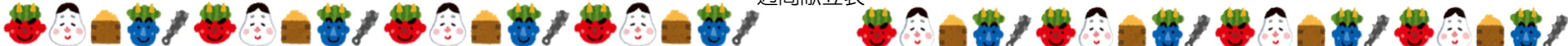


週間献立表



ハートフル瀬谷

透析①

2026年2月1日(日)～2026年2月7日(土)

	2月1日(日)	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)
朝食	御飯又はパン さつま揚げの煮物 チンゲン菜のサラダ ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 鶏肉と野菜のトマト煮 マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) ヤクルト	御飯又はパン 鰯のバター醤油がけ 高菜和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン ツナと野菜のソテー ブロッコリーサラダ ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン じゃが芋のそぼろ煮 しらすおろし たいみそ ヤクルト	御飯又はパン かぶとはんぺんの煮物 白菜のゆかり和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 ミートボール 枝豆のサラダ みかん缶 ヤクルト
	I摂: -398kcal タバク:11.5g 脂質: 3.3g 炭水化: 77.3g 食塩相: 1.6g	I摂: -537kcal タバク:15.0g 脂質: 15.6g 炭水化: 83.8g 食塩相: 1.7g	I摂: -393kcal タバク:14.5g 脂質: 4.5g 炭水化: 70.5g 食塩相: 1.0g	I摂: -469kcal タバク:14.7g 脂質: 12.2g 炭水化: 73.8g 食塩相: 1.3g	I摂: -482kcal タバク:14.6g 脂質: 8.0g 炭水化: 83.6g 食塩相: 1.4g	I摂: -360kcal タバク:8.1g 脂質: 1.5g 炭水化: 76.0g 食塩相: 1.5g	I摂: -472kcal タバク:15.1g 脂質: 8.2g 炭水化: 83.3g 食塩相: 1.8g
	御飯 (160g)	チキンカレー	【節分】		御飯 (160g)	御飯 (160g)	御飯 (160g)
	エビ焼壳	きのこサラダ	太巻き寿司		にらまん	玉子炒め	パンプキンサラダ
	鰯の塩焼	福神漬	清し汁		肉団子の酢豚	鰯の金山寺焼き	サーモンフライ
	さつま芋のオレンジ煮 しろ菜の生姜和え	パイナップル	いわしつみれの煮物 春菊のごま和え 豆花		もやしのナムル 大根と油揚げの煮物 蒸しなす	冬瓜のかにかまあんかけ オクラの青じそドレ和え	じゃが芋の煮物 キャベツの海苔和え
昼食	I摂: -615kcal タバク:17.9g 脂質: 22.0g 炭水化: 81.1g 食塩相: 1.8g	I摂: -524kcal タバク:19.3g 脂質: 12.4g 炭水化: 81.3g 食塩相: 2.6g	I摂: -417kcal タバク:15.8g 脂質: 5.5g 炭水化: 77.6g 食塩相: 4.0g	I摂: -590kcal タバク:17.8g 脂質: 13.9g 炭水化: 96.4g 食塩相: 2.1g	I摂: -511kcal タバク:25.9g 脂質: 11.9g 炭水化: 70.7g 食塩相: 1.7g	I摂: -587kcal タバク:21.5g 脂質: 15.9g 炭水化: 86.3g 食塩相: 2.4g	I摂: -439kcal タバク:23.4g 脂質: 4.2g 炭水化: 74.8g 食塩相: 1.9g
	御飯 (160g 夕)						
	ほうれん草と蒸し鶏のマヨ和え	豚肉のごまだれ和え	ほうれん草ソテー	里芋の味噌チーズ焼	フルーツヨーグルト	金時煮豆	もやしのソテー
	茹で豚のごましゃぶ	カレイの味噌焼	チキンソテー	肉味噌豆腐	ハンバーグ トマトソース	豚肉の生姜焼き	麻婆茄子
	車麩の卵とじ	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	力二焼壳
	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	ほうれん草の白和え
夕食	I摂: -599kcal タバク:30.3g 脂質: 20.3g 炭水化: 68.6g 食塩相: 1.8g	I摂: -484kcal タバク:26.5g 脂質: 10.7g 炭水化: 66.4g 食塩相: 1.7g	I摂: -572kcal タバク:23.4g 脂質: 18.7g 炭水化: 73.6g 食塩相: 2.0g	I摂: -623kcal タバク:29.1g 脂質: 20.0g 炭水化: 79.7g 食塩相: 3.0g	I摂: -515kcal タバク:20.2g 脂質: 11.9g 炭水化: 80.1g 食塩相: 1.9g	I摂: -651kcal タバク:27.8g 脂質: 20.9g 炭水化: 83.1g 食塩相: 1.2g	I摂: -612kcal タバク:19.1g 脂質: 24.4g 炭水化: 75.9g 食塩相: 2.0g
	ドームケーキ(カスタード)	ブッセ(チョコ)	和菓子(赤鬼)	和のパンケーキ(きなこ&黒糖)	厚切りバウム	あんドーナツ	栗まんじゅう
	I摂: -102kcal タバク:2.5g 脂質: 3.4g 炭水化: 15.4g 食塩相: 0.1g	I摂: -89kcal タバク:1.2g 脂質: 3.2g 炭水化: 13.9g 食塩相: 0.1g	I摂: -82kcal タバク:1.6g 脂質: 0.1g 炭水化: 18.6g 食塩相: 0.0g	I摂: -55kcal タバク:1.0g 脂質: 1.9g 炭水化: 8.7g 食塩相: 0.1g	I摂: -87kcal タバク:1.2g 脂質: 3.7g 炭水化: 12.3g 食塩相: 0.1g	I摂: -70kcal タバク:1.1g 脂質: 2.8g 炭水化: 10.2g 食塩相: 0.1g	I摂: -97kcal タバク:1.9g 脂質: 0.8g 炭水化: 20.7g 食塩相: 0.1g
	I摂: -1714kcal タバク:62.2g 脂質: 49.0g 炭水化: 242.4g 食塩相: 5.2g	I摂: -1634kcal タバク:62.0g 脂質: 41.9g 炭水化: 245.4g 食塩相: 6.0g	I摂: -1464kcal タバク:55.3g 脂質: 28.8g 炭水化: 240.3g 食塩相: 6.9g	I摂: -1737kcal タバク:62.6g 脂質: 48.0g 炭水化: 258.6g 食塩相: 6.5g	I摂: -1595kcal タバク:61.9g 脂質: 35.5g 炭水化: 246.7g 食塩相: 5.1g	I摂: -1668kcal タバク:58.5g 脂質: 41.1g 炭水化: 255.6g 食塩相: 5.2g	I摂: -1620kcal タバク:59.5g 脂質: 37.6g 炭水化: 254.7g 食塩相: 5.7g

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析②

2026年2月8日(日)～2026年2月14日(土)

	2月8日(日)	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)
朝食	御飯又はパン 豆腐チャンプルー いんげんのピーナツ和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン 冬瓜とがんもの煮物 キャベツのごまマヨ和え のり佃煮 ヤクルト	パン又は御飯 スクランブルエッグ 水菜のサラダ フルーツ(黄桃缶) ヤクルト	御飯又はパン 野菜炒め スペゲティサラダ ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン 厚焼卵 いんげんのごまドレ和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン はんぺんの煮物 キャベツともやしの胡麻和え たいみそ ヤクルト	パン又は御飯 ミネストローネ ほうれん草と蒸し鶏のサラダ カクテル缶 ヤクルト
	I摂ボリ:457kcal 脂質:10.3g 食塩相:1.3g	I摂ボリ:439kcal 脂質:9.8g 食塩相:1.2g	I摂ボリ:463kcal 脂質:13.7g 食塩相:1.7g	I摂ボリ:525kcal 脂質:16.1g 食塩相:1.0g	I摂ボリ:433kcal 脂質:7.2g 食塩相:1.2g	I摂ボリ:407kcal 脂質:1.8g 食塩相:1.4g	I摂ボリ:435kcal 脂質:6.3g 食塩相:2.0g
	タバク:14.4g 炭水化:73.4g	タバク:10.1g 炭水化:75.8g	タバク:13.5g 炭水化:72.1g	タバク:15.8g 炭水化:75.7g	タバク:10.6g 炭水化:79.3g	タバク:10.6g 炭水化:84.7g	タバク:15.6g 炭水化:79.5g
昼食	御飯(160g) さつま揚げの煮物 鶏肉のバーベキュー炒め 南瓜の煮物 ブロッコリーサラダ	柚子香るかき玉うどん 大根のそぼろ炒め 花野菜サラダ	御飯(160g) 柚子香和え ポークリー-おろしポン酢のせ	ゆかり御飯 チンゲン菜の炒め物 赤魚の幽庵焼き れんこんの山椒煮 なすのごま味噌和え	御飯(160g) パンプキンサラダ 鶏の唐揚げ 豆腐チャンプルー かフラー-のゴマドレ和え	御飯(160g) 豆腐サラダ 鰯の生姜煮 冬瓜の煮物 ひじきサラダ	御飯(160g) 水餃子 豚肉の南蛮炒め なすのおかか煮 トマトのさっぱり和え
	I摂ボリ:550kcal 脂質:13.7g 食塩相:1.8g	I摂ボリ:513kcal 脂質:14.5g 食塩相:2.9g	I摂ボリ:566kcal 脂質:16.6g 食塩相:1.6g	I摂ボリ:433kcal 脂質:7.0g 食塩相:2.0g	I摂ボリ:703kcal 脂質:29.6g 食塩相:1.8g	I摂ボリ:477kcal 脂質:9.8g 食塩相:2.4g	I摂ボリ:652kcal 脂質:25.6g 食塩相:1.8g
	タバク:22.7g 炭水化:81.2g	タバク:22.6g 炭水化:68.8g	タバク:23.8g 炭水化:76.6g	タバク:20.4g 炭水化:70.1g	タバク:28.1g 炭水化:76.5g	タバク:22.8g 炭水化:70.8g	タバク:22.7g 炭水化:77.6g
夕食	御飯(160g夕) ビーンズサラダ 鯵の焼き南蛮漬 ビーフンソテー 大根のしその実和え	御飯(160g夕) 豆腐サラダ 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 オクラの塩昆布和え	御飯(160g夕) きのこソテー カレイの梅焼き じゃがバター炒め 小松菜のわさび和え	御飯(160g夕) 高野豆腐の煮物 かに玉甘酢あん さつまいも金平 白菜サラダ	御飯(160g夕) 青じそ和え 鱈のバジル焼き ほうれん草のバターソテー みかん缶	御飯(160g夕) 大豆の煮物 豚肉の醤油麹焼き 小松菜の煮浸し さつま芋サラダ	御飯(160g夕) うぐいす煮豆 ホキの山椒焼 里芋の味噌煮 大根のゆかり和え
	I摂ボリ:503kcal 脂質:6.8g 食塩相:1.9g	I摂ボリ:575kcal 脂質:19.4g 食塩相:1.9g	I摂ボリ:459kcal 脂質:9.0g 食塩相:2.2g	I摂ボリ:550kcal 脂質:12.8g 食塩相:2.0g	I摂ボリ:471kcal 脂質:10.5g 食塩相:1.9g	I摂ボリ:633kcal 脂質:20.7g 食塩相:1.7g	I摂ボリ:495kcal 脂質:4.9g 食塩相:1.5g
	タバク:21.6g 炭水化:84.0g	タバク:24.7g 炭水化:71.0g	タバク:22.9g 炭水化:69.0g	タバク:20.3g 炭水化:84.2g	タバク:21.8g 炭水化:69.3g	タバク:25.4g 炭水化:81.1g	タバク:19.3g 炭水化:90.6g
おやつ	たい焼き	もみじまんじゅう	今川焼(カスター)	【手作りおやつ】 チョコマーブル蒸しパン	おせんべい(星たべよ)	ロールケーキ(バニラ)	コーヒーゼリー
	I摂ボリ:98kcal 脂質:1.7g 食塩相:0.2g	I摂ボリ:107kcal 脂質:2.1g 食塩相:0.1g	I摂ボリ:91kcal 脂質:3.2g 食塩相:0.2g	I摂ボリ:171kcal 脂質:4.0g 食塩相:0.5g	I摂ボリ:35kcal 脂質:2.0g 食塩相:0.1g	I摂ボリ:95kcal 脂質:3.9g 食塩相:0.1g	I摂ボリ:50kcal 脂質:0.6g 食塩相:0.0g
日計	I摂ボリ:1608kcal 脂質:32.5g 食塩相:5.3g	I摂ボリ:1634kcal 脂質:45.8g 食塩相:6.1g	I摂ボリ:1579kcal 脂質:42.5g 食塩相:5.7g	I摂ボリ:1679kcal 脂質:39.9g 食塩相:5.5g	I摂ボリ:1642kcal 脂質:49.3g 食塩相:5.0g	I摂ボリ:1612kcal 脂質:36.2g 食塩相:5.7g	I摂ボリ:1632kcal 脂質:37.4g 食塩相:5.4g
	タバク:60.8g 炭水化:257.2g	タバク:59.4g 炭水化:235.5g	タバク:61.8g 炭水化:231.7g	タバク:59.0g 炭水化:261.5g	タバク:60.7g 炭水化:229.2g	タバク:60.1g 炭水化:250.5g	タバク:57.8g 炭水化:258.7g

## 週間献立表



ハートフル瀬谷

透析③

2026年2月15日(日)～2026年2月21日(土)

	2月15日(日)	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)
朝食	御飯又はパン 白菜と海老の塩炒め ブロッコリーのドレッシング 和え ふりかけ	御飯又はパン ミートボール(ナポリタソ) 大根のさっぱり和え のり佃煮	御飯又はパン 白菜のうま煮 春菊のお浸し ふりかけ	パン又は御飯 ミートオムレツ ポテトサラダ フルーツ(パイン缶)	御飯又はパン 豆腐ふんわり天の煮物 キャベツの梅おかか和え たいみそ	御飯又はパン さつま揚の甘辛煮 青梗菜のお浸し ふりかけ	パン又は御飯 ラタトウイユ たまごサラダ フルーツ(黄桃缶)
	ヤクルト	ヤクルト	ヤクルト	ヤクルト	ヤクルト	ヤクルト	ヤクルト
	I摂ボリ:374kcal 脂質:4.0g 食塩相:1.0g	I摂ボリ:441kcal 脂質:6.2g 食塩相:1.6g	I摂ボリ:365kcal 脂質:2.7g 食塩相:1.1g	I摂ボリ:475kcal 脂質:10.0g 食塩相:2.2g	I摂ボリ:427kcal 脂質:5.0g 食塩相:1.5g	I摂ボリ:369kcal 脂質:2.1g 食塩相:1.5g	I摂ボリ:518kcal 脂質:17.1g 食塩相:2.0g
	Iパック:11.3g 炭水化:71.4g	Iパック:12.4g 炭水化:81.2g	Iパック:8.9g 炭水化:74.5g	Iパック:15.0g 炭水化:80.7g	Iパック:12.2g 炭水化:80.8g	Iパック:9.6g 炭水化:75.5g	Iパック:14.2g 炭水化:76.8g
	Iパック:1.0g	Iパック:1.1g	Iパック:2.2g	Iパック:2.2g	Iパック:1.5g	Iパック:1.5g	Iパック:2.0g
	御飯	【世界の料理:インドネシア】	御飯(160g)	御飯(160g)	御飯(160g)	ポークカレー	御飯
	なめこおろし 鶏肉の治部煮 なすの炒め物 キャベツと竹輪の辛子和え	ナシゴレン ソト・アヤム(チキンスープ) ガドガド キャラメルプリン	中華サラダ カレイの竜田揚げ 大根と油揚の炒め煮 冷奴	うの花 手作りコロッケ 金平ごぼう 長芋とおくらのぽん酢和え	うずら豆 鯖の中華蒸し にらの卵とじ レタスの酢味噌和え	ツナサラダ 福神漬 バナナヨーグルト	菜の花のポン酢和え 鰯の粒マスタード焼き れんこんのピリ辛煮 青りんごゼリー
I摂ボリ:623kcal 脂質:21.4g 食塩相:2.4g	I摂ボリ:510kcal 脂質:10.6g 食塩相:1.9g	I摂ボリ:524kcal 脂質:15.0g 食塩相:1.9g	I摂ボリ:712kcal 脂質:25.1g 食塩相:2.0g	I摂ボリ:669kcal 脂質:22.0g 食塩相:1.8g	I摂ボリ:646kcal 脂質:21.9g 食塩相:2.4g	I摂ボリ:517kcal 脂質:11.4g 食塩相:1.0g	I摂ボリ:20.7g 炭水化:81.2g
昼食	御飯(160g夕)	御飯(160g夕)	御飯(160g夕)	御飯(160g夕)	御飯(160g夕)	御飯(160g夕)	御飯(160g夕)
はんぺん煮	卵とじ	里芋の甘みそ和え	マッシュ南瓜	卵豆腐	お麸の卵とじ	大根サラダ	
千草焼	豆腐ステーキ	豚肉と枝豆のピリ辛炒め	鰯の味噌マヨ焼き	牛肉のしぐれ煮	鶏肉のさっぱり酢煮	肉野菜炒め	
五目ひじき煮	いんげんのそぼろ炒め	ふきのおかか炒り煮	スッポンエンドウと桜エビの炒め物	さつま芋の甘煮	筍の山椒炒め	厚揚げの煮物	
もやしのごま酢和え	青梗菜のゆず風味和え	ブロッコリーサラダ	切干大根の和風サラダ	枝豆サラダ	白菜の浅漬	オクラの土佐和え	
I摂ボリ:549kcal 脂質:12.7g 食塩相:2.6g	I摂ボリ:590kcal 脂質:19.4g 食塩相:2.2g	I摂ボリ:596kcal 脂質:17.6g 食塩相:2.0g	I摂ボリ:607kcal 脂質:20.7g 食塩相:1.6g	I摂ボリ:575kcal 脂質:15.0g 食塩相:1.6g	I摂ボリ:544kcal 脂質:15.6g 食塩相:1.8g	I摂ボリ:561kcal 脂質:19.3g 食塩相:1.6g	I摂ボリ:21.6g 炭水化:71.0g
おやつ	水ようかん	クリームブッセ	ぶどうムース	きなこ饅頭	いちごクレープ	どら焼き	抹茶のパンケーキ
	I摂ボリ:44kcal 脂質:0.0g 食塩相:0.0g	I摂ボリ:82kcal 脂質:2.2g 食塩相:0.1g	I摂ボリ:69kcal 脂質:1.3g 食塩相:0.2g	I摂ボリ:66kcal 脂質:1.3g 食塩相:0.0g	I摂ボリ:84kcal 脂質:5.2g 食塩相:0.1g	I摂ボリ:142kcal 脂質:1.3g 食塩相:0.2g	I摂ボリ:56kcal 脂質:2.1g 食塩相:0.1g
日計	I摂ボリ:1590kcal 脂質:38.1g 食塩相:6.0g	I摂ボリ:1623kcal 脂質:38.4g 食塩相:5.7g	I摂ボリ:1554kcal 脂質:36.6g 食塩相:5.3g	I摂ボリ:1860kcal 脂質:56.1g 食塩相:5.8g	I摂ボリ:1755kcal 脂質:47.2g 食塩相:4.9g	I摂ボリ:1701kcal 脂質:40.9g 食塩相:5.8g	I摂ボリ:1652kcal 脂質:49.9g 食塩相:4.6g
	Iパック:59.8g 炭水化:243.2g	Iパック:59.0g 炭水化:249.5g	Iパック:62.1g 炭水化:235.2g	Iパック:64.9g 炭水化:266.5g	Iパック:58.0g 炭水化:262.8g	Iパック:58.9g 炭水化:264.5g	Iパック:57.5g 炭水化:237.2g

## 週間献立表



ハートフル瀬谷

透析④

2026年2月22日(日)～2026年2月28日(土)

	2月22日(日)	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)
朝食	御飯又はパン かにかま玉子巻 ほうれん草の信田和え たいみそ	御飯又はパン かぶとツナの煮物 小松菜のナムル のり佃煮	パン又は御飯 鶏肉のクリーム煮 白菜とコーンのサラダ フルーツ(カクテル缶)	御飯又はパン 鯵の幽庵焼 春菊の土佐和え ふりかけ	御飯又はパン 里芋のそぼろ煮 胡瓜とかまぼこのわさび和え ふりかけ	パン又は御飯 肉団子のトマト煮 マカロニサラダ みかん缶	御飯又はパン 炒り豆腐 胡瓜の梅肉和え ふりかけ
	エネルギー:433kcal タンパク:13.0g 脂質:5.3g 炭水化:81.2g 食塩相:1.6g	エネルギー:416kcal タンパク:10.7g 脂質:6.0g 炭水化:77.0g 食塩相:1.3g	エネルギー:489kcal タンパク:16.5g 脂質:7.3g 炭水化:88.7g 食塩相:2.6g	エネルギー:412kcal タンパク:17.0g 脂質:5.0g 炭水化:71.5g 食塩相:1.4g	エネルギー:424kcal タンパク:12.9g 脂質:4.5g 炭水化:79.7g 食塩相:1.2g	エネルギー:546kcal タンパク:16.5g 脂質:13.6g 炭水化:90.1g 食塩相:1.9g	エネルギー:452kcal タンパク:15.2g 脂質:9.4g 炭水化:73.2g 食塩相:1.3g
	ヤクルト	ヤクルト	ヤクルト	ヤクルト	ヤクルト	ヤクルト	ヤクルト
	I:433kcal タンパク:13.0g 脂質:5.3g 炭水化:81.2g 食塩相:1.6g	I:416kcal タンパク:10.7g 脂質:6.0g 炭水化:77.0g 食塩相:1.3g	I:489kcal タンパク:16.5g 脂質:7.3g 炭水化:88.7g 食塩相:2.6g	I:412kcal タンパク:17.0g 脂質:5.0g 炭水化:71.5g 食塩相:1.4g	I:424kcal タンパク:12.9g 脂質:4.5g 炭水化:79.7g 食塩相:1.2g	I:546kcal タンパク:16.5g 脂質:13.6g 炭水化:90.1g 食塩相:1.9g	I:452kcal タンパク:15.2g 脂質:9.4g 炭水化:73.2g 食塩相:1.3g
昼食	御飯(160g)	御飯(160g)	御飯	御飯(160g)	御飯(160g)	御飯(160g)	【誕生日セレクト】
	冷奴	フルーツヨーグルト	なめこおろし	いんげんのソテー	竹輪の磯辺揚げ	春菊とツナの和えもの	A味噌バターラーメン
	鰯の幽庵焼	鰯のトマトリース	親子卵とじ	豆腐の野菜あんかけ	豚肉の韓国風炒め	鰯の大葉味噌焼き	B明太クリームスパゲティ
	大豆とひじきの煮物	マカロニカレーソテー	なすの炒め物	さつま芋の甘煮	小松菜の和風ソテー	南瓜の含め煮	Bコンソメスープ
	キャベツのポン酢和え	スナップエンドウのドレッシング和え	オクラのおかか和え	浅漬け	ポテトサラダ	カラフルサラダ	竹輪と小松菜の辛子和え キウイフルーツ
	I:470kcal タンパク:24.2g 脂質:9.7g 炭水化:69.2g 食塩相:1.9g	I:545kcal タンパク:21.8g 脂質:14.4g 炭水化:79.9g 食塩相:1.4g	I:446kcal タンパク:17.5g 脂質:9.4g 炭水化:68.0g 食塩相:2.5g	I:577kcal タンパク:21.7g 脂質:12.7g 炭水化:90.2g 食塩相:1.4g	I:667kcal タンパク:22.4g 脂質:27.4g 炭水化:77.4g 食塩相:1.9g	I:592kcal タンパク:20.3g 脂質:20.7g 炭水化:76.4g 食塩相:1.6g	I:528kcal タンパク:19.8g 脂質:16.4g 炭水化:73.0g 食塩相:3.9g
夕食	御飯(160g夕)	御飯(160g夕)	御飯(160g夕)	御飯(160g夕)	御飯(160g夕)	御飯(160g夕)	菜飯
	ヨーグルト和え	きのこソテー	うぐいす煮豆	なすのトマト煮	高野豆腐の含め煮	お麸の卵とじ	わかめサラダ
	蒸し鶏のごまだれ	豚肉のハ丁味噌炒め	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	めばるの煮付け
	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	プロッコリーの和風あんかけ	ピーマンの炒め物
	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	いんげんのごまドレ和え
	I:552kcal タンパク:21.3g 脂質:14.7g 炭水化:79.1g 食塩相:2.0g	I:596kcal タンパク:25.8g 脂質:18.8g 炭水化:77.3g 食塩相:2.3g	I:569kcal タンパク:22.4g 脂質:13.0g 炭水化:87.3g 食塩相:1.3g	I:548kcal タンパク:18.9g 脂質:16.4g 炭水化:78.1g 食塩相:2.9g	I:494kcal タンパク:24.9g 脂質:10.3g 炭水化:72.7g 食塩相:2.1g	I:590kcal タンパク:26.9g 脂質:19.0g 炭水化:74.1g 食塩相:2.7g	I:436kcal タンパク:21.1g 脂質:16.0g 炭水化:72.1g 食塩相:2.3g
おやつ	チョコババロア	カステラ	チョコバウム	人形焼	おせんべい(ぼたぼた焼)	レモンケーキ	お誕生日ケーキ
	I:69kcal タンパク:2.1g 脂質:2.7g 炭水化:9.4g 食塩相:0.1g	I:83kcal タンパク:1.7g 脂質:1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	I:81kcal タンパク:1.4g 脂質:3.5g 炭水化:10.9g 食塩相:0.1g	I:75kcal タンパク:1.5g 脂質:1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g	I:51kcal タンパク:0.5g 脂質:1.4g 炭水化:9.0g 食塩相:0.2g	I:58kcal タンパク:1.2g 脂質:2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g	I:71kcal タンパク:0.9g 脂質:3.8g 炭水化:8.2g 食塩相:0.0g
日計	I:1524kcal タンパク:60.6g 脂質:32.4g 炭水化:238.9g 食塩相:5.6g	I:1640kcal タンパク:60.0g 脂質:40.2g 炭水化:250.9g 食塩相:5.1g	I:1585kcal タンパク:57.8g 脂質:33.2g 炭水化:254.9g 食塩相:6.5g	I:1612kcal タンパク:59.1g 脂質:35.4g 炭水化:254.1g 食塩相:5.7g	I:1636kcal タンパク:60.7g 脂質:43.6g 炭水化:238.8g 食塩相:5.5g	I:1786kcal タンパク:64.9g 脂質:55.8g 炭水化:248.2g 食塩相:6.2g	I:1487kcal タンパク:57.0g 脂質:35.6g 炭水化:226.5g 食塩相:7.6g