

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 鱈のバター醤油がけ 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総計 -:485kcal  ｸﾞﾗﾑ:17.4g 脂質 :10.8g  炭水化:76.2g 食塩相:1.8g	牛乳 I総計 -:624kcal  ｸﾞﾗﾑ:20.9g 脂質 :23.1g  炭水化:82.7g 食塩相:1.8g	牛乳 I総計 -:480kcal  ｸﾞﾗﾑ:20.4g 脂質 :12.0g  炭水化:69.4g 食塩相:1.1g	牛乳 I総計 -:556kcal  ｸﾞﾗﾑ:20.6g 脂質 :19.7g  炭水化:72.7g 食塩相:1.5g	牛乳 I総計 -:569kcal  ｸﾞﾗﾑ:20.5g 脂質 :15.5g  炭水化:82.5g 食塩相:1.5g	牛乳 I総計 -:447kcal  ｸﾞﾗﾑ:14.0g 脂質 :9.0g  炭水化:74.9g 食塩相:1.7g	牛乳 I総計 -:559kcal  ｸﾞﾗﾑ:21.0g 脂質 :15.7g  炭水化:82.2g 食塩相:2.0g
昼食	御飯（160g） 味噌汁 鯖の塩焼 さつま芋のオレンジ煮 しろ菜の生姜和え	チキンカレー きのこサラダ 福神漬 パイナップル	【節分】 太巻き寿司 清し汁 いわしつみれの煮物 春菊のごま和え 豆花	御飯（160g） 中華スープ 肉団子の酢豚 もやしのナムル ストロベリームース	御飯（160g） 清し汁 鯖の金山寺焼き 大根と油揚げの煮物 蒸しなす	御飯（160g） 味噌汁 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	御飯（160g） 味噌汁 かれいの南部焼 じゃが芋の煮物 キャベツの海苔和え
	I総計 -:576kcal  ｸﾞﾗﾑ:17.6g 脂質 :17.6g  炭水化:82.2g 食塩相:1.6g	I総計 -:524kcal  ｸﾞﾗﾑ:19.3g 脂質 :12.4g  炭水化:81.3g 食塩相:2.6g	I総計 -:417kcal  ｸﾞﾗﾑ:15.8g 脂質 :5.5g  炭水化:77.6g 食塩相:4.0g	I総計 -:525kcal  ｸﾞﾗﾑ:15.5g 脂質 :10.2g  炭水化:91.1g 食塩相:2.2g	I総計 -:475kcal  ｸﾞﾗﾑ:22.2g 脂質 :10.2g  炭水化:69.8g 食塩相:1.8g	I総計 -:499kcal  ｸﾞﾗﾑ:18.9g 脂質 :9.7g  炭水化:81.2g 食塩相:2.3g	I総計 -:419kcal  ｸﾞﾗﾑ:19.8g 脂質 :3.3g  炭水化:75.5g 食塩相:2.0g
夕食	御飯（160gタ） 味噌汁 茹で豚のごましゃぶ 車麩の卵とじ ピーマンとしらすの塩昆布和え	御飯（160gタ） 清し汁 カレイの味噌焼 小松菜の和風炒め 胡瓜の酢の物	御飯（160gタ） コンソメスープ チキンソテー ポテトの明太マヨ焼き 白菜の梅肉和え	御飯（160gタ） 具沢山汁 肉味噌豆腐 ひじきの煮物 小松菜のおかか和え	御飯（160gタ） コンソメスープ ハンバーグ トマトソース きのこソテー 野菜サラダ	御飯（160gタ） 味噌汁 豚肉の生姜焼き あんかけ豆腐 胡瓜の辛子和え	御飯（160gタ） 中華スープ 麻婆茄子 カニ焼売 ほうれん草の白和え
	I総計 -:550kcal  ｸﾞﾗﾑ:25.8g 脂質 :16.4g  炭水化:69.7g 食塩相:1.9g	I総計 -:414kcal  ｸﾞﾗﾑ:21.8g 脂質 :5.4g  炭水化:66.3g 食塩相:1.8g	I総計 -:550kcal  ｸﾞﾗﾑ:20.1g 脂質 :17.5g  炭水化:73.7g 食塩相:2.2g	I総計 -:550kcal  ｸﾞﾗﾑ:26.1g 脂質 :14.6g  炭水化:76.7g 食塩相:2.7g	I総計 -:478kcal  ｸﾞﾗﾑ:18.9g 脂質 :10.5g  炭水化:75.5g 食塩相:2.4g	I総計 -:602kcal  ｸﾞﾗﾑ:27.0g 脂質 :21.0g  炭水化:71.0g 食塩相:1.5g	I総計 -:600kcal  ｸﾞﾗﾑ: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総計 -:102kcal  ｸﾞﾗﾑ:2.5g 脂質 :3.4g  炭水化:15.4g 食塩相:0.1g	I総計 -:89kcal  ｸﾞﾗﾑ:1.2g 脂質 :3.2g  炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I総計 -:82kcal  ｸﾞﾗﾑ:1.6g 脂質 :0.1g  炭水化:18.6g 食塩相:0.0g	I総計 -:55kcal  ｸﾞﾗﾑ:1.0g 脂質 :1.9g  炭水化:8.7g 食塩相:0.1g	I総計 -:87kcal  ｸﾞﾗﾑ:1.2g 脂質 :3.7g  炭水化:12.3g 食塩相:0.1g	I総計 -:70kcal  ｸﾞﾗﾑ:1.1g 脂質 :2.8g  炭水化:10.2g 食塩相:0.1g	I総計 -:97kcal  ｸﾞﾗﾑ:1.9g 脂質 :0.8g  炭水化:20.7g 食塩相:0.1g
日計	I総計 -:1713kcal  ｸﾞﾗﾑ:63.3g 脂質 :48.2g  炭水化:243.5g 食塩相:5.3g	I総計 -:1651kcal  ｸﾞﾗﾑ:63.2g 脂質 :44.1g  炭水化:244.2g 食塩相:6.3g	I総計 -:1529kcal  ｸﾞﾗﾑ:57.9g 脂質 :35.1g  炭水化:239.3g 食塩相:7.3g	I総計 -:1686kcal  ｸﾞﾗﾑ:63.2g 脂質 :46.4g  炭水化:249.2g 食塩相:6.5g	I総計 -:1609kcal  ｸﾞﾗﾑ:62.8g 脂質 :39.9g  炭水化:240.1g 食塩相:5.9g	I総計 -:1618kcal  ｸﾞﾗﾑ:61.0g 脂質 :42.5g  炭水化:237.3g 食塩相:5.7g	I総計 -:1675kcal  ｸﾞﾗﾑ: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	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	パン又は御飯
	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	ミネストローネ
	いんげんのピーナツ和え	キャベツのごまマヨ和え	水菜のサラダ	スパゲティサラダ	いんげんのごまドレ和え	キャベツともやしの胡麻和え	ほうれん草と蒸し鶏のサラダ
	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	カクテル缶
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	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 -:526kcal  タバコ:16.0g 脂質 :17.3g 炭水化:74.7g 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 -:615kcal  タバコ:21.8g 脂質 :23.7g 炭水化:74.7g 食塩相:1.2g	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	I補給 -:522kcal  タバコ:21.5g 脂質 :13.8g 炭水化:78.4g 食塩相:2.2g
昼食	御飯（160g）	柚子香るかき玉うどん	御飯（160g）	ゆかり御飯	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）
	味噌汁	大根のそぼろ炒め	清し汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	鶏肉のバーベキュー炒め	花野菜サラダ	ポークソテーおろしホソ酢のせ	赤魚の幽庵焼き	鶏の唐揚げ	鯖の生姜煮	豚肉の南蛮炒め
	南瓜の煮物		れんこんの山椒煮	五目煮	豆腐チャンプルー	冬瓜の煮物	なすのおかか煮
	ブロッコリーサラダ		なすのごま味噌和え	カワワ-のゴマドレ和え	ひじきサラダ	白菜の磯和え	トマトのさっぱり和え
	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 -:513kcal  タバコ:22.6g 脂質 :14.5g 炭水化:68.8g 食塩相:2.9g	I補給 -:550kcal  タバコ:21.4g 脂質 :16.3g 炭水化:75.8g 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 -:445kcal  タバコ:20.5g 脂質 :7.7g 炭水化:69.6g 食塩相:2.2g	I補給 -:612kcal  タバコ:21.6g 脂質 :24.9g 炭水化:70.2g 食塩相:1.6g
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	味噌汁	味噌汁	中華スープ	コンソメスープ	味噌汁	清し汁
	鯆の焼き南蛮漬	鶏肉の照り焼き	カレイの梅焼き	かに玉甘酢あん	鱈のバジル焼き	豚肉の醤油麹焼き	ホキの山椒焼
	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	里芋の味噌煮
	大根のしその実和え	オクラの塩昆布和え	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	大根のゆかり和え
	I補給 -:474kcal  タバコ:20.0g 脂質 :5.8g 炭水化:80.2g 食塩相:2.0g	I補給 -:531kcal  タバコ:22.0g 脂質 :16.2g 炭水化:69.7g 食塩相:1.8g	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 -:596kcal  タバコ:22.8g 脂質 :19.4g 炭水化:77.3g 食塩相:1.7g	I補給 -:418kcal  タバコ:17.7g 脂質 :4.7g 炭水化:73.3g 食塩相:2.1g
おやつ	たい焼き	もみじまんじゅう	今川焼（カスタード）	【手作りおやつ】	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
				チョコマーブル蒸しパン			
	I補給 -:98kcal  タバコ:2.1g 脂質 :1.7g 炭水化:18.6g 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 -:171kcal  タバコ:2.5g 脂質 :4.0g 炭水化:31.5g 食塩相:0.5g	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 -:95kcal  タバコ:1.3g 脂質 :3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I補給 -:50kcal  タバコ:0.2g 脂質 :0.6g 炭水化:11.0g 食塩相:0.0g
日計	I補給 -:1647kcal  タバコ:63.1g 脂質 :38.6g 炭水化:250.6g 食塩相:5.4g	I補給 -:1677kcal  タバコ:62.6g 脂質 :50.1g 炭水化:233.1g 食塩相:6.2g	I補給 -:1605kcal  タバコ:62.4g 脂質 :45.6g 炭水化:229.9g 食塩相:5.8g	I補給 -:1730kcal  タバコ:61.4g 脂質 :44.0g 炭水化:261.8g 食塩相:5.8g	I補給 -:1608kcal  タバコ:63.0g 脂質 :47.3g 炭水化:222.9g 食塩相:5.3g	I補給 -:1630kcal  タバコ:61.1g 脂質 :40.3g 炭水化:244.4g 食塩相:5.7g	I補給 -:1602kcal  タバコ:61.0g 脂質 :44.0g 炭水化:232.9g 食塩相:5.9g



週間献立表

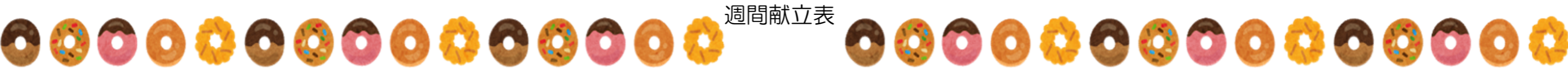


ハートフル瀬谷

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	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	パン又は御飯
	白菜と海老の塩炒め	ミートボール（林檎入り）	白菜のうま煮	ミートオムレツ	豆腐ふんわり天の煮物	さつま揚げの甘辛煮	ラタトゥイユ
	ブロッコリーのドレッシング和え	大根のさっぱり和え	春菊のお浸し	ポテトサラダ	キャベツの梅おかか和え	青梗菜のお浸し	たまごサラダ
	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	フルーツ（パイン缶）	たいみそ	ふりかけ	フルーツ（黄桃缶）
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	1人分：461kcal たんぱく：17.2g 脂質：11.5g 炭水化：70.3g 食塩相：1.2g	1人分：528kcal たんぱく：18.3g 脂質：13.7g 炭水化：80.1g 食塩相：1.8g	1人分：452kcal たんぱく：14.8g 脂質：10.2g 炭水化：73.4g 食塩相：1.3g	1人分：562kcal たんぱく：20.9g 脂質：17.5g 炭水化：79.6g 食塩相：2.3g	1人分：511kcal たんぱく：18.0g 脂質：12.3g 炭水化：79.5g 食塩相：1.7g	1人分：456kcal たんぱく：15.5g 脂質：9.6g 炭水化：74.4g 食塩相：1.7g	1人分：605kcal たんぱく：20.1g 脂質：24.6g 炭水化：75.7g 食塩相：2.1g
昼食	御飯（160g）	【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（160g）
	味噌汁	ナシゴレン	味噌汁	味噌汁	清し汁	ツナサラダ	味噌汁
	鶏肉の治部煮	ソト・アヤム(チキンスープ)	カレイの竜田揚げ	手作りコロッケ	鯖の中華蒸し	福神漬	鱈の粒マスタード焼き
	なすの炒め物	ガドガド	大根と油揚げの炒め煮	金平ごぼう	にらの卵とじ	バナナヨーグルト	れんこんのピリ辛煮
	キャベツと竹輪の辛子和え	キャラメルプリン	冷奴	長芋とおくらのぼん酢和え	レタスの酢味噌和え		青りんごゼリー
	1人分：599kcal たんぱく：22.4g 脂質：21.4g 炭水化：75.1g 食塩相：2.3g	1人分：510kcal たんぱく：18.8g 脂質：10.6g 炭水化：81.4g 食塩相：1.9g	1人分：503kcal たんぱく：22.6g 脂質：14.7g 炭水化：66.6g 食塩相：1.9g	1人分：644kcal たんぱく：21.6g 脂質：20.8g 炭水化：89.4g 食塩相：1.7g	1人分：586kcal たんぱく：23.6g 脂質：21.8g 炭水化：68.3g 食塩相：2.1g	1人分：646kcal たんぱく：23.0g 脂質：21.9g 炭水化：86.4g 食塩相：2.4g	1人分：518kcal たんぱく：19.3g 脂質：11.6g 炭水化：81.5g 食塩相：1.2g
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	味噌汁	清まし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	千草焼	豆腐ステーキ	豚肉と枝豆のピリ辛炒め	鯖の味噌マヨ焼き	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	スナップ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
	1人分：508kcal たんぱく：22.3g 脂質：12.8g 炭水化：72.0g 食塩相：2.1g	1人分：537kcal たんぱく：22.4g 脂質：15.8g 炭水化：72.2g 食塩相：2.1g	1人分：571kcal たんぱく：25.2g 脂質：17.6g 炭水化：73.9g 食塩相：2.1g	1人分：537kcal たんぱく：22.9g 脂質：16.6g 炭水化：70.5g 食塩相：2.4g	1人分：562kcal たんぱく：18.2g 脂質：13.3g 炭水化：88.9g 食塩相：1.6g	1人分：476kcal たんぱく：17.9g 脂質：11.5g 炭水化：71.1g 食塩相：1.8g	1人分：524kcal たんぱく：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
	1人分：44kcal たんぱく：0.4g 脂質：0.0g 炭水化：11.8g 食塩相：0.0g	1人分：82kcal たんぱく：1.1g 脂質：2.2g 炭水化：14.5g 食塩相：0.1g	1人分：69kcal たんぱく：1.3g 脂質：1.3g 炭水化：13.7g 食塩相：0.2g	1人分：66kcal たんぱく：1.5g 脂質：0.3g 炭水化：14.2g 食塩相：0.0g	1人分：84kcal たんぱく：0.8g 脂質：5.2g 炭水化：8.4g 食塩相：0.1g	1人分：142kcal たんぱく：3.3g 脂質：1.3g 炭水化：29.4g 食塩相：0.2g	1人分：56kcal たんぱく：1.0g 脂質：2.1g 炭水化：8.2g 食塩相：0.1g
日計	1人分：1612kcal たんぱく：62.3g 脂質：45.7g 炭水化：229.2g 食塩相：5.7g	1人分：1657kcal たんぱく：60.6g 脂質：42.3g 炭水化：248.2g 食塩相：5.8g	1人分：1595kcal たんぱく：63.9g 脂質：43.8g 炭水化：227.6g 食塩相：5.5g	1人分：1809kcal たんぱく：66.9g 脂質：55.2g 炭水化：253.7g 食塩相：6.4g	1人分：1743kcal たんぱく：60.6g 脂質：52.6g 炭水化：245.1g 食塩相：5.5g	1人分：1720kcal たんぱく：59.7g 脂質：44.3g 炭水化：261.3g 食塩相：6.0g	1人分：1703kcal たんぱく：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	御飯又はパン	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
	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	肉団子のトマト煮	炒り豆腐
	ほうれん草の信田和え	小松菜のナムル	白菜とコーンのサラダ	春菊の土佐和え	胡瓜とかまぼこのわさび和え	マカロニサラダ	胡瓜の梅肉和え
	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	みかん缶	ふりかけ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	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 -:503kcal  タバコ:16.6g 脂質 :13.5g 炭水化:75.9g 食塩相:1.5g	I補給 -:576kcal  タバコ:22.4g 脂質 :14.8g 炭水化:87.6g 食塩相:2.7g	I補給 -:499kcal  タバコ:22.9g 脂質 :12.5g 炭水化:70.4g 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 -:633kcal  タバコ:22.4g 脂質 :21.1g 炭水化:89.0g 食塩相:2.1g	I補給 -:539kcal  タバコ:21.1g 脂質 :16.9g 炭水化:72.1g 食塩相:1.5g
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	鰯のトマトソース	親子卵とじ	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	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	スタッフインドウのトレッシグ和え	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
	I補給 -:453kcal  タバコ:22.3g 脂質 :8.8g 炭水化:69.0g 食塩相:2.1g	I補給 -:520kcal  タバコ:20.3g 脂質 :13.0g 炭水化:78.2g 食塩相:1.9g	I補給 -:423kcal  タバコ:16.2g 脂質 :9.4g 炭水化:63.4g 食塩相:2.4g	I補給 -:560kcal  タバコ:20.4g 脂質 :11.3g 炭水化:89.8g 食塩相:1.3g	I補給 -:579kcal  タバコ:20.7g 脂質 :20.6g 炭水化:72.6g 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	I補給 -:528kcal  タバコ:19.8g 脂質 :16.4g 炭水化:73.0g 食塩相:3.9g
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）	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	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
	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補給 -:528kcal  タバコ:20.7g 脂質 :13.5g 炭水化:76.3g 食塩相:2.4g	I補給 -:565kcal  タバコ:21.6g 脂質 :17.4g 炭水化:76.2g 食塩相:2.4g	I補給 -:510kcal  タバコ:21.8g 脂質 :13.8g 炭水化:71.1g 食塩相:1.6g	I補給 -:502kcal  タバコ:16.1g 脂質 :13.1g 炭水化:76.7g 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 -:542kcal  タバコ:23.6g 脂質 :16.9g 炭水化:70.5g 食塩相:2.8g	I補給 -:419kcal  タバコ:19.3g 脂質 :5.1g 炭水化:71.4g 食塩相:2.4g
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補給 -:69kcal  タバコ:2.1g 脂質 :2.7g 炭水化:9.4g 食塩相:0.1g	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 -:81kcal  タバコ:1.4g 脂質 :3.5g 炭水化:10.9g 食塩相:0.1g	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 -:51kcal  タバコ:0.5g 脂質 :1.4g 炭水化:9.0g 食塩相:0.2g	I補給 -:58kcal  タバコ:1.2g 脂質 :2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g	I補給 -:71kcal  タバコ:0.9g 脂質 :3.8g 炭水化:8.2g 食塩相:0.0g
日計	I補給 -:1570kcal  タバコ:64.0g 脂質 :37.8g 炭水化:234.8g 食塩相:6.4g	I補給 -:1671kcal  タバコ:60.2g 脂質 :44.9g 炭水化:247.0g 食塩相:5.8g	I補給 -:1590kcal  タバコ:61.8g 脂質 :41.5g 炭水化:233.0g 食塩相:6.8g	I補給 -:1636kcal  タバコ:60.9g 脂質 :38.2g 炭水化:251.2g 食塩相:5.8g	I補給 -:1593kcal  タバコ:60.8g 脂質 :41.8g 炭水化:232.0g 食塩相:6.0g	I補給 -:1800kcal  タバコ:66.3g 脂質 :58.7g 炭水化:244.0g 食塩相:6.8g	I補給 -:1557kcal  タバコ:61.1g 脂質 :42.2g 炭水化:224.7g 食塩相:7.9g