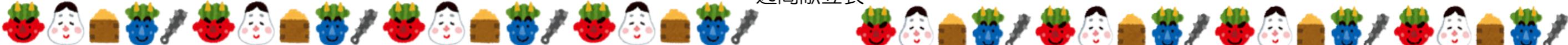


週間献立表



ハートフル瀬谷

常食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	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）	御飯又はパン 鰯のバター醤油がけ 高菜和え ふりかけ	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	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	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	パン又は御飯 ミートボール 枝豆のサラダ みかん缶
	牛乳						
	I摂: -485kcal タバク:17.4g 脂質 :10.8g 炭水化:76.2g 食塩相:1.8g	I摂: -624kcal タバク:20.9g 脂質 :23.1g 炭水化:82.7g 食塩相:1.1g	I摂: -480kcal タバク:20.4g 脂質 :12.0g 炭水化:69.4g 食塩相:1.5g	I摂: -480kcal タバク:20.6g 脂質 :19.7g 炭水化:72.7g 食塩相:1.5g	I摂: -556kcal タバク:20.5g 脂質 :15.5g 炭水化:82.5g 食塩相:1.5g	I摂: -569kcal タバク:14.0g 脂質 :9.0g 炭水化:74.9g 食塩相:1.7g	I摂: -447kcal タバク:21.0g 脂質 :15.7g 炭水化:82.2g 食塩相:2.0g
	【節分】						
	御飯 (160g) 味噌汁	チキンカレー きのこサラダ	太巻き寿司 福神漬	中華スープ 清し汁	御飯 (160g) 清し汁	御飯 (160g) 味噌汁	御飯 (160g) 味噌汁
昼食	鰯の塩焼 さつま芋のオレンジ煮 しろ菜の生姜和え	福神漬 パイナップル	清し汁 いわしつみれの煮物 春菊のごま和え 豆花	肉団子の酢豚 もやしのナムル ストロベリームース	鰯の金山寺焼き 大根と油揚げの煮物 蒸しなす	サーモンフライ 冬瓜のかにかまあんかけ オクラの青じそドレ和え	かれいの南部焼 じゃが芋の煮物 キャベツの海苔和え
	I摂: -576kcal タバク:17.6g 脂質 :17.6g 炭水化:82.2g 食塩相:1.6g	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: -525kcal タバク:15.5g 脂質 :10.2g 炭水化:91.1g 食塩相:2.2g	I摂: -475kcal タバク:22.2g 脂質 :10.2g 炭水化:69.8g 食塩相:1.8g	I摂: -499kcal タバク:18.9g 脂質 :9.7g 炭水化:81.2g 食塩相:2.3g	I摂: -419kcal タバク:19.8g 脂質 :3.3g 炭水化:75.5g 食塩相:2.0g
	御飯 (160g 夕) 味噌汁	御飯 (160g 夕) 清し汁	御飯 (160g 夕) コンソメスープ	御飯 (160g 夕) 具沢山汁	御飯 (160g 夕) コンソメスープ	御飯 (160g 夕) 味噌汁	御飯 (160g 夕) 中華スープ
	茹で豚のごましゃぶ 車麿の卵とじ ピーマンとしらすの塩昆布和え	カレイの味噌焼 小松菜の和風炒め 胡瓜の酢の物	チキンソテー ポテトの明太マヨ焼き 白菜の梅肉和え	肉味噌豆腐 ひじきの煮物 小松菜のおかか和え	ハンバーグ トマトソース きのこソテー 野菜サラダ	豚肉の生姜焼き あんかけ豆腐 胡瓜の辛子和え	麻婆茄子 力二焼壳 ほうれん草の白和え
	I摂: -550kcal タバク:25.8g 脂質 :16.4g 炭水化:69.7g 食塩相:1.9g	I摂: -414kcal タバク:21.8g 脂質 :5.4g 炭水化:66.3g 食塩相:1.8g	I摂: -550kcal タバク:20.1g 脂質 :17.5g 炭水化:73.7g 食塩相:2.2g	I摂: -550kcal タバク:26.1g 脂質 :14.6g 炭水化:76.7g 食塩相:2.7g	I摂: -478kcal タバク:18.9g 脂質 :10.5g 炭水化:75.5g 食塩相:2.4g	I摂: -602kcal タバク:27.0g 脂質 :21.0g 炭水化:71.0g 食塩相:1.5g	I摂: -600kcal タバク:18.6g 脂質 :23.5g 炭水化:75.3g 食塩相:2.2g
おやつ	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
日計	I摂: -1713kcal タバク:63.3g 脂質 :48.2g 炭水化:243.5g 食塩相:5.3g	I摂: -1651kcal タバク:63.2g 脂質 :44.1g 炭水化:244.2g 食塩相:6.3g	I摂: -1529kcal タバク:57.9g 脂質 :35.1g 炭水化:239.3g 食塩相:7.3g	I摂: -1686kcal タバク:63.2g 脂質 :46.4g 炭水化:249.2g 食塩相:6.5g	I摂: -1609kcal タバク:62.8g 脂質 :39.9g 炭水化:240.1g 食塩相:5.9g	I摂: -1618kcal タバク:61.0g 脂質 :42.5g 炭水化:237.3g 食塩相:5.7g	I摂: -1675kcal タバク:61.3g 脂質 :43.3g 炭水化:253.7g 食塩相:6.2g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食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	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	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)	御飯又はパン 野菜炒め スペゲティサラダ ふりかけ	御飯又はパン 厚焼卵 いんげんのごまドレ和え ふりかけ	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	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
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	I摂ボリ:544kcal 脂質:17.8g 食塩相:1.5g	I摂ボリ:526kcal 脂質:17.3g 食塩相:1.4g	I摂ボリ:550kcal 脂質:21.2g 食塩相:1.9g	I摂ボリ:615kcal 脂質:23.7g 食塩相:1.2g	I摂ボリ:520kcal 脂質:14.7g 食塩相:1.4g	I摂ボリ:494kcal 脂質:9.3g 食塩相:1.6g	I摂ボリ:522kcal 脂質:13.8g 食塩相:2.2g
	タバブリ:20.3g 炭水化:72.3g	タバブリ:16.0g 炭水化:74.7g	タバブリ:19.4g 炭水化:71.0g	タバブリ:21.8g 炭水化:74.7g	タバブリ:16.5g 炭水化:78.2g	タバブリ:16.5g 炭水化:83.6g	タバブリ:21.5g 炭水化:78.4g
昼食	御飯(160g) 味噌汁 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) 清し汁 ポークリー-おろしポン酢のせ れんこんの山椒煮 なすのごま味噌和え	ゆかり御飯 味噌汁 赤魚の幽庵焼き 五目煮 かわらーのゴマドレ和え	御飯(160g) 味噌汁 鶏の唐揚げ 豆腐チャンプルー ひじきサラダ	御飯(160g) 味噌汁 鰯の生姜煮 冬瓜の煮物 白菜の磯和え	御飯(160g) 味噌汁 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:531kcal 脂質:13.3g 食塩相:1.6g	I摂ボリ:513kcal 脂質:14.5g 食塩相:2.9g	I摂ボリ:550kcal 脂質:16.3g 食塩相:1.7g	I摂ボリ:429kcal 脂質:6.2g 食塩相:2.1g	I摂ボリ:632kcal 脂質:24.4g 食塩相:1.9g	I摂ボリ:445kcal 脂質:7.7g 食塩相:2.2g	I摂ボリ:612kcal 脂質:24.9g 食塩相:1.6g
	タバブリ:20.7g 炭水化:79.5g	タバブリ:22.6g 炭水化:68.8g	タバブリ:21.4g 炭水化:75.8g	タバブリ:20.6g 炭水化:70.0g	タバブリ:28.0g 炭水化:70.6g	タバブリ:20.5g 炭水化:69.6g	タバブリ:21.6g 炭水化:70.2g
	食塩相:2.9g	食塩相:1.7g	食塩相:2.1g	食塩相:2.1g	食塩相:1.9g	食塩相:2.2g	食塩相:1.6g
夕食	御飯(160g夕) 味噌汁 鰯の焼き南蛮漬 ビーフソテー 大根のしその実和え	御飯(160g夕) 味噌汁 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) 味噌汁 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) 中華スープ かに玉甘酢あん さつまいも金平 白菜サラダ	御飯(160g夕) コンソメスープ 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) 味噌汁 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) 清し汁 ホキの山椒焼 里芋の味噌煮 大根のゆかり和え
	I摂ボリ:474kcal 脂質:5.8g 食塩相:2.0g	I摂ボリ:531kcal 脂質:16.2g 食塩相:1.8g	I摂ボリ:414kcal 脂質:4.9g 食塩相:2.0g	I摂ボリ:515kcal 脂質:10.1g 食塩相:2.1g	I摂ボリ:421kcal 脂質:6.2g 食塩相:2.0g	I摂ボリ:596kcal 脂質:19.4g 食塩相:1.7g	I摂ボリ:418kcal 脂質:4.7g 食塩相:2.1g
	タバブリ:20.0g 炭水化:80.2g	タバブリ:22.0g 炭水化:69.7g	タバブリ:20.0g 炭水化:69.1g	タバブリ:16.5g 炭水化:85.6g	タバブリ:18.3g 炭水化:70.0g	タバブリ:22.8g 炭水化:77.3g	タバブリ:17.7g 炭水化:73.3g
	食塩相:2.0g	食塩相:2.0g	食塩相:2.0g	食塩相:2.1g	食塩相:2.0g	食塩相:1.7g	食塩相:2.1g
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:1647kcal 脂質:38.6g 食塩相:5.4g	I摂ボリ:1677kcal 脂質:50.1g 食塩相:6.2g	I摂ボリ:1605kcal 脂質:45.6g 食塩相:5.8g	I摂ボリ:1730kcal 脂質:44.0g 食塩相:5.8g	I摂ボリ:1608kcal 脂質:47.3g 食塩相:5.3g	I摂ボリ:1630kcal 脂質:40.3g 食塩相:5.7g	I摂ボリ:1602kcal 脂質:44.0g 食塩相:5.9g
	タバブリ:63.1g 炭水化:250.6g	タバブリ:62.6g 炭水化:233.1g	タバブリ:62.4g 炭水化:229.9g	タバブリ:61.4g 炭水化:261.8g	タバブリ:63.0g 炭水化:222.9g	タバブリ:61.1g 炭水化:244.4g	タバブリ:61.0g 炭水化:232.9g

## 週間献立表



ハートフル瀬谷

常食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)
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	I群: -461kcal タバク:17.2g 脂質: 11.5g 炭水化: 70.3g 食塩相: 1.2g	I群: -528kcal タバク:18.3g 脂質: 13.7g 炭水化: 80.1g 食塩相: 1.8g	I群: -452kcal タバク:14.8g 脂質: 10.2g 炭水化: 73.4g 食塩相: 1.3g	I群: -562kcal タバク:20.9g 脂質: 17.5g 炭水化: 79.6g 食塩相: 2.3g	I群: -511kcal タバク:18.0g 脂質: 12.3g 炭水化: 79.5g 食塩相: 1.7g	I群: -456kcal タバク:15.5g 脂質: 9.6g 炭水化: 74.4g 食塩相: 1.7g	I群: -605kcal タバク:20.1g 脂質: 24.6g 炭水化: 75.7g 食塩相: 2.1g
昼食	御飯(160g) 味噌汁 鶏肉の治部煮 なすの炒め物 キャベツと竹輪の辛子和え	【世界の料理: インドネシア】 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	御飯(160g) 味噌汁 力レイの竜田揚げ 大根と油揚の炒め煮 冷奴	御飯(160g) 味噌汁 手作りコロッケ 金平ごぼう 長芋とおくらのぽん酢和え	御飯(160g) 清し汁 鯖の中華蒸し にらの卵とじ レタスの酢味噌和え	ポークカレー ツナサラダ 福神漬 バナナヨーグルト	御飯(160g) 味噌汁 鱈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群: -599kcal タバク:22.4g 脂質: 21.4g 炭水化: 75.1g 食塩相: 2.3g	I群: -510kcal タバク:18.8g 脂質: 10.6g 炭水化: 81.4g 食塩相: 1.9g	I群: -503kcal タバク:22.6g 脂質: 14.7g 炭水化: 66.6g 食塩相: 1.9g	I群: -644kcal タバク:21.6g 脂質: 20.8g 炭水化: 89.4g 食塩相: 1.7g	I群: -586kcal タバク:23.6g 脂質: 21.8g 炭水化: 68.3g 食塩相: 2.1g	I群: -646kcal タバク:23.0g 脂質: 21.9g 炭水化: 86.4g 食塩相: 2.4g	I群: -518kcal タバク:19.3g 脂質: 11.6g 炭水化: 81.5g 食塩相: 1.2g
夕食	御飯(160g夕) 清し汁 千草焼 五目ひじき煮 もやしのごま酢和え	御飯(160g夕) 味噌汁 豆腐ステーキ いんげんのそぼろ炒め 青梗菜のゆず風味和え	御飯(160g夕) 味噌汁 豚肉と枝豆のピリ辛炒め ふきのおかか炒り煮 ブロッコリーサラダ	御飯(160g夕) 清まし汁 鰯の味噌マヨ焼き スッポンエンドウと桜エビの炒め物 切干大根の和風サラダ	御飯(160g夕) 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 さつま芋の甘煮 枝豆サラダ	御飯(160g夕) 味噌汁 鶏肉のさっぱり酢煮 筍の山椒炒め 白菜の浅漬	御飯(160g夕) 味噌汁 肉野菜炒め 厚揚げの煮物 オクラの土佐和え
	I群: -508kcal タバク:22.3g 脂質: 12.8g 炭水化: 72.0g 食塩相: 2.1g	I群: -537kcal タバク:22.4g 脂質: 15.8g 炭水化: 72.2g 食塩相: 2.1g	I群: -571kcal タバク:25.2g 脂質: 17.6g 炭水化: 73.9g 食塩相: 2.1g	I群: -537kcal タバク:22.9g 脂質: 16.6g 炭水化: 70.5g 食塩相: 2.4g	I群: -562kcal タバク:18.2g 脂質: 13.3g 炭水化: 88.9g 食塩相: 1.6g	I群: -476kcal タバク:17.9g 脂質: 11.5g 炭水化: 71.1g 食塩相: 1.8g	I群: -524kcal タバク:21.2g 脂質: 15.7g 炭水化: 69.6g 食塩相: 1.8g
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群: -44kcal タバク:0.4g 脂質: 0.0g 炭水化: 11.8g 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: -69kcal タバク:1.3g 脂質: 1.3g 炭水化: 13.7g 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	I群: -84kcal タバク:0.8g 脂質: 5.2g 炭水化: 8.4g 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: -56kcal タバク:1.0g 脂質: 2.1g 炭水化: 8.2g 食塩相: 0.1g
日計	I群: -1612kcal タバク:62.3g 脂質: 45.7g 炭水化: 229.2g 食塩相: 5.7g	I群: -1657kcal タバク:60.6g 脂質: 42.3g 炭水化: 248.2g 食塩相: 5.8g	I群: -1595kcal タバク:63.9g 脂質: 43.8g 炭水化: 227.6g 食塩相: 5.5g	I群: -1809kcal タバク:66.9g 脂質: 55.2g 炭水化: 253.7g 食塩相: 6.4g	I群: -1743kcal タバク:60.6g 脂質: 52.6g 炭水化: 245.1g 食塩相: 5.5g	I群: -1720kcal タバク:59.7g 脂質: 44.3g 炭水化: 261.3g 食塩相: 6.0g	I群: -1703kcal タバク:61.6g 脂質: 54.0g 炭水化: 235.0g 食塩相: 5.3g

## 週間献立表



ハートフル瀬谷

常食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
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	I摂ボリ:520kcal タバク:18.9g 脂質:12.8g 炭水化:80.1g 食塩相:1.8g	I摂ボリ:503kcal タバク:16.6g 脂質:13.5g 炭水化:75.9g 食塩相:1.5g	I摂ボリ:576kcal タバク:22.4g 脂質:14.8g 炭水化:87.6g 食塩相:2.7g	I摂ボリ:499kcal タバク:22.9g 脂質:12.5g 炭水化:70.4g 食塩相:1.5g	I摂ボリ:511kcal タバク:18.8g 脂質:12.0g 炭水化:78.6g 食塩相:1.4g	I摂ボリ:633kcal タバク:22.4g 脂質:21.1g 炭水化:89.0g 食塩相:2.1g	I摂ボリ:539kcal タバク:21.1g 脂質:16.9g 炭水化:72.1g 食塩相:1.5g
	【誕生日セレクト】	【誕生日セレクト】	【誕生日セレクト】	【誕生日セレクト】	【誕生日セレクト】	【誕生日セレクト】	【誕生日セレクト】
昼食	御飯(160g)	御飯(160g)	御飯(160g)	御飯(160g)	御飯(160g)	御飯(160g)	【誕生日セレクト】
	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁	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
夕食	I摂ボリ:453kcal タバク:22.3g 脂質:8.8g 炭水化:69.0g 食塩相:2.1g	I摂ボリ:520kcal タバク:20.3g 脂質:13.0g 炭水化:78.2g 食塩相:1.9g	I摂ボリ:423kcal タバク:16.2g 脂質:9.4g 炭水化:63.4g 食塩相:2.4g	I摂ボリ:560kcal タバク:20.4g 脂質:11.3g 炭水化:89.8g 食塩相:1.3g	I摂ボリ:579kcal タバク:20.7g 脂質:20.6g 炭水化:72.6g 食塩相:2.0g	I摂ボリ:567kcal タバク:19.1g 脂質:18.2g 炭水化:76.9g 食塩相:1.9g	I摂ボリ:528kcal タバク:19.8g 脂質:16.4g 炭水化:73.0g 食塩相:3.9g
	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
	清し汁	清し汁	味噌汁	トマトスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	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	ブロッコリーの和風あんかけ	ピーマンの炒め物
おやつ	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摂ボリ:528kcal タバク:20.7g 脂質:13.5g 炭水化:76.3g 食塩相:2.4g	I摂ボリ:565kcal タバク:21.6g 脂質:17.4g 炭水化:76.2g 食塩相:2.4g	I摂ボリ:510kcal タバク:21.8g 脂質:13.8g 炭水化:71.1g 食塩相:1.6g	I摂ボリ:502kcal タバク:16.1g 脂質:13.1g 炭水化:76.7g 食塩相:2.9g	I摂ボリ:452kcal タバク:20.8g 脂質:7.8g 炭水化:71.8g 食塩相:2.3g	I摂ボリ:542kcal タバク:23.6g 脂質:16.9g 炭水化:70.5g 食塩相:2.8g	I摂ボリ:419kcal タバク:19.3g 脂質:5.1g 炭水化:71.4g 食塩相:2.4g
	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(ぱたぱた焼)	レモンケーキ	お誕生日ケーキ
	I摂ボリ:69kcal タバク:2.1g 脂質:2.7g 炭水化:9.4g 食塩相:0.0g	I摂ボリ:83kcal タバク:1.7g 脂質:1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	I摂ボリ:81kcal タバク:1.4g 脂質:3.5g 炭水化:10.9g 食塩相:0.1g	I摂ボリ:75kcal タバク:1.5g 脂質:1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g	I摂ボリ:51kcal タバク:0.5g 脂質:1.4g 炭水化:9.0g 食塩相:0.2g	I摂ボリ:58kcal タバク:1.2g 脂質:2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g	I摂ボリ:71kcal タバク:0.9g 脂質:3.8g 炭水化:8.2g 食塩相:0.0g
	日計	I摂ボリ:1570kcal タバク:64.0g 脂質:37.8g 炭水化:234.8g 食塩相:6.4g	I摂ボリ:1671kcal タバク:60.2g 脂質:44.9g 炭水化:247.0g 食塩相:5.8g	I摂ボリ:1590kcal タバク:61.8g 脂質:41.5g 炭水化:233.0g 食塩相:6.8g	I摂ボリ:1636kcal タバク:60.9g 脂質:38.2g 炭水化:251.2g 食塩相:5.8g	I摂ボリ:1593kcal タバク:60.8g 脂質:41.8g 炭水化:232.0g 食塩相:6.0g	I摂ボリ:1800kcal タバク:66.3g 脂質:58.7g 炭水化:244.0g 食塩相:6.8g