



週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

2025年10月26日(日)～2025年11月1日(土)

	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)	11月1日(土)
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	御飯又はパン キャベツソテー 小松菜のピーナツ和え たいみそ
	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 -:491kcal タバコ:14.3g 脂質 :13.6g 炭水化:75.4g 食塩相:1.4g	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 -:494kcal タバコ:16.9g 脂質 :11.6g 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 -:502kcal タバコ:17.7g 脂質 :10.3g 炭水化:81.6g 食塩相:2.0g	牛乳 I総計 -:509kcal タバコ:20.0g 脂質 :12.8g 炭水化:75.6g 食塩相:1.3g
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 鯖の幽庵焼 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 鱈のオーロラソース焼き ピーマンと竹輪のソテー スタッフインのサラダ	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	御飯（160g） 味噌汁 白身魚の香味焼 がんもの煮物 もやしのゆかり和え
	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 -:493kcal タバコ:21.8g 脂質 :10.7g 炭水化:74.3g 食塩相:2.5g	I総計 -:549kcal タバコ:23.3g 脂質 :11.6g 炭水化:88.9g 食塩相:4.2g	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 -:553kcal タバコ:21.1g 脂質 :10.9g 炭水化:90.2g 食塩相:2.4g	I総計 -:455kcal タバコ:16.3g 脂質 :12.5g 炭水化:66.5g 食塩相:2.1g
夕食	御飯（160gタ） 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 白菜のぽん酢和え	御飯（160gタ） 清し汁 鯖の西京焼き 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の磯和え	御飯（160gタ） 中華スープ 豚肉の韓国風生姜焼 大根のかにかまあんかけ 白菜の中華サラダ
	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 -:468kcal タバコ:23.0g 脂質 :5.8g 炭水化:77.5g 食塩相:1.6g	I総計 -:438kcal タバコ:20.5g 脂質 :6.0g 炭水化:72.8g 食塩相:1.6g	I総計 -:582kcal タバコ:24.8g 脂質 :21.0g 炭水化:67.3g 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 -:464kcal タバコ:22.9g 脂質 :10.4g 炭水化:65.7g 食塩相:2.0g	I総計 -:575kcal タバコ:22.7g 脂質 :20.3g 炭水化:70.6g 食塩相:2.1g
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	ヨーグルトババロア
	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 -:70kcal タバコ:1.0g 脂質 :4.3g 炭水化:6.9g 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 -:91kcal タバコ:2.7g 脂質 :1.9g 炭水化:15.8g 食塩相:0.1g	I総計 -:83kcal タバコ:2.4g 脂質 :3.1g 炭水化:11.5g 食塩相:0.1g
日計	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 -:1573kcal タバコ:61.4g 脂質 :36.0g 炭水化:241.8g 食塩相:5.6g	I総計 -:1723kcal タバコ:68.3g 脂質 :48.3g 炭水化:252.5g 食塩相:7.8g	I総計 -:1654kcal タバコ:63.3g 脂質 :49.9g 炭水化:226.9g 食塩相:6.0g	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 -:1610kcal タバコ:64.4g 脂質 :33.5g 炭水化:253.3g 食塩相:6.6g	I総計 -:1622kcal タバコ:61.4g 脂質 :48.7g 炭水化:224.2g 食塩相:5.6g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食②

2025年11月2日(日)～2025年11月8日(土)

	11月2日(日)	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)
朝食	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	御飯又はパン
	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	鱈のバター醤油かけ	ツナと野菜のソテー	じゃが芋のそぼろ煮	かぶとはんぺんの煮物
	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	白菜のゆかり和え
	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	ふりかけ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	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 -:624kcal タバク :20.9g 脂質 :23.1g 炭水化:82.7g 食塩相:1.8g	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 -:556kcal タバク :20.6g 脂質 :19.7g 炭水化:72.7g 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	I補給 -:447kcal タバク :14.0g 脂質 :9.0g 炭水化:74.9g 食塩相:1.7g
昼食	御飯（160g）	御飯（160g）	シーフードカレー	他人丼	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）
	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	味噌汁
	鶏肉のレモンペッパー焼き	鯖の塩焼	福神漬	里芋の煮物	肉団子の酢豚	鯖の金山寺焼き	サーモンフライ
	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	冬瓜のかにかまあんかけ
	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	オクラの青じそドレ和え
	I補給 -:581kcal タバク :20.1g 脂質 :22.4g 炭水化:70.6g 食塩相:2.7g	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 -:493kcal タバク :19.1g 脂質 :8.0g 炭水化:84.5g 食塩相:3.0g	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	I補給 -:499kcal タバク :18.9g 脂質 :9.7g 炭水化:81.2g 食塩相:2.3g
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	清し汁	コンソメスープ	具沢山汁	コンソメスープ	味噌汁
	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	豚肉の生姜焼き
	金平ごぼう	車麩の卵とし	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	あんかけ豆腐
	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	胡瓜の辛子和え
	I補給 -:437kcal タバク :20.5g 脂質 :5.5g 炭水化:73.5g 食塩相:2.6g	I補給 -:576kcal タバク :24.8g 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 -:550kcal タバク :20.1g 脂質 :17.5g 炭水化:73.7g 食塩相:2.2g	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	I補給 -:602kcal タバク :27.0g 脂質 :21.0g 炭水化:71.0g 食塩相:1.5g
おやつ	塩まんじゅう	【手作りおやつ】	ブッセ（クリーム）	ロールケーキ（チョコ）	和のパンケーキ(きなこ&黒糖)	厚切りバウム	あんドーナツ
		スイートポテト					
	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 -:95kcal タバク :1.0g 脂質 :1.4g 炭水化:19.3g 食塩相:0.0g	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 -:93kcal タバク :1.3g 脂質 :5.0g 炭水化:10.8g 食塩相:0.1g	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	I補給 -:70kcal タバク :1.1g 脂質 :2.8g 炭水化:10.2g 食塩相:0.1g
日計	I補給 -:1646kcal タバク :61.8g 脂質 :44.5g 炭水化:242.5g 食塩相:7.7g	I補給 -:1732kcal タバク :60.7g 脂質 :49.5g 炭水化:247.4g 食塩相:5.3g	I補給 -:1613kcal タバク :62.9g 脂質 :38.7g 炭水化:248.0g 食塩相:6.7g	I補給 -:1685kcal タバク :63.2g 脂質 :48.4g 炭水化:237.5g 食塩相:5.9g	I補給 -:1595kcal タバク :60.1g 脂質 :40.8g 炭水化:241.4g 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	I補給 -:1618kcal タバク :61.0g 脂質 :42.5g 炭水化:237.3g 食塩相:5.7g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食③

2025年11月9日(日)～2025年11月15日(土)

	11月9日(日)	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)
朝食	パン又は御飯	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
	ミートボール	豆腐チャンプルー	冬瓜とがんもの煮物	スクランブルエッグ	野菜炒め	厚焼卵	はんぺんの煮物
	枝豆のサラダ	いんげんのごまナツ和え	キャベツのごまマヨ和え	水菜のサラダ	マカロニサラダ	いんげんのごまドレ和え	キャベツともやしの胡麻和え
	みかん缶	ふりかけ	のり佃煮	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 -:559kcal タバコ:21.0g 脂質 :15.7g 炭水化:82.2g 食塩相:2.0g	I補給 -:544kcal タバコ:20.3g 脂質 :17.8g 炭水化:72.3g 食塩相:1.5g	I補給 -:527kcal タバコ:16.0g 脂質 :17.3g 炭水化:74.9g 食塩相:1.4g	I補給 -:550kcal タバコ:19.4g 脂質 :21.2g 炭水化:71.0g 食塩相:1.9g	I補給 -:621kcal タバコ:21.8g 脂質 :24.1g 炭水化:75.1g 食塩相:1.3g	I補給 -:520kcal タバコ:16.5g 脂質 :14.7g 炭水化:78.2g 食塩相:1.4g	I補給 -:494kcal タバコ:16.5g 脂質 :9.3g 炭水化:83.6g 食塩相:1.6g
昼食	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	ゆかり御飯	御飯（160g）	【福井県郷土料理】
	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	清し汁	味噌汁	味噌汁	おろしそば
	かれいの南部焼	鶏肉のバーベキュー炒め	鱈のトマトソース	ポークリテ-おろしホソ酢のせ	赤魚の幽庵焼き	鶏の唐揚げ	厚揚げの煮もの
	じゃが芋の煮物	南瓜の煮物	マカロニカレーソテー	れんこんの山椒煮	五目煮	豆腐チャンプルー	麩の辛し和え
	キャベツの海苔和え	ブロッコリーサラダ	スタッフインドウのドレッシング和え	なすのごま味噌和え	かりわ-のゴマドレ和え	ひじきサラダ	でっち羊かん
	I補給 -:419kcal タバコ:19.7g 脂質 :3.3g 炭水化:75.5g 食塩相:2.0g	I補給 -:531kcal タバコ:20.7g 脂質 :13.3g 炭水化:79.5g 食塩相:1.6g	I補給 -:506kcal タバコ:20.3g 脂質 :11.6g 炭水化:77.9g 食塩相:1.9g	I補給 -:554kcal タバコ:21.6g 脂質 :16.3g 炭水化:76.7g 食塩相:1.7g	I補給 -:429kcal タバコ:20.6g 脂質 :6.2g 炭水化:70.0g 食塩相:2.1g	I補給 -:632kcal タバコ:28.0g 脂質 :24.4g 炭水化:70.6g 食塩相:1.9g	I補給 -:471kcal タバコ:20.9g 脂質 :6.8g 炭水化:77.9g 食塩相:3.7g
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	味噌汁	中華スープ	コンソメスープ	味噌汁
	麻婆茄子	鰯の焼き南蛮漬	鶏肉の照り焼き	カレイの梅焼き	かに玉甘酢あん	鰯のバジル焼き	豚肉の醤油麴焼き
	カニ焼売	ビーフンソテー	切干大根の煮物	じゃがバター炒め	さつまいも金平	ほうれん草のバターソテー	小松菜の煮浸し
	ほうれん草の白和え	大根の柚子風味和え	オクラのポン酢和え	小松菜のわさび和え	白菜サラダ	みかん缶	さつま芋サラダ
	I補給 -:596kcal タバコ:18.5g 脂質 :23.4g 炭水化:74.4g 食塩相:2.2g	I補給 -:492kcal タバコ:20.3g 脂質 :7.2g 炭水化:81.2g 食塩相:2.0g	I補給 -:527kcal タバコ:22.0g 脂質 :15.7g 炭水化:70.1g 食塩相:1.9g	I補給 -:414kcal タバコ:20.0g 脂質 :4.9g 炭水化:69.1g 食塩相:2.0g	I補給 -:515kcal タバコ:16.5g 脂質 :10.1g 炭水化:85.6g 食塩相:2.1g	I補給 -:421kcal タバコ:18.3g 脂質 :6.2g 炭水化:70.0g 食塩相:2.0g	I補給 -:594kcal タバコ:22.8g 脂質 :19.4g 炭水化:77.1g 食塩相:1.8g
おやつ	栗まんじゅう	たい焼き	もみじまんじゅう	今川焼（カスタード）	おせんべい(星たべよ)	ドームケーキ	ロールケーキ（バニラ）
	I補給 -:97kcal タバコ:1.9g 脂質 :0.8g 炭水化:20.7g 食塩相:0.1g	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 -:107kcal タバコ:2.0g 脂質 :2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	I補給 -:91kcal タバコ:1.6g 脂質 :3.2g 炭水化:14.0g 食塩相:0.2g	I補給 -:35kcal タバコ:0.2g 脂質 :2.0g 炭水化:4.1g 食塩相:0.1g	I補給 -:106kcal タバコ:2.4g 脂質 :1.5g 炭水化:21.1g 食塩相:0.0g	I補給 -:95kcal タバコ:1.3g 脂質 :3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g
日計	I補給 -:1671kcal タバコ:61.1g 脂質 :43.2g 炭水化:252.8g 食塩相:6.2g	I補給 -:1635kcal タバコ:62.8g 脂質 :38.8g 炭水化:247.3g 食塩相:5.3g	I補給 -:1667kcal タバコ:60.3g 脂質 :46.7g 炭水化:242.8g 食塩相:5.2g	I補給 -:1609kcal タバコ:62.6g 脂質 :45.6g 炭水化:230.8g 食塩相:5.8g	I補給 -:1600kcal タバコ:59.1g 脂質 :42.4g 炭水化:234.8g 食塩相:5.6g	I補給 -:1679kcal タバコ:65.2g 脂質 :46.8g 炭水化:239.9g 食塩相:5.2g	I補給 -:1654kcal タバコ:61.5g 脂質 :39.4g 炭水化:252.5g 食塩相:7.3g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食④

2025年11月16日(日)～2025年11月22日(土)

	11月16日(日)	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)
朝食	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	御飯又はパン
	ミネストローネ	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	白菜と海老の塩炒め
	ほうれん草と蒸し鶏のサラダ	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	ブロッコリーのドレッシング和え
	カクテル缶	ふりかけ	フルーツ(パイン缶)	ふりかけ	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
	1人分 -522kcal 糖質:21.5g 脂質:13.8g 炭水化:78.4g 食塩相:2.2g	1人分 -456kcal 糖質:15.5g 脂質:9.6g 炭水化:74.4g 食塩相:1.7g	1人分 -570kcal 糖質:21.4g 脂質:18.1g 炭水化:79.6g 食塩相:2.4g	1人分 -452kcal 糖質:14.8g 脂質:10.2g 炭水化:73.4g 食塩相:1.3g	1人分 -527kcal 糖質:18.5g 脂質:14.3g 炭水化:78.5g 食塩相:1.7g	1人分 -501kcal 糖質:18.1g 脂質:12.9g 炭水化:75.6g 食塩相:1.6g	1人分 -461kcal 糖質:17.2g 脂質:11.5g 炭水化:70.3g 食塩相:1.2g
昼食	御飯(160g)	ポークカレー	御飯(160g)	御飯(160g)	御飯(160g)	【お寿司イベント】	御飯(160g)
	味噌汁	ツナサラダ	味噌汁	味噌汁	中華スープ	にぎり寿司	味噌汁
	豚肉の南蛮炒め	福神漬	メンチカツとクリームコロッケ	カレイの竜田揚げ	鶏肉の甘酢あんかけ	いんげんの胡麻和え	鶏肉の冷部煮
	なすのおかか煮	バナナヨーグルト	金平ごぼう	大根と油揚げの炒め煮	れんこんの甘味噌炒め	清し汁	なすの炒め物
	トマトのさっぱり和え		長芋とおくらのぼん酢和え	冷奴	白菜とザーサイのナムル	ぶどうゼリー	キャベツと竹輪の辛子和え
	1人分 -612kcal 糖質:21.6g 脂質:24.9g 炭水化:70.2g 食塩相:1.6g	1人分 -643kcal 糖質:23.0g 脂質:21.9g 炭水化:85.7g 食塩相:2.4g	1人分 -570kcal 糖質:14.6g 脂質:16.2g 炭水化:88.8g 食塩相:2.1g	1人分 -503kcal 糖質:22.6g 脂質:14.7g 炭水化:66.6g 食塩相:1.9g	1人分 -525kcal 糖質:20.0g 脂質:13.1g 炭水化:76.7g 食塩相:1.9g	1人分 -542kcal 糖質:18.5g 脂質:11.9g 炭水化:87.3g 食塩相:2.9g	1人分 -535kcal 糖質:22.4g 脂質:14.6g 炭水化:74.4g 食塩相:2.3g
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	清まし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清し汁
	ホキの山椒焼	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	千草焼
	里芋の味噌煮	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	五目ひじき煮
	大根のゆかり和え	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	もやしのごま酢和え
	1人分 -418kcal 糖質:17.7g 脂質:4.7g 炭水化:73.3g 食塩相:2.1g	1人分 -505kcal 糖質:17.3g 脂質:10.5g 炭水化:80.8g 食塩相:1.6g	1人分 -521kcal 糖質:23.0g 脂質:16.4g 炭水化:66.3g 食塩相:2.4g	1人分 -571kcal 糖質:25.2g 脂質:17.6g 炭水化:73.8g 食塩相:2.1g	1人分 -509kcal 糖質:21.9g 脂質:12.7g 炭水化:73.2g 食塩相:2.1g	1人分 -562kcal 糖質:18.2g 脂質:13.3g 炭水化:88.9g 食塩相:1.6g	1人分 -509kcal 糖質:22.2g 脂質:12.8g 炭水化:72.2g 食塩相:2.1g
おやつ	抹茶ババロア	どら焼き	きなこ饅頭	ぶどうムース	おせんべい(ぼたぼた焼)	チョコブッセ	水ようかん
	1人分 -70kcal 糖質:1.8g 脂質:2.6g 炭水化:9.6g 食塩相:0.0g	1人分 -142kcal 糖質:3.3g 脂質:1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	1人分 -66kcal 糖質:1.5g 脂質:0.3g 炭水化:14.2g 食塩相:0.0g	1人分 -69kcal 糖質:1.3g 脂質:1.3g 炭水化:13.7g 食塩相:0.2g	1人分 -51kcal 糖質:0.5g 脂質:1.4g 炭水化:9.0g 食塩相:0.2g	1人分 -89kcal 糖質:1.2g 脂質:3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	1人分 -44kcal 糖質:0.4g 脂質:0.0g 炭水化:11.8g 食塩相:0.0g
日計	1人分 -1622kcal 糖質:62.6g 脂質:46.0g 炭水化:231.5g 食塩相:5.9g	1人分 -1746kcal 糖質:59.1g 脂質:43.3g 炭水化:270.3g 食塩相:5.8g	1人分 -1727kcal 糖質:60.5g 脂質:51.0g 炭水化:248.9g 食塩相:6.9g	1人分 -1595kcal 糖質:63.9g 脂質:43.8g 炭水化:227.5g 食塩相:5.5g	1人分 -1612kcal 糖質:60.9g 脂質:41.5g 炭水化:237.4g 食塩相:5.9g	1人分 -1694kcal 糖質:56.0g 脂質:41.3g 炭水化:265.7g 食塩相:6.1g	1人分 -1549kcal 糖質:62.2g 脂質:38.9g 炭水化:228.7g 食塩相:5.7g

週間献立表

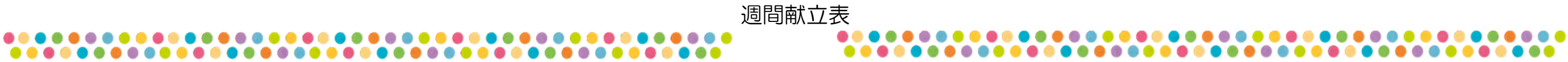


ハートフル瀬谷

常食⑤

2025年11月23日(日)～2025年11月29日（土）

	11月23日(日)	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)
朝食	パン又は御飯	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
	ラタトゥイユ	かにかま玉子巻	かぶとツナの煮物	鶏肉のクリーム煮	鰯の幽庵焼	里芋のそぼろ煮	お魚ボールの煮物
	シェルマカロニサラダ	ほうれん草の信田和え	小松菜のナムル	キャベツとコーンのサラダ	春菊の土佐和え	胡瓜とかまぼこのわさび和え	白菜の酢の物
	フルーツ（黄桃缶）	たいみそ	のり佃煮	フルーツ（カクテル缶）	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補給 -:578kcal タバコ:20.1g 脂質 :21.2g 炭水化:76.9g 食塩相:2.0g	I補給 -:520kcal タバコ:18.9g 脂質 :12.8g 炭水化:80.1g 食塩相:1.8g	I補給 -:505kcal タバコ:16.8g 脂質 :13.5g 炭水化:76.2g 食塩相:1.5g	I補給 -:587kcal タバコ:23.6g 脂質 :15.3g 炭水化:88.3g 食塩相:2.7g	I補給 -:499kcal タバコ:22.9g 脂質 :12.5g 炭水化:70.5g 食塩相:1.5g	I補給 -:511kcal タバコ:18.8g 脂質 :12.0g 炭水化:78.6g 食塩相:1.4g	I補給 -:510kcal タバコ:16.9g 脂質 :12.2g 炭水化:80.6g 食塩相:1.3g
昼食	御飯（160g）	御飯（160g）	醤油ラーメン	☆誕生日セレクト☆	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯
	味噌汁	味噌汁	大根のそぼろ炒め	A手作り和風ハンバーグ	味噌汁	味噌汁	清まし汁
	鰯の粒マスタード焼き	鰯の幽庵焼	花野菜サラダ	Bガジ キマグ ロステーキ	豆腐の野菜あんかけ	豚肉の韓国風炒め	鯖の大葉味噌焼き
	れんこんのピリ辛煮	大豆とひじきの煮物		ご飯/味噌汁	さつま芋の甘煮	小松菜の和風ソテー	南瓜の含め煮
	青りんごゼリー	キャベツのポン酢和え		根菜のおかか煮	浅漬け	ポテトサラダ	カラフルサラダ
	I補給 -:523kcal タバコ:19.4g 脂質 :11.6g 炭水化:82.3g 食塩相:1.2g	I補給 -:452kcal タバコ:22.2g 脂質 :8.8g 炭水化:68.9g 食塩相:2.1g	I補給 -:466kcal タバコ:21.2g 脂質 :10.9g 炭水化:67.6g 食塩相:3.6g	I補給 -:551kcal タバコ:20.0g 脂質 :13.0g 炭水化:85.8g 食塩相:1.8g	I補給 -:566kcal タバコ:21.0g 脂質 :12.1g 炭水化:89.3g 食塩相:1.4g	I補給 -:585kcal タバコ:21.2g 脂質 :20.7g 炭水化:73.2g 食塩相:2.0g	I補給 -:567kcal タバコ:19.1g 脂質 :18.2g 炭水化:76.9g 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	清し汁	清し汁	味噌汁	トマトスープ	味噌汁	味噌汁
	肉野菜炒め	蒸し鶏のごまだれ	豚肉の八丁味噌炒め	赤魚の揚げ浸し	ロールキャベツ	カレイのバター醤油焼き	豚肉のガーリック炒め
	厚揚げの煮物	長芋のおかか煮	じゃがいもの煮物	高野豆腐の含め煮	野菜と卵のソテー	金平ごぼう	ブロッコリーの和風あんかけ
	オクラの土佐和え	トマトとワカメのサラダ	白菜の梅肉和え	ほうれん草のくるみ和え	スパゲティサラダ	もやしの和え物	大根サラダ
	I補給 -:524kcal タバコ:21.2g 脂質 :15.7g 炭水化:69.6g 食塩相:1.8g	I補給 -:527kcal タバコ:20.6g 脂質 :13.5g 炭水化:76.2g 食塩相:2.4g	I補給 -:569kcal タバコ:21.9g 脂質 :17.5g 炭水化:76.3g 食塩相:2.4g	I補給 -:508kcal タバコ:21.6g 脂質 :13.8g 炭水化:71.0g 食塩相:1.6g	I補給 -:504kcal タバコ:16.3g 脂質 :13.1g 炭水化:76.9g 食塩相:2.9g	I補給 -:452kcal タバコ:20.8g 脂質 :7.8g 炭水化:71.8g 食塩相:2.3g	I補給 -:545kcal タバコ:23.7g 脂質 :16.9g 炭水化:71.0g 食塩相:2.8g
おやつ	抹茶のパンケーキ	コーヒーゼリー	カステラ	お誕生日ケーキ	人形焼	いちごクレープ	レモンケーキ
	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 -:54kcal タバコ:0.3g 脂質 :0.8g 炭水化:11.3g 食塩相:0.0g	I補給 -:83kcal タバコ:1.7g 脂質 :1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	I補給 -:71kcal タバコ:0.9g 脂質 :3.8g 炭水化:8.2g 食塩相:0.0g	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 -:84kcal タバコ:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:8.4g 食塩相:0.1g	I補給 -:58kcal タバコ:1.2g 脂質 :2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g
日計	I補給 -:1681kcal タバコ:61.7g 脂質 :50.6g 炭水化:237.0g 食塩相:5.1g	I補給 -:1553kcal タバコ:62.0g 脂質 :35.9g 炭水化:236.5g 食塩相:6.4g	I補給 -:1623kcal タバコ:61.6g 脂質 :42.9g 炭水化:236.8g 食塩相:7.5g	I補給 -:1717kcal タバコ:66.1g 脂質 :45.9g 炭水化:253.3g 食塩相:6.2g	I補給 -:1644kcal タバコ:61.7g 脂質 :39.0g 炭水化:251.0g 食塩相:5.9g	I補給 -:1632kcal タバコ:61.6g 脂質 :45.7g 炭水化:232.0g 食塩相:5.8g	I補給 -:1680kcal タバコ:60.9g 脂質 :49.8g 炭水化:236.1g 食塩相:6.1g



週間献立表

ハートフル瀬谷

常食⑤

2025年11月30日(日)

	11月30日(日)						
朝食	御飯又はパン 炒り豆腐 胡瓜の梅肉和え ふりかけ 牛乳						
	エネルギー:539kcal タンパク:21.1g 脂質:16.9g 炭水化:72.1g 食塩相:1.5g						
昼食	御飯（160g） 清し汁 鶏肉の味噌マヨ焼き 揚げなすのおかか煮 ほうれん草のビーツ和え						
	エネルギー:603kcal タンパク:21.2g 脂質:25.9g 炭水化:67.3g 食塩相:2.2g						
夕食	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						
	エネルギー:411kcal タンパク:19.1g 脂質:5.1g 炭水化:69.6g 食塩相:2.5g						
おやつ	黒糖饅頭						
	エネルギー:66kcal タンパク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g						
日計	エネルギー:1619kcal タンパク:62.7g 脂質:48.0g 炭水化:223.9g 食塩相:6.1g						