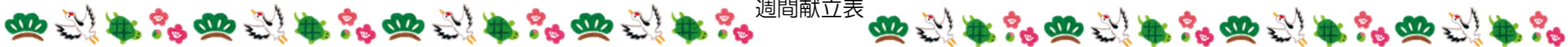


週間献立表



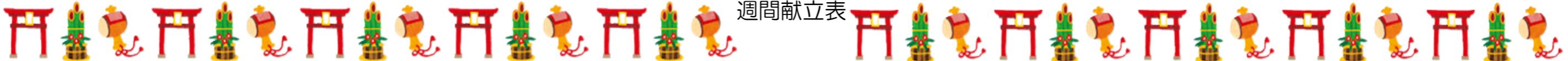
ハートフル瀬谷

常食①

2025年12月28日(日)～2026年1月3日(土)

	12月28日(日)	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)
朝食	パン又は御飯 トマトピーンズ 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	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	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 牛乳
	I補: -535kcal タバク:20.8g 脂質 :14.9g 炭水化:80.1g 食塩相:2.0g	I補: -521kcal タバク:19.5g 脂質 :15.5g 炭水化:72.8g 食塩相:1.8g	I補: -521kcal タバク:18.4g 脂質 :13.0g 炭水化:79.9g 食塩相:1.4g	I補: -557kcal タバク:20.5g 脂質 :16.5g 炭水化:81.0g 食塩相:2.3g	I補: -505kcal タバク:19.8g 脂質 :12.4g 炭水化:76.0g 食塩相:1.4g	I補: -519kcal タバク:17.9g 脂質 :14.8g 炭水化:77.3g 食塩相:1.4g	I補: -500kcal タバク:16.7g 脂質 :13.3g 炭水化:74.5g 食塩相:1.7g
	【年越しそば】	【元旦】	【年越しそば】	赤飯	鶴ごぼう御飯	ちらし寿司	
	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	味噌汁 鯵のゆず胡椒焼き キャベツの和風炒め とろろ芋	炊き合わせ 春菊の和え物	雑煮 鮭の照り焼き おせち盛り合わせ 煮しめ	清し汁 天ぷら盛り合わせ 天つゆ 菜の花の白和え 抹茶ババロア	清し汁 はんなり華つつみの銀あんかけ 水ようかん
	I補: -504kcal タバク:19.5g 脂質 :15.0g 炭水化:68.5g 食塩相:1.7g	I補: -534kcal タバク:21.3g 脂質 :9.7g 炭水化:87.8g 食塩相:3.0g	I補: -457kcal タバク:22.7g 脂質 :8.8g 炭水化:68.0g 食塩相:2.1g	I補: -474kcal タバク:19.4g 脂質 :16.2g 炭水化:61.1g 食塩相:3.6g	I補: -612kcal タバク:27.9g 脂質 :10.4g 炭水化:98.3g 食塩相:3.3g	I補: -585kcal タバク:16.3g 脂質 :17.7g 炭水化:88.8g 食塩相:2.2g	I補: -447kcal タバク:18.0g 脂質 :6.7g 炭水化:76.3g 食塩相:2.0g
	御飯 (160g 夕)						
夕食	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	味噌汁 サーモンフライ さつま芋の甘煮 白菜の中華和え	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	清し汁 鰯の西京焼 ブロッコリー和風あん 小松菜のなめ茸和え	味噌汁 豚しゃぶ 里芋の煮ころがし カラフルサラダ	中華スープ 豆腐の中華あんかけ えびシユーマイ 白菜の中華サラダ	清し汁 鰯の煮付け じゃが芋と豚肉の炒め物 オクラの梅肉和え
	I補: -452kcal タバク:20.0g 脂質 :6.6g 炭水化:74.6g 食塩相:2.5g	I補: -561kcal タバク:16.9g 脂質 :9.9g 炭水化:98.2g 食塩相:1.6g	I補: -516kcal タバク:15.5g 脂質 :16.1g 炭水化:75.4g 食塩相:2.9g	I補: -448kcal タバク:22.2g 脂質 :9.4g 炭水化:65.9g 食塩相:1.8g	I補: -586kcal タバク:21.9g 脂質 :17.5g 炭水化:79.7g 食塩相:2.2g	I補: -519kcal タバク:21.2g 脂質 :14.7g 炭水化:71.2g 食塩相:2.7g	I補: -436kcal タバク:19.7g 脂質 :5.8g 炭水化:73.1g 食塩相:2.3g
	塩まんじゅう	プチシュー	ドーナツ	人形焼	干支まんじゅう	もみじまんじゅう	チーズ蒸しケーキ
	I補: -66kcal タバク:1.2g 脂質 :0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	I補: -49kcal タバク:0.8g 脂質 :3.1g 炭水化:4.3g 食塩相:0.0g	I補: -114kcal タバク:1.7g 脂質 :5.5g 炭水化:14.8g 食塩相:0.2g	I補: -75kcal タバク:1.5g 脂質 :1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g	I補: -92kcal タバク:1.6g 脂質 :0.0g 炭水化:21.5g 食塩相:0.0g	I補: -107kcal タバク:2.0g 脂質 :2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	I補: -127kcal タバク:2.4g 脂質 :4.6g 炭水化:19.0g 食塩相:0.0g
	I補: -1557kcal タバク:61.5g 脂質 :36.6g 炭水化:238.4g 食塩相:6.4g	I補: -1665kcal タバク:58.5g 脂質 :38.2g 炭水化:263.1g 食塩相:6.4g	I補: -1608kcal タバク:58.3g 脂質 :43.4g 炭水化:238.1g 食塩相:6.6g	I補: -1554kcal タバク:63.6g 脂質 :43.4g 炭水化:222.3g 食塩相:7.7g	I補: -1795kcal タバク:71.2g 脂質 :40.3g 炭水化:275.5g 食塩相:6.9g	I補: -1730kcal タバク:57.4g 脂質 :49.3g 炭水化:257.2g 食塩相:6.4g	I補: -1510kcal タバク:56.8g 脂質 :30.4g 炭水化:242.9g 食塩相:6.0g
日計							

週間献立表

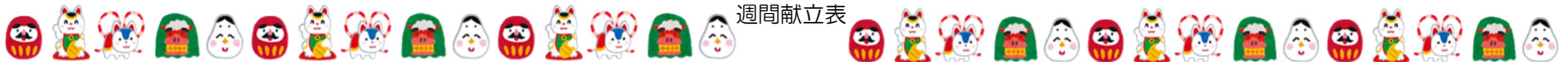


ハートフル瀬谷

常食②

2026年1月4日(日)～2026年1月10日(土)

	1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
朝食	御飯又はパン がんもの煮物 ほうれん草の和え物 たいみそ	パン又は御飯 クリーム煮 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 ふりかけ	【春の七草】 七草粥・のり佃煮 さつま揚げと野菜の煮物 キャベツの辛子マヨ和え	パン又は御飯 ミートボーラー(ホリタソ) 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	御飯又はパン 信田巻きの含め煮 白菜のピーナッツ和え 梅びしお
	牛乳						
	I補: -504kcal タバク:16.6g 脂質: 13.4g 炭水化: 76.6g 食塩相: 1.3g	I補: -587kcal タバク:20.5g 脂質: 13.9g 炭水化: 95.1g 食塩相: 2.2g	I補: -536kcal タバク:18.6g 脂質: 13.5g 炭水化: 81.8g 食塩相: 1.2g	I補: -541kcal タバク:16.6g 脂質: 13.3g 炭水化: 86.5g 食塩相: 1.9g	I補: -572kcal タバク:22.3g 脂質: 15.7g 炭水化: 85.0g 食塩相: 2.7g	I補: -507kcal タバク:18.3g 脂質: 14.7g 炭水化: 72.7g 食塩相: 1.4g	I補: -509kcal タバク:17.6g 脂質: 13.7g 炭水化: 76.0g 食塩相: 2.0g
	御飯 (160g)	御飯 (160g)	御飯 (160g)	御飯 (160g)	シーフードカレー	御飯 (160g)	御飯 (160g)
昼食	コンソメスープ	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	きのこサラダ	中華スープ	コンソメスープ
	ハニーマスタードチキン	ホキのガーリックソース	和風おろしハンバーグ	カレイのおろし煮	福神漬	豚キムチ炒め	ハンバーグトマトソース
	いんげんのマヨぽん炒め	南瓜のチーズ焼き	五目煮	チンゲン菜の香り炒め	杏仁豆腐	水餃子	スナップエンドウのソテー
	春菊のお浸し	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	ポテトサラダ
	I補: -543kcal タバク:21.7g 脂質: 19.2g 炭水化: 67.9g 食塩相: 1.6g	I補: -497kcal タバク:21.5g 脂質: 12.1g 炭水化: 73.3g 食塩相: 2.1g	I補: -483kcal タバク:20.7g 脂質: 9.1g 炭水化: 77.1g 食塩相: 2.3g	I補: -501kcal タバク:20.4g 脂質: 12.2g 炭水化: 73.0g 食塩相: 3.3g	I補: -542kcal タバク:20.8g 脂質: 11.4g 炭水化: 87.3g 食塩相: 3.0g	I補: -549kcal タバク:22.6g 脂質: 16.9g 炭水化: 73.9g 食塩相: 2.5g	I補: -504kcal タバク:14.9g 脂質: 12.1g 炭水化: 82.0g 食塩相: 2.4g
夕食	御飯 (160g夕)						
	味噌汁	味噌汁	具沢山汁	味噌汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁
	赤魚の野菜あんかけ	豚肉のバーベキュー炒め	擬製豆腐	豚肉の生姜焼	麻婆茄子	鯵の焼き南蛮漬	鶏肉とごぼうの卵とじ
	キャベツの炒め煮	冬瓜の煮物	ひじきの煮物	高野豆腐の含め煮	れんこんの山椒炒め	なすのオイスター炒め	長芋のおかか煮
	胡瓜のわさび和え	冷奴	小松菜の甘酢生姜和え	しらすのサラダ	いんげんの香り和え	大根の柚子風味和え	オクラのポン酢和え
おやつ	和のパンケーキ(きなこ&黒糖)	チョコブッセ	ピーチムース	今川焼き	せんべい(サラダせん)	ロールケーキ(バニラ)	【手作りおやつ】 おしるこ
	I補: -55kcal タバク:1.0g 脂質: 1.9g 炭水化: 8.7g 食塩相: 0.1g	I補: -89kcal タバク:1.2g 脂質: 3.2g 炭水化: 13.9g 食塩相: 0.1g	I補: -54kcal タバク:1.2g 脂質: 1.1g 炭水化: 10.2g 食塩相: 0.2g	I補: -91kcal タバク:1.6g 脂質: 3.2g 炭水化: 14.0g 食塩相: 0.2g	I補: -75kcal タバク:0.8g 脂質: 2.7g 炭水化: 11.9g 食塩相: 0.3g	I補: -95kcal タバク:1.3g 脂質: 3.9g 炭水化: 13.9g 食塩相: 0.1g	I補: -192kcal タバク:2.9g 脂質: 0.5g 炭水化: 43.9g 食塩相: 0.1g
日計	I補: -1552kcal タバク:59.5g 脂質: 40.8g 炭水化: 228.2g 食塩相: 5.5g	I補: -1704kcal タバク:63.9g 脂質: 46.2g 炭水化: 250.9g 食塩相: 6.2g	I補: -1562kcal タバク:61.5g 脂質: 34.5g 炭水化: 243.4g 食塩相: 5.7g	I補: -1677kcal タバク:62.4g 脂質: 45.4g 炭水化: 243.3g 食塩相: 7.2g	I補: -1755kcal タバク:61.3g 脂質: 50.0g 炭水化: 260.2g 食塩相: 7.8g	I補: -1632kcal タバク:62.9g 脂質: 45.8g 炭水化: 232.7g 食塩相: 6.0g	I補: -1725kcal タバク:61.7g 脂質: 35.5g 炭水化: 280.4g 食塩相: 6.2g



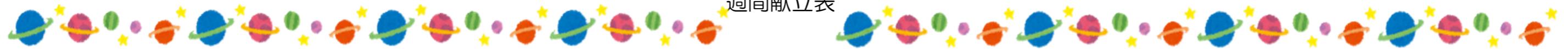
ハートフル瀬谷

常食③

2026年1月11日(日)～2026年1月17日(土)

	1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)
朝食	パン又は御飯 ミネストローネ マカロニサラダ みかん缶 牛乳	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 牛乳	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 牛乳	御飯又はパン 炒り豆腐 チンゲン菜のごま和え たいみそ 牛乳	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 牛乳	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	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:-601kcal タバク:19.7g 脂質:19.6g 炭水化:86.3g 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:-467kcal タバク:14.5g 脂質:12.2g 炭水化:72.5g 食塩相:1.2g	I群:-490kcal タバク:15.8g 脂質:12.4g 炭水化:76.6g 食塩相:1.4g	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)	高菜とんこつ醤油ラーメン	御飯 (160g)				
	清し汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	にらの卵とじ	味噌汁
	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	鰯の紅葉焼き
	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		さつま芋のじゃこ炒め
	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		キャベツの磯和え
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:-538kcal タバク:22.9g 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:-507kcal タバク:23.9g 脂質:16.0g 炭水化:63.7g 食塩相:4.6g		I群:-558kcal タバク:23.0g 脂質:14.8g 炭水化:80.0g 食塩相:2.0g
夕食	御飯 (160g 夕)						
	味噌汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清し汁	味噌汁
	とんかつ	かに玉甘酢あん	鰯の梅焼き	豚肉の甘辛炒め	かれいのみりん醤油焼	サバの味噌焼き	鶏肉と野菜の甘酢がらめ
	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	小松菜の煮浸し
	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	南瓜サラダ
	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:-588kcal タバク:19.7g 脂質:20.5g 炭水化:77.2g 食塩相:2.7g	I群:-586kcal タバク:20.2g 脂質:18.4g 炭水化:81.2g 食塩相:1.8g
	おやつ	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	おせんべい(星たべよ)	水ようかん
	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:-35kcal タバク:0.2g 脂質:2.0g 炭水化:4.1g 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	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:-1647kcal タバク:61.3g 脂質:38.7g 炭水化:258.6g 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:-1724kcal タバク:63.9g 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:-1568kcal タバク:59.0g 脂質:40.2g 炭水化:234.2g 食塩相:5.5g	I群:-1618kcal タバク:59.7g 脂質:48.9g 炭水化:226.4g 食塩相:8.7g	I群:-1734kcal タバク:60.5g 脂質:48.2g 炭水化:255.2g 食塩相:5.4g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食④

2026年1月18日(日)～2026年1月24日(土)

	1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)
朝食	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	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	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	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	パン又は御飯 ラタトウイユ スパゲッティサラダ みかん缶	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	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	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	I摺耗:482kcal タバク:15.6g 脂質:12.7g 炭水化:74.0g 食塩相:1.6g	I摺耗:521kcal タバク:18.1g 脂質:15.5g 炭水化:74.6g 食塩相:1.4g	I摺耗:485kcal タバク:17.1g 脂質:12.1g 炭水化:74.3g 食塩相:1.4g	I摺耗:474kcal タバク:20.9g 脂質:10.3g 炭水化:71.8g 食塩相:1.2g	I摺耗:662kcal タバク:22.9g 脂質:25.5g 炭水化:85.0g 食塩相:2.2g	I摺耗:469kcal タバク:15.3g 脂質:10.5g 炭水化:75.4g 食塩相:1.4g	I摺耗:666kcal タバク:23.5g 脂質:26.4g 炭水化:83.9g 食塩相:2.0g
	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 白身魚の粒マスタード焼 ちくわの照り煮 しろ菜のごま和え	御飯(160g) 味噌汁 鯵のピリ辛ねぎソース チケンソ菜の中華風炒め ブロッコリーと竹のサラダ	ナポリタン コンソメスープ コールスローサラダ キウイフルーツ
	I摺耗:593kcal タバク:20.6g 脂質:22.1g 炭水化:74.3g 食塩相:2.3g	I摺耗:531kcal タバク:22.8g 脂質:16.6g 炭水化:69.0g 食塩相:2.0g	I摺耗:629kcal タバク:18.5g 脂質:18.0g 炭水化:94.4g 食塩相:2.7g	I摺耗:524kcal タバク:14.3g 脂質:15.9g 炭水化:77.8g 食塩相:1.7g	I摺耗:482kcal タバク:19.7g 脂質:13.5g 炭水化:66.8g 食塩相:2.6g	I摺耗:535kcal タバク:24.3g 脂質:15.6g 炭水化:71.2g 食塩相:2.3g	I摺耗:452kcal タバク:15.5g 脂質:7.3g 炭水化:82.6g 食塩相:3.1g
	御飯(160g夕) 味噌汁 鰯の竜田焼 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 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 チキンテリヤキ 大根とツナのソテー ¹ 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 切干し大根の煮物 小松菜と玉葱の和え物	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	御飯(160g夕) 清し汁 カレイのバター醤油がけ じゃが芋金平 高菜和え
	I摺耗:478kcal タバク:22.7g 脂質:6.7g 炭水化:78.6g 食塩相:2.0g	I摺耗:483kcal タバク:18.6g 脂質:12.1g 炭水化:69.9g 食塩相:1.8g	I摺耗:444kcal タバク:23.5g 脂質:7.9g 炭水化:66.8g 食塩相:2.4g	I摺耗:524kcal タバク:21.7g 脂質:16.9g 炭水化:67.7g 食塩相:2.1g	I摺耗:537kcal タバク:17.0g 脂質:9.0g 炭水化:95.3g 食塩相:2.2g	I摺耗:544kcal タバク:18.6g 脂質:14.2g 炭水化:82.4g 食塩相:2.0g	I摺耗:429kcal タバク:19.5g 脂質:5.4g 炭水化:72.4g 食塩相:1.6g
おやつ	あんドーナツ	ロールケーキ(コヒー)	抹茶パンケーキ	どら焼き	レモンケーキ	カステラ	ぶどうゼリー
	I摺耗:70kcal タバク:1.1g 脂質:2.8g 炭水化:10.2g 食塩相:0.1g	I摺耗:92kcal タバク:1.4g 脂質:3.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I摺耗:56kcal タバク:1.0g 脂質:2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g	I摺耗:142kcal タバク:3.3g 脂質:1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	I摺耗:58kcal タバク:1.2g 脂質:2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g	I摺耗:83kcal タバク:1.7g 脂質:1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	I摺耗:58kcal タバク:0.0g 脂質:0.6g 炭水化:13.2g 食塩相:0.0g
日計	I摺耗:1623kcal タバク:60.0g 脂質:44.3g 炭水化:237.1g 食塩相:6.0g	I摺耗:1627kcal タバク:60.9g 脂質:47.4g 炭水化:228.0g 食塩相:5.4g	I摺耗:1614kcal タバク:60.1g 脂質:40.1g 炭水化:243.7g 食塩相:6.6g	I摺耗:1664kcal タバク:60.2g 脂質:44.4g 炭水化:246.7g 食塩相:5.2g	I摺耗:1739kcal タバク:60.8g 脂質:50.5g 炭水化:254.7g 食塩相:7.1g	I摺耗:1631kcal タバク:59.9g 脂質:41.3g 炭水化:245.7g 食塩相:5.7g	I摺耗:1605kcal タバク:58.5g 脂質:39.7g 炭水化:252.1g 食塩相:6.7g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食⑤

2026年1月25日(日)～2026年1月31日(土)

	1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)
朝食	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	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 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	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	パン又は御飯 プレーンオムレツ 人参サラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳
	I補: -490kcal タバク:15.7g 脂質: 12.9g 炭水化: 75.4g 食塩相: 1.4g	I補: -473kcal タバク:15.8g 脂質: 9.5g 炭水化: 78.6g 食塩相: 1.4g	I補: -508kcal タバク:15.6g 脂質: 13.5g 炭水化: 77.3g 食塩相: 1.6g	I補: -587kcal タバク:22.6g 脂質: 17.6g 炭水化: 84.8g 食塩相: 2.1g	I補: -504kcal タバク:17.9g 脂質: 10.4g 炭水化: 81.6g 食塩相: 2.0g	I補: -509kcal タバク:20.0g 脂質: 12.8g 炭水化: 75.6g 食塩相: 1.3g	I補: -562kcal タバク:20.0g 脂質: 16.5g 炭水化: 83.2g 食塩相: 2.1g
	御飯 (160g)	☆誕生日セレクト☆	御飯 (160g)				
	清し汁	味噌汁	中華スープ	中華スープ	コンソメスープ	A牛丼 B親子丼	コンソメスープ
	鰯の幽庵焼	豚肉のスタミナ炒め	鰯のオーロラソース焼き	ホキのチリソース	ポークソテー+オオソース	味噌汁	鶏肉のバジル焼き
昼食	里芋の青のりバター	大豆とひじきの煮物	ピーマンと竹輪のソテー	キャベツの炒め煮	れんこん金平	もやしのかにかま炒め	ジャーマンポテト
	力二風味和え	浅漬け	スナップ エンドウのサラダ	さつま芋サラダ	春雨サラダ	マンゴープリン	カリフラワーサラダ
	I補: -493kcal タバク:21.8g 脂質: 10.7g 炭水化: 74.3g 食塩相: 2.5g	I補: -581kcal タバク:24.1g 脂質: 19.4g 炭水化: 74.8g 食塩相: 1.6g	I補: -527kcal タバク:19.8g 脂質: 16.9g 炭水化: 71.9g 食塩相: 2.3g	I補: -595kcal タバク:19.2g 脂質: 19.1g 炭水化: 83.0g 食塩相: 2.6g	I補: -617kcal タバク:20.3g 脂質: 22.1g 炭水化: 79.7g 食塩相: 2.0g	I補: -670kcal タバク:23.8g 脂質: 26.1g 炭水化: 79.7g 食塩相: 2.4g	I補: -567kcal タバク:19.2g 脂質: 21.3g 炭水化: 70.3g 食塩相: 2.5g
	御飯 (160g 夕)	御飯 (160g)	御飯 (160g 夕)				
	味噌汁	清し汁	味噌汁	味噌汁	清し汁	味噌汁	清し汁
夕食	鶏肉とこんにゃくの煮物	たらの味噌マヨ焼	豚肉の塩麹焼き	鶏肉の柚子胡椒だれ	鰯の西京焼き	白身魚の香味焼	鰯のきのこあんかけ
	ビーフンソテー	ごぼうのそぼろ炒め	豆腐の和風あんかけ	なすの炒め物	高野豆腐の煮物	がんものの煮物	金平ごぼう
	なすのぽん酢和え	白菜の酢の物	大根の青じそサラダ	白菜のぽん酢和え	チンゲン菜の磯和え	南瓜のサラダ	キャベツとツナのサラダ
	I補: -468kcal タバク:23.0g 脂質: 5.8g 炭水化: 77.5g 食塩相: 1.6g	I補: -480kcal タバク:21.6g 脂質: 10.8g 炭水化: 70.6g 食塩相: 2.0g	I補: -582kcal タバク:24.8g 脂質: 21.0g 炭水化: 67.3g 食塩相: 1.9g	I補: -446kcal タバク:17.1g 脂質: 11.4g 炭水化: 64.9g 食塩相: 1.5g	I補: -484kcal タバク:23.0g 脂質: 11.4g 炭水化: 68.1g 食塩相: 2.0g	I補: -525kcal タバク:16.2g 脂質: 17.5g 炭水化: 72.5g 食塩相: 2.1g	I補: -437kcal タバク:20.5g 脂質: 5.5g 炭水化: 73.5g 食塩相: 2.6g
	おやつ	ワッフル(ホイップ & 加热带)	チョコクレープ	オレンジケーキ	黒糖まんじゅう	プチシュー	お誕生日ケーキ
おやつ	I補: -113kcal タバク:2.2g 脂質: 5.6g 炭水化: 13.4g 食塩相: 0.1g	I補: -86kcal タバク:0.8g 脂質: 5.2g 炭水化: 9.1g 食塩相: 0.1g	I補: -69kcal タバク:1.3g 脂質: 2.3g 炭水化: 10.8g 食塩相: 0.1g	I補: -66kcal タバク:1.3g 脂質: 0.1g 炭水化: 14.9g 食塩相: 0.0g	I補: -49kcal タバク:0.8g 脂質: 3.1g 炭水化: 4.3g 食塩相: 0.0g	I補: -70kcal タバク:1.0g 脂質: 4.3g 炭水化: 6.9g 食塩相: 0.0g	I補: -66kcal タバク:1.2g 脂質: 0.1g 炭水化: 15.2g 食塩相: 0.2g
	I補: -1564kcal タバク:62.7g 脂質: 35.0g 炭水化: 240.6g 食塩相: 5.6g	I補: -1620kcal タバク:62.3g 脂質: 44.9g 炭水化: 233.1g 食塩相: 5.1g	I補: -1686kcal タバク:61.5g 脂質: 53.7g 炭水化: 227.3g 食塩相: 5.9g	I補: -1694kcal タバク:60.2g 脂質: 48.2g 炭水化: 247.6g 食塩相: 6.2g	I補: -1654kcal タバク:62.0g 脂質: 47.0g 炭水化: 233.7g 食塩相: 6.1g	I補: -1774kcal タバク:61.0g 脂質: 60.7g 炭水化: 234.7g 食塩相: 5.8g	I補: -1632kcal タバク:60.9g 脂質: 43.4g 炭水化: 242.2g 食塩相: 7.4g