

週間献立表

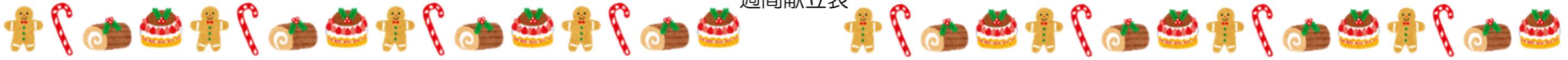
ハートフル瀬谷

常食①

2025年11月30日(日)～2025年12月6日(土)

	11月30日(日)	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)
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	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	御飯又はパン 炒り卵 タラモサラダ ふりかけ 牛乳
	エネルギー: 539kcal 脂質: 16.9g 食塩: 1.5g	エネルギー: 631kcal 脂質: 21.1g 食塩: 2.1g	エネルギー: 522kcal 脂質: 15.2g 食塩: 1.5g	エネルギー: 529kcal 脂質: 15.2g 食塩: 1.6g	エネルギー: 602kcal 脂質: 21.5g 食塩: 2.4g	エネルギー: 499kcal 脂質: 12.9g 食塩: 2.0g	エネルギー: 572kcal 脂質: 19.8g 食塩: 1.6g
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 ほうれん草のピーナツ和え	御飯(160g) 味噌汁 鰯の焼き南蛮 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 さばの味噌煮 根菜の煮物 キャベツの和風和え	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
	エネルギー: 603kcal 脂質: 25.9g 食塩: 2.2g	エネルギー: 435kcal 脂質: 5.6g 食塩: 1.7g	エネルギー: 514kcal 脂質: 15.1g 食塩: 1.8g	エネルギー: 513kcal 脂質: 14.6g 食塩: 2.6g	エネルギー: 527kcal 脂質: 18.3g 食塩: 2.9g	エネルギー: 551kcal 脂質: 18.1g 食塩: 2.1g	エネルギー: 522kcal 脂質: 15.8g 食塩: 1.8g
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	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 鰯の葱香味ソースかけ 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 プ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	御飯(160g夕) 味噌汁 鰯の照り焼き 切干大根の煮物 おくらの和え物
	エネルギー: 411kcal 脂質: 5.1g 食塩: 2.5g	エネルギー: 483kcal 脂質: 10.0g 食塩: 1.6g	エネルギー: 512kcal 脂質: 12.6g 食塩: 2.3g	エネルギー: 498kcal 脂質: 15.4g 食塩: 1.6g	エネルギー: 472kcal 脂質: 3.0g 食塩: 1.5g	エネルギー: 577kcal 脂質: 19.8g 食塩: 1.9g	エネルギー: 417kcal 脂質: 3.4g 食塩: 2.1g
おやつ	黒糖饅頭	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	【手作りおやつ】 柚子のスクエアケーキ
	エネルギー: 66kcal 脂質: 0.1g 食塩: 0.0g	エネルギー: 70kcal 脂質: 2.8g 食塩: 0.1g	エネルギー: 62kcal 脂質: 1.5g 食塩: 0.0g	エネルギー: 127kcal 脂質: 4.6g 食塩: 0.0g	エネルギー: 55kcal 脂質: 1.9g 食塩: 0.1g	エネルギー: 89kcal 脂質: 6.5g 食塩: 0.1g	エネルギー: 126kcal 脂質: 2.1g 食塩: 0.3g
日計	エネルギー: 1619kcal 脂質: 48.0g 食塩: 6.1g	エネルギー: 1619kcal 脂質: 39.5g 食塩: 5.5g	エネルギー: 1610kcal 脂質: 44.4g 食塩: 5.7g	エネルギー: 1667kcal 脂質: 49.8g 食塩: 5.9g	エネルギー: 1656kcal 脂質: 44.7g 食塩: 6.9g	エネルギー: 1716kcal 脂質: 57.3g 食塩: 6.0g	エネルギー: 1637kcal 脂質: 41.1g 食塩: 5.9g

週間献立表



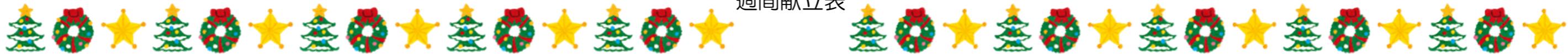
ハートフル瀬谷

常食②

2025年12月7日(日)～2025年12月13日(土)

	12月7日(日)	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)
朝食	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	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 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 フルーツ(黄桃缶) 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
	I群:493kcal タバク:18.4g 脂質:12.9g 炭水化:73.8g 食塩相:1.2g	I群:571kcal タバク:19.7g 脂質:21.0g 炭水化:72.0g 食塩相:1.7g	I群:517kcal タバク:17.2g 脂質:15.2g 炭水化:75.3g 食塩相:1.3g	I群:527kcal タバク:23.2g 脂質:14.5g 炭水化:72.6g 食塩相:1.4g	I群:548kcal タバク:22.1g 脂質:15.9g 炭水化:78.6g 食塩相:3.0g	I群:499kcal タバク:19.6g 脂質:13.9g 炭水化:71.2g 食塩相:1.1g	I群:593kcal タバク:20.6g 脂質:23.0g 炭水化:75.7g 食塩相:1.9g
	御飯(160g) 中華スープ	焼き鳥丼 味噌汁	御飯(160g)	御飯(160g)	わかめ御飯	御飯(160g)	チキンカレー 野菜サラダ
	カレイの中華あんかけ 小松菜の香味炒め 白菜の中華和え	スナップさやの塩炒め 青りんごゼリー	ハンバーグ ミモザサラダ みかんヨーグルト	サーモンフライ 南瓜のレーズン煮 カリフラワーマリネ	鱈の利休焼き 長芋の煮物 ツナサラダ	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	福神漬 ぶどうムース
	I群:403kcal タバク:20.4g 脂質:5.0g 炭水化:65.6g 食塩相:2.3g	I群:540kcal タバク:20.2g 脂質:14.6g 炭水化:79.0g 食塩相:1.9g	I群:605kcal タバク:19.2g 脂質:18.3g 炭水化:88.1g 食塩相:2.5g	I群:559kcal タバク:16.7g 脂質:13.8g 炭水化:89.8g 食塩相:1.9g	I群:463kcal タバク:21.2g 脂質:8.6g 炭水化:72.2g 食塩相:1.9g	I群:586kcal タバク:22.3g 脂質:18.7g 炭水化:77.0g 食塩相:2.1g	I群:569kcal タバク:21.2g 脂質:14.4g 炭水化:84.9g 食塩相:2.5g
	御飯(160g夕) コンソメスープ	御飯(160g夕) 味噌汁	御飯(160g夕)	御飯(160g夕)	御飯(160g夕)	御飯(160g夕)	御飯(160g夕)
	ハニーマスター豆チキン じゃが芋のバター炒め いんげんとツナのサラダ	擬製豆腐 さつま芋の甘煮 オクラのポン酢和え	木キの金山寺焼き 白菜の信田煮 トマトとオクラの和え物	豚肉のしょうゆ麹炒め 冬瓜の煮物 チンゲン菜のしそ風味和え	八宝菜 かに焼壳 もやしとザーサイの和え物	赤魚の甘酢あんかけ ふろふき大根 白菜浅漬	バサの香味焼き せんまいの炒め煮 ひじきサラダ
夕食	I群:582kcal タバク:20.3g 脂質:19.4g 炭水化:76.5g 食塩相:1.6g	I群:538kcal タバク:20.7g 脂質:9.9g 炭水化:87.0g 食塩相:1.9g	I群:431kcal タバク:22.8g 脂質:4.8g 炭水化:71.5g 食塩相:2.1g	I群:532kcal タバク:20.6g 脂質:15.2g 炭水化:73.0g 食塩相:1.7g	I群:480kcal タバク:17.0g 脂質:11.1g 炭水化:74.9g 食塩相:2.3g	I群:433kcal タバク:17.4g 脂質:5.1g 炭水化:75.4g 食塩相:2.2g	I群:421kcal タバク:18.3g 脂質:7.0g 炭水化:69.5g 食塩相:2.5g
おやつ	ワッフル(ホイップ & カタード)	たいやき	どら焼き	コーヒーゼリー	おせんべい(ぼたぼた焼)	ロールケーキ(バニラ)	黒糖まんじゅう
	I群:113kcal タバク:2.2g 脂質:5.6g 炭水化:13.4g 食塩相:0.1g	I群:68kcal タバク:1.5g 脂質:0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g	I群:142kcal タバク:3.3g 脂質:1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	I群:50kcal タバク:0.2g 脂質:0.6g 炭水化:11.0g 食塩相:0.0g	I群:51kcal タバク:0.5g 脂質:1.4g 炭水化:9.0g 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	I群:66kcal タバク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g
日計	I群:1591kcal タバク:61.3g 脂質:42.9g 炭水化:229.3g 食塩相:5.2g	I群:1717kcal タバク:62.1g 脂質:46.0g 炭水化:252.3g 食塩相:5.7g	I群:1695kcal タバク:62.5g 脂質:39.6g 炭水化:264.3g 食塩相:6.1g	I群:1668kcal タバク:60.7g 脂質:44.1g 炭水化:246.4g 食塩相:5.0g	I群:1542kcal タバク:60.8g 脂質:37.0g 炭水化:234.7g 食塩相:7.4g	I群:1613kcal タバク:60.6g 脂質:41.6g 炭水化:237.5g 食塩相:5.6g	I群:1649kcal タバク:61.4g 脂質:44.5g 炭水化:245.0g 食塩相:7.0g

週間献立表

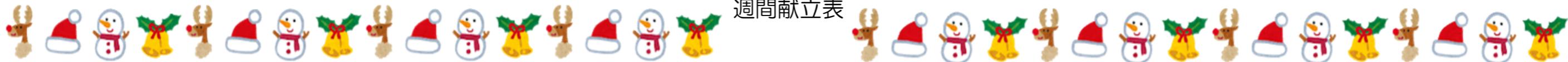


ハートフル瀬谷

常食③

2025年12月14日(日)～2025年12月20日(土)

	12月14日(日)	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12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 魚肉リーゼーのクリーム煮 チーズサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	御飯又はパン 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 さつま揚の甘辛煮 ツナサラダ ふりかけ 牛乳	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
	I群:518kcal タバク:18.4g 脂質:14.4g 炭水化:76.6g 食塩相:1.4g	I群:541kcal タバク:21.2g 脂質:14.5g 炭水化:82.1g 食塩相:2.4g	I群:532kcal タバク:17.0g 脂質:14.4g 炭水化:80.9g 食塩相:1.7g	I群:537kcal タバク:21.9g 脂質:18.3g 炭水化:72.3g 食塩相:2.2g	I群:487kcal タバク:17.6g 脂質:10.4g 炭水化:78.8g 食塩相:1.7g	I群:542kcal タバク:19.0g 脂質:17.4g 炭水化:74.1g 食塩相:1.5g	I群:495kcal タバク:16.2g 脂質:12.7g 炭水化:76.4g 食塩相:1.4g
	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	御飯(160g) 味噌汁 ピーマン肉詰めフライ・白身フライ ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し	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	【クリスマス】 サフランライス コンソメスープ ミートローフ カラフルサラダ クリスマスデザート	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 ホキの生姜煮 里芋ときのこのバターリー 白菜のゆかり和え	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
	I群:477kcal タバク:20.0g 脂質:8.2g 炭水化:77.7g 食塩相:2.3g	I群:489kcal タバク:16.9g 脂質:9.7g 炭水化:83.0g 食塩相:2.4g	I群:480kcal タバク:20.0g 脂質:12.6g 炭水化:67.2g 食塩相:1.7g	I群:700kcal タバク:21.9g 脂質:22.4g 炭水化:99.2g 食塩相:3.7g	I群:548kcal タバク:24.9g 脂質:17.5g 炭水化:69.4g 食塩相:1.8g	I群:422kcal タバク:19.4g 脂質:4.3g 炭水化:73.4g 食塩相:2.2g	I群:578kcal タバク:19.6g 脂質:18.1g 炭水化:82.1g 食塩相:2.5g
	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) 中華スープ 麻婆豆腐 にらまんじゅう 三色ナムル	御飯(160g夕) 清し汁 鰯の山椒焼き 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 鰯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 人参サラダ	御飯(160g夕) 味噌汁 照り焼きチキン 大根の炒め煮 高菜和え
	I群:555kcal タバク:23.3g 脂質:16.7g 炭水化:72.9g 食塩相:1.7g	I群:524kcal タバク:22.4g 脂質:16.3g 炭水化:69.1g 食塩相:1.9g	I群:491kcal タバク:22.1g 脂質:10.9g 炭水化:73.8g 食塩相:1.7g	I群:603kcal タバク:22.7g 脂質:17.8g 炭水化:82.2g 食塩相:1.8g	I群:481kcal タバク:19.0g 脂質:10.2g 炭水化:75.3g 食塩相:2.0g	I群:541kcal タバク:23.4g 脂質:17.2g 炭水化:68.8g 食塩相:2.1g	I群:501kcal タバク:21.0g 脂質:14.5g 炭水化:68.0g 食塩相:2.2g
おやつ	いちごクレープ	チョコブッセ	抹茶パンケーキ	和菓子(クリスマスリース)	せんべい(雪の宿)	ドーナツ	きなこ饅頭
	I群:84kcal タバク:0.8g 脂質:5.2g 炭水化:8.4g 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:56kcal タバク:1.0g 脂質:2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g	I群:77kcal タバク:1.6g 脂質:0.8g 炭水化:15.8g 食塩相:0.0g	I群:59kcal タバク:0.8g 脂質:1.9g 炭水化:9.6g 食塩相:0.2g	I群:114kcal タバク:1.7g 脂質:5.5g 炭水化:14.8g 食塩相:0.2g	I群:66kcal タバク:1.5g 脂質:0.3g 炭水化:14.2g 食塩相:0.0g
日計	I群:1634kcal タバク:62.5g 脂質:44.5g 炭水化:235.6g 食塩相:5.5g	I群:1643kcal タバク:61.7g 脂質:43.7g 炭水化:248.1g 食塩相:6.8g	I群:1559kcal タバク:60.1g 脂質:40.0g 炭水化:230.1g 食塩相:5.2g	I群:1917kcal タバク:68.1g 脂質:59.3g 炭水化:269.5g 食塩相:7.7g	I群:1575kcal タバク:62.3g 脂質:40.0g 炭水化:233.1g 食塩相:5.7g	I群:1619kcal タバク:63.5g 脂質:44.4g 炭水化:231.1g 食塩相:6.0g	I群:1640kcal タバク:58.3g 脂質:45.6g 炭水化:240.7g 食塩相:6.0g



週間献立表

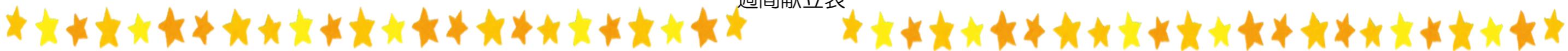
ハートフル瀬谷

常食④

2025年12月21日(日)～2025年12月27日(土)

	12月21日(日)	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)
朝食	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 スナップエンドウのサラダ 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ース 和風サラダ ふりかけ 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	パン又は御飯 ワインナーソテー 大根サラダ みかん缶 牛乳	御飯又はパン 肉団子と大根の煮物 いんげんの味噌マヨ和え のり佃煮 牛乳
	I群: 540kcal タバク: 17.2g 脂質: 15.5g 炭水化: 81.1g 食塩相: 1.5g	I群: 509kcal タバク: 19.5g 脂質: 14.2g 炭水化: 75.9g 食塩相: 2.0g	I群: 497kcal タバク: 17.0g 脂質: 11.6g 炭水化: 77.6g 食塩相: 1.4g	I群: 484kcal タバク: 18.7g 脂質: 12.0g 炭水化: 73.4g 食塩相: 1.3g	I群: 615kcal タバク: 18.8g 脂質: 20.4g 炭水化: 86.5g 食塩相: 1.6g	I群: 482kcal タバク: 15.2g 脂質: 13.9g 炭水化: 72.4g 食塩相: 2.0g	I群: 524kcal タバク: 16.0g 脂質: 14.9g 炭水化: 79.1g 食塩相: 1.6g
	御飯 (160g) 中華スープ	御飯 (160g) 味噌汁	御飯 (160g) 清し汁	御飯 (160g) 味噌汁	【誕生日セレクト】 Aビーフシチュー Bマカロニグラタン Bコンソメスープ しろ菜の和え物	御飯 (160g) 清し汁	御飯 (160g) 味噌汁
	豚肉と玉子の中華炒め 海老シューまい 杏仁豆腐	鶏肉と野菜の黒酢あん 南瓜のいとこ煮 胡瓜と白菜のゆかり和え	豚肉のハ丁味噌炒め 大豆五目煮 花野菜サラダ	鱈のバター醤油がけ 大根金平 ロールパン/南瓜サラダ プリン	Bコンソメスープ なすとピーマンの味噌炒め もやしの酢の物	バサのきのこソース 里芋の煮物 菜の花の土佐和え	鰯の生姜煮
	I群: 571kcal タバク: 21.2g 脂質: 19.0g 炭水化: 73.8g 食塩相: 2.4g	I群: 607kcal タバク: 21.6g 脂質: 16.0g 炭水化: 89.2g 食塩相: 2.3g	I群: 607kcal タバク: 23.5g 脂質: 22.0g 炭水化: 74.4g 食塩相: 2.2g	I群: 455kcal タバク: 19.4g 脂質: 9.2g 炭水化: 69.8g 食塩相: 2.2g	I群: 619kcal タバク: 18.1g 脂質: 29.5g 炭水化: 69.3g 食塩相: 3.4g	I群: 456kcal タバク: 14.1g 脂質: 10.0g 炭水化: 76.2g 食塩相: 2.4g	I群: 565kcal タバク: 21.2g 脂質: 18.5g 炭水化: 73.6g 食塩相: 2.1g
夕食	御飯 (160g夕) 味噌汁	御飯 (160g夕) トマトスープ	御飯 (160g夕) 味噌汁	御飯 (160g夕) 清し汁	御飯 (160g夕) 味噌汁	御飯 (160g夕) コンソメスープ	御飯 (160g夕) 味噌汁
	木キの竜田揚げ 蓮根のおかか煮 オクラの和え物	カレイのクリーミースープ キャベツソテー フレンチサラダ	さわらの幽庵焼 切干大根の煮物 いんげんのくるみ和え	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	鰯の塩焼き 炒り豆腐 スプラウトサラダ	鶏肉のカレーパン粉焼 ツナサラダ フルーツ缶	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
	I群: 466kcal タバク: 20.0g 脂質: 8.2g 炭水化: 74.7g 食塩相: 1.9g	I群: 451kcal タバク: 20.2g 脂質: 6.0g 炭水化: 75.9g 食塩相: 1.8g	I群: 491kcal タバク: 22.1g 脂質: 10.5g 炭水化: 74.1g 食塩相: 2.0g	I群: 573kcal タバク: 24.9g 脂質: 14.9g 炭水化: 79.8g 食塩相: 2.2g	I群: 606kcal タバク: 26.0g 脂質: 24.0g 炭水化: 66.1g 食塩相: 1.7g	I群: 593kcal タバク: 25.6g 脂質: 20.6g 炭水化: 71.2g 食塩相: 1.6g	I群: 556kcal タバク: 22.8g 脂質: 20.5g 炭水化: 66.4g 食塩相: 1.4g
	チョコバウム	どら焼き	今川焼(カスター)	ブッセ(クリーム)	お誕生日ケーキ	青りんごゼリー	パウンドケーキ
	I群: 81kcal タバク: 1.4g 脂質: 3.5g 炭水化: 10.9g 食塩相: 0.1g	I群: 142kcal タバク: 3.3g 脂質: 1.3g 炭水化: 29.4g 食塩相: 0.2g	I群: 91kcal タバク: 1.6g 脂質: 3.2g 炭水化: 14.0g 食塩相: 0.2g	I群: 82kcal タバク: 1.1g 脂質: 2.2g 炭水化: 14.5g 食塩相: 0.1g	I群: 79kcal タバク: 1.2g 脂質: 5.3g 炭水化: 6.8g 食塩相: 0.1g	I群: 62kcal タバク: 0.1g 脂質: 0.8g 炭水化: 13.6g 食塩相: 0.0g	I群: 79kcal タバク: 1.1g 脂質: 4.2g 炭水化: 9.2g 食塩相: 0.1g
日計	I群: 1658kcal タバク: 59.8g 脂質: 46.2g 炭水化: 240.5g 食塩相: 5.9g	I群: 1709kcal タバク: 64.6g 脂質: 37.5g 炭水化: 270.4g 食塩相: 6.3g	I群: 1686kcal タバク: 64.2g 脂質: 47.3g 炭水化: 240.1g 食塩相: 5.8g	I群: 1594kcal タバク: 64.1g 脂質: 38.3g 炭水化: 237.5g 食塩相: 5.8g	I群: 1919kcal タバク: 64.1g 脂質: 79.2g 炭水化: 228.7g 食塩相: 6.8g	I群: 1593kcal タバク: 55.0g 脂質: 45.3g 炭水化: 233.4g 食塩相: 6.0g	I群: 1724kcal タバク: 61.1g 脂質: 58.1g 炭水化: 228.3g 食塩相: 5.1g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食⑤

2025年12月28日(日)～2025年12月31日(水)

	12月28日(日)	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)			
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 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			
	I群: 535kcal タンパク: 20.8g 脂質: 14.9g 炭水化: 80.1g 食塩相: 2.0g	I群: 521kcal タンパク: 19.5g 脂質: 15.5g 炭水化: 72.8g 食塩相: 1.8g	I群: 521kcal タンパク: 18.4g 脂質: 13.0g 炭水化: 79.9g 食塩相: 1.4g	I群: 557kcal タンパク: 20.5g 脂質: 16.5g 炭水化: 81.0g 食塩相: 2.3g			
	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	シーフードカレー もやしと枝豆のサラダ 福神漬 バナナヨーグルト	御飯 (160g) 味噌汁 鯵のゆず胡椒焼き キャベツの和風炒め とろろ芋	【年越しそば】 年越しそば 炊き合わせ 春菊の和え物			
	I群: 504kcal タンパク: 19.5g 脂質: 15.0g 炭水化: 68.5g 食塩相: 1.7g	I群: 534kcal タンパク: 21.3g 脂質: 9.7g 炭水化: 87.8g 食塩相: 3.0g	I群: 457kcal タンパク: 22.7g 脂質: 8.8g 炭水化: 68.0g 食塩相: 2.1g	I群: 474kcal タンパク: 19.4g 脂質: 16.2g 炭水化: 61.1g 食塩相: 3.6g			
	御飯 (160g夕) 清汁 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 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 ハンバーグクリムスかけ ワインナーと野菜のソテー 野菜サラダ	御飯 (160g夕) 清汁 鰯の西京焼 ブロッコリー和風あん 小松菜のなめ茸和え			
夕食	I群: 452kcal タンパク: 20.0g 脂質: 16.6g 炭水化: 74.6g 食塩相: 2.5g	I群: 561kcal タンパク: 16.9g 脂質: 9.9g 炭水化: 98.2g 食塩相: 1.6g	I群: 516kcal タンパク: 15.5g 脂質: 16.1g 炭水化: 75.4g 食塩相: 2.9g	I群: 448kcal タンパク: 22.2g 脂質: 9.4g 炭水化: 65.9g 食塩相: 1.8g			
	塩まんじゅう	プチシュー	ドーナツ	人形焼			
おやつ	I群: 66kcal タンパク: 1.2g 脂質: 0.1g 炭水化: 15.2g 食塩相: 0.2g	I群: 49kcal タンパク: 0.8g 脂質: 3.1g 炭水化: 4.3g 食塩相: 0.0g	I群: 114kcal タンパク: 1.7g 脂質: 5.5g 炭水化: 14.8g 食塩相: 0.2g	I群: 75kcal タンパク: 1.5g 脂質: 1.3g 炭水化: 14.3g 食塩相: 0.0g			
	I群: 1557kcal タンパク: 61.5g 脂質: 36.6g 炭水化: 238.4g 食塩相: 6.4g	I群: 1665kcal タンパク: 58.5g 脂質: 38.2g 炭水化: 263.1g 食塩相: 6.4g	I群: 1608kcal タンパク: 58.3g 脂質: 43.4g 炭水化: 238.1g 食塩相: 6.6g	I群: 1554kcal タンパク: 63.6g 脂質: 43.4g 炭水化: 222.3g 食塩相: 7.7g			
日計							