噌汁	味噌汁
	鯖の紅葉焼き	鶏肉のレモンペッパー焼き	他人とじ	福神漬	生揚となすの味噌炒め	バサの粒マスタード焼	鯵のピリ辛ねぎソース
	さつまいものじゃこ炒め	ジャーマンポテト	ブロッコリーの香り炒め	オレンジゼリー	じゃがいもの煮物	ちくわの照り煮	チンゲン菜の中華風炒め
	キャベツの磯和え	春雨サラダ	和風サラダ		花野菜サラダ	しろ菜のごま和え	ブロッコリーとツナのサラダ
	I総計 - :558kcal タバク :23.0g 脂質 :14.8g 炭水化:80.0g 食塩相:2.0g	I総計 - :597kcal タバク :20.8g 脂質 :22.7g 炭水化:73.7g 食塩相:2.3g	I総計 - :520kcal タバク :23.6g 脂質 :15.5g 炭水化:68.3g 食塩相:2.1g	I総計 - :653kcal タバク :20.4g 脂質 :19.9g 炭水化:93.7g 食塩相:2.8g	I総計 - :524kcal タバク :14.3g 脂質 :15.9g 炭水化:77.8g 食塩相:1.7g	I総計 - :471kcal タバク :21.3g 脂質 :11.7g 炭水化:66.7g 食塩相:2.8g	I総計 - :548kcal タバク :25.1g 脂質 :16.6g 炭水化:71.2g 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）
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁
	鶏肉と野菜の甘酢がらめ	鯵の竜田焼	鶏肉のけずりかつお焼	ほっけの照り焼き	并ソテー ガーリックオニオンソース	肉団子と根菜の煮物	揚げだし豆腐のカニ風味あんかけ
	小松菜の煮浸し	大豆と蓮根の煮物	里芋のうま煮あんかけ	もやしの炒め物	大根とツナのソテー	切干し大根の煮物	里芋と豚肉の煮物
	南瓜サラダ	キャベツのサラダ	白菜の塩昆布和え	春菊のお浸し	ほうれん草のピーナツ和え	もやしと小松菜の和え物	わかめサラダ
	I総計 - :580kcal タバク :20.0g 脂質 :18.4g 炭水化:79.7g 食塩相:1.8g	I総計 - :478kcal タバク :22.7g 脂質 :6.7g 炭水化:78.6g 食塩相:2.0g	I総計 - :483kcal タバク :18.6g 脂質 :12.1g 炭水化:69.9g 食塩相:1.8g	I総計 - :444kcal タバク :23.5g 脂質 :7.9g 炭水化:66.8g 食塩相:2.4g	I総計 - :524kcal タバク :21.7g 脂質 :16.9g 炭水化:67.7g 食塩相:2.1g	I総計 - :536kcal タバク :17.5g 脂質 :9.0g 炭水化:94.9g 食塩相:2.2g	I総計 - :544kcal タバク :18.6g 脂質 :14.2g 炭水化:82.4g 食塩相:2.0g
おやつ	黒糖まんじゅう	あんドーナツ	ロールケーキ（コヒ）	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
	I総計 - :66kcal タバク :1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	I総計 - :70kcal タバク :1.1g 脂質 :2.8g 炭水化:10.2g 食塩相:0.1g	I総計 - :92kcal タバク :1.4g 脂質 :3.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I総計 - :128kcal タバク :1.8g 脂質 :0.8g 炭水化:28.7g 食塩相:0.4g	I総計 - :35kcal タバク :0.2g 脂質 :2.0g 炭水化:4.1g 食塩相:0.1g	I総計 - :58kcal タバク :1.2g 脂質 :2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g	I総計 - :83kcal タバク :1.7g 脂質 :1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g
日計	I総計 - :1930kcal タバク :71.0g 脂質 :65.0g 炭水化:257.3g 食塩相:6.1g	I総計 - :1628kcal タバク :60.4g 脂質 :45.1g 炭水化:236.2g 食塩相:5.9g	I総計 - :1614kcal タバク :61.7g 脂質 :46.1g 炭水化:227.5g 食塩相:5.6g	I総計 - :1710kcal タバク :62.8g 脂質 :40.7g 炭水化:263.5g 食塩相:7.0g	I総計 - :1558kcal タバク :57.2g 脂質 :45.1g 炭水化:221.6g 食塩相:5.1g	I総計 - :1734kcal タバク :62.7g 脂質 :49.8g 炭水化:253.8g 食塩相:7.4g	I総計 - :1644kcal タバク :60.7g 脂質 :42.3g 炭水化:245.7g 食塩相:5.7g



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	御飯又はパン 厚揚げと大根の煮物 胡桃和え 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	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	I補給 -:484kcal タバク:16.6g 脂質 :9.6g 炭水化:80.4g 食塩相:1.6g	I補給 -:491kcal タバク:14.3g 脂質 :13.6g 炭水化:75.4g 食塩相:1.4g	I補給 -:666kcal タバク:23.5g 脂質 :26.4g 炭水化:83.9g 食塩相:2.0g	I補給 -:494kcal タバク:16.9g 脂質 :11.6g 炭水化:77.3g 食塩相:1.6g	I補給 -:587kcal タバク:22.6g 脂質 :17.6g 炭水化:84.8g 食塩相:2.1g	I補給 -:502kcal タバク:17.7g 脂質 :10.3g 炭水化:81.6g 食塩相:2.0g	
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 鱈の幽庵焼 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-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 鱈のオーロラソース焼き ピーマンと竹輪のソテー ｽﾀｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ	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補給 -:581kcal タバク:24.1g 脂質 :19.4g 炭水化:74.8g 食塩相:1.6g	I補給 -:493kcal タバク:21.8g 脂質 :10.7g 炭水化:74.3g 食塩相:2.5g	I補給 -:549kcal タバク:23.3g 脂質 :11.6g 炭水化:88.9g 食塩相:4.2g	I補給 -:509kcal タバク:20.3g 脂質 :15.0g 炭水化:71.5g 食塩相:2.5g	I補給 -:608kcal タバク:19.7g 脂質 :20.4g 炭水化:83.1g 食塩相:2.6g	I補給 -:553kcal タバク:21.1g 脂質 :10.9g 炭水化:90.2g 食塩相:2.4g	
夕食	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 なすのぼん酢和え	御飯（160gタ） 清し汁 カレーのバター醤油がけ じゃが芋金平 もやしの和え物	御飯（160gタ） 味噌汁 豚肉の塩麹焼き 豆腐の和風あんかけ 大根の青じそサラダ	御飯（160gタ） 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒だれ なすの炒め物 白菜のぼん酢和え	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	
	I補給 -:480kcal タバク:21.6g 脂質 :10.8g 炭水化:70.6g 食塩相:2.0g	I補給 -:468kcal タバク:23.0g 脂質 :5.8g 炭水化:77.5g 食塩相:1.6g	I補給 -:438kcal タバク:20.5g 脂質 :6.0g 炭水化:72.8g 食塩相:1.6g	I補給 -:582kcal タバク:24.8g 脂質 :21.0g 炭水化:67.3g 食塩相:1.9g	I補給 -:446kcal タバク:17.1g 脂質 :11.4g 炭水化:64.9g 食塩相:1.5g	I補給 -:464kcal タバク:22.9g 脂質 :10.4g 炭水化:65.7g 食塩相:2.0g	
おやつ	チョコクレープ	ワッフル(ホイップ & カスタード)	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	
	I補給 -:86kcal タバク:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:9.1g 食塩相:0.1g	I補給 -:121kcal タバク:2.3g 脂質 :5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	I補給 -:70kcal タバク:1.0g 脂質 :4.3g 炭水化:6.9g 食塩相:0.0g	I補給 -:69kcal タバク:1.3g 脂質 :2.3g 炭水化:10.8g 食塩相:0.1g	I補給 -:66kcal タバク:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	I補給 -:91kcal タバク:2.7g 脂質 :1.9g 炭水化:15.8g 食塩相:0.1g	
	I補給 -:1631kcal タバク:63.1g 脂質 :45.0g 炭水化:234.9g 食塩相:5.2g	I補給 -:1573kcal タバク:61.4g 脂質 :36.0g 炭水化:241.8g 食塩相:5.6g	I補給 -:1723kcal タバク:68.3g 脂質 :48.3g 炭水化:252.5g 食塩相:7.8g	I補給 -:1654kcal タバク:63.3g 脂質 :49.9g 炭水化:226.9g 食塩相:6.0g	I補給 -:1707kcal タバク:60.7g 脂質 :49.5g 炭水化:247.7g 食塩相:6.2g	I補給 -:1610kcal タバク:64.4g 脂質 :33.5g 炭水化:253.3g 食塩相:6.6g	