



ハートフル瀬谷



常食①



週間献立表



2026年3月1日(日)~2026年3月7日(土)

	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)
朝食	パン又は御飯 キャベツと海老の塩炒め 三色サラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	御飯又はパン お魚ボールの煮物 白菜の酢の物 ふりかけ 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 小松菜のからし和え 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
	I補給:-501kcal タバコ*:19.4g 脂質*:14.8g 炭水*:73.0g 食塩相:1.6g	I補給:-510kcal タバコ*:16.9g 脂質*:12.2g 炭水*:80.6g 食塩相:1.3g	I補給:-522kcal タバコ*:14.8g 脂質*:15.2g 炭水*:79.0g 食塩相:1.5g	I補給:-522kcal タバコ*:20.1g 脂質*:15.2g 炭水*:73.5g 食塩相:1.6g	I補給:-602kcal タバコ*:20.7g 脂質*:21.5g 炭水*:80.3g 食塩相:2.4g	I補給:-499kcal タバコ*:16.2g 脂質*:12.9g 炭水*:77.0g 食塩相:2.0g	I補給:-572kcal タバコ*:19.1g 脂質*:19.8g 炭水*:75.1g 食塩相:1.6g
昼食	御飯(160g) 清し汁 鱈の味噌マヨ焼き じゃがいもの炒め煮 ほうれん草のピ-ツ和え	御飯(160g) 味噌汁 鱈の焼き南蛮 もやしの炒め物 おくらの青じそ和え	【ひなまつり】 ちらし寿司 清し汁 茶碗蒸し 菜の花のお浸し いちごババロア	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
	I補給:-569kcal タバコ*:20.7g 脂質*:19.9g 炭水*:73.5g 食塩相:2.0g	I補給:-435kcal タバコ*:20.9g 脂質*:5.6g 炭水*:72.7g 食塩相:1.7g	I補給:-527kcal タバコ*:21.6g 脂質*:9.7g 炭水*:85.5g 食塩相:3.1g	I補給:-513kcal タバコ*:21.4g 脂質*:14.6g 炭水*:69.7g 食塩相:2.6g	I補給:-527kcal タバコ*:19.5g 脂質*:18.3g 炭水*:69.0g 食塩相:2.9g	I補給:-553kcal タバコ*:18.6g 脂質*:18.1g 炭水*:75.7g 食塩相:2.1g	I補給:-521kcal タバコ*:21.4g 脂質*:15.8g 炭水*:69.8g 食塩相:1.8g
夕食	御飯(160g夕) 味噌汁 豚肉の生姜焼 スナップエンドウの塩バター炒め ごぼうサラダ	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 赤魚の葱香味ソースがけ 車麩の卵とし 青梗菜のお浸し	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 ブ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 鱈の照り焼き 切干大根の煮物 おくらの和え物
	I補給:-578kcal タバコ*:22.6g 脂質*:20.6g 炭水*:70.7g 食塩相:1.4g	I補給:-483kcal タバコ*:19.0g 脂質*:10.0g 炭水*:76.7g 食塩相:1.6g	I補給:-465kcal タバコ*:22.6g 脂質*:8.8g 炭水*:68.7g 食塩相:2.5g	I補給:-498kcal タバコ*:19.8g 脂質*:15.4g 炭水*:67.5g 食塩相:1.6g	I補給:-471kcal タバコ*:20.3g 脂質*:3.0g 炭水*:87.8g 食塩相:1.5g	I補給:-576kcal タバコ*:24.8g 脂質*:19.8g 炭水*:68.9g 食塩相:1.9g	I補給:-416kcal タバコ*:19.7g 脂質*:3.4g 炭水*:73.4g 食塩相:2.1g
おやつ	紅茶ケーキ	あんドーナツ	和菓子(女雛)	チーズ蒸しケーキ	和のパンケーキ(きなこ)	エクレア	チョコババロア
	I補給:-62kcal タバコ*:1.5g 脂質*:1.5g 炭水*:10.6g 食塩相:0.0g	I補給:-70kcal タバコ*:1.1g 脂質*:2.8g 炭水*:10.2g 食塩相:0.1g	I補給:-75kcal タバコ*:1.4g 脂質*:0.1g 炭水*:17.3g 食塩相:0.0g	I補給:-133kcal タバコ*:2.3g 脂質*:5.5g 炭水*:18.8g 食塩相:0.3g	I補給:-55kcal タバコ*:1.0g 脂質*:1.9g 炭水*:8.7g 食塩相:0.1g	I補給:-89kcal タバコ*:1.4g 脂質*:6.5g 炭水*:6.2g 食塩相:0.1g	I補給:-69kcal タバコ*:2.1g 脂質*:2.7g 炭水*:9.4g 食塩相:0.1g
日計	I補給:-1710kcal タバコ*:64.2g 脂質*:56.8g 炭水*:227.8g 食塩相:5.1g	I補給:-1498kcal タバコ*:57.9g 脂質*:30.6g 炭水*:240.2g 食塩相:4.7g	I補給:-1589kcal タバコ*:60.4g 脂質*:33.8g 炭水*:250.5g 食塩相:7.1g	I補給:-1666kcal タバコ*:63.6g 脂質*:50.7g 炭水*:229.5g 食塩相:6.1g	I補給:-1655kcal タバコ*:61.5g 脂質*:44.7g 炭水*:245.8g 食塩相:6.9g	I補給:-1717kcal タバコ*:61.0g 脂質*:57.3g 炭水*:227.8g 食塩相:6.0g	I補給:-1578kcal タバコ*:62.3g 脂質*:41.7g 炭水*:227.7g 食塩相:5.6g

週間献立表



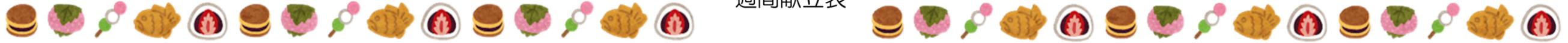
ハートフル瀬谷

常食②

2026年3月8日(日)~2026年3月14日(土)

	3月8日(日)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14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 ほうれん草のピーナッツ和え 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 ふりかけ 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補† -493kcal 卵† 7*:18.4g 脂質* :12.9g 炭水* :73.8g 食塩相:1.2g	I補† -570kcal 卵† 7*:20.1g 脂質* :21.0g 炭水* :71.3g 食塩相:1.8g	I補† -517kcal 卵† 7*:17.2g 脂質* :15.2g 炭水* :75.3g 食塩相:1.3g	I補† -527kcal 卵† 7*:23.2g 脂質* :14.5g 炭水* :72.6g 食塩相:1.4g	I補† -548kcal 卵† 7*:22.1g 脂質* :15.9g 炭水* :78.6g 食塩相:3.0g	I補† -499kcal 卵† 7*:19.6g 脂質* :13.9g 炭水* :71.2g 食塩相:1.1g	I補† -593kcal 卵† 7*:20.6g 脂質* :23.0g 炭水* :75.7g 食塩相:1.9g
昼食	御飯(160g) 中華スープ 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	焼き鳥丼 味噌汁 スナップさやの塩炒め 青りんごゼリー	御飯(160g) コーンポタージュ ハンバーグ ミモザサラダ みかんヨーグルト	御飯(160g) コンソメスープ サーモンフライ 南瓜のレーズン煮 カリフラワーマリネ	わかめ御飯 味噌汁 鱈の利休焼き 長芋の煮物 ツナサラダ	御飯(160g) 味噌汁 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	チキンカレー 野菜サラダ 福神漬 ぶどうムース
	I補† -403kcal 卵† 7*:20.4g 脂質* :5.0g 炭水* :65.6g 食塩相:2.3g	I補† -539kcal 卵† 7*:20.2g 脂質* :14.6g 炭水* :78.8g 食塩相:1.9g	I補† -605kcal 卵† 7*:19.2g 脂質* :18.3g 炭水* :88.1g 食塩相:2.5g	I補† -559kcal 卵† 7*:16.7g 脂質* :13.8g 炭水* :89.8g 食塩相:1.9g	I補† -462kcal 卵† 7*:21.2g 脂質* :8.6g 炭水* :72.0g 食塩相:1.9g	I補† -585kcal 卵† 7*:22.3g 脂質* :18.7g 炭水* :76.8g 食塩相:2.1g	I補† -569kcal 卵† 7*:21.1g 脂質* :14.4g 炭水* :84.1g 食塩相:2.5g
夕食	御飯(160gタ) コンソメスープ ハニーマスタードチキン じゃが芋のバター炒め いんげんとツナのサラダ	御飯(160gタ) 味噌汁 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 菜の花のポン酢和え	御飯(160gタ) 清し汁 ホキの金山寺焼き 白菜の信田煮 トマトとオクラの和え物	御飯(160gタ) 味噌汁 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	御飯(160gタ) 中華スープ 八宝菜 かに焼売 もやしとザーサイの和え物	御飯(160gタ) 清し汁 赤魚の甘酢あんかけ ふろふき大根 白菜浅漬	御飯(160gタ) 味噌汁 バサの香味焼き ぜんまいの炒め煮 ひじきサラダ
	I補† -582kcal 卵† 7*:20.3g 脂質* :19.4g 炭水* :76.4g 食塩相:1.6g	I補† -526kcal 卵† 7*:12.6g 脂質* :11.1g 炭水* :92.2g 食塩相:1.5g	I補† -431kcal 卵† 7*:22.8g 脂質* :4.8g 炭水* :71.5g 食塩相:2.1g	I補† -531kcal 卵† 7*:20.6g 脂質* :15.2g 炭水* :72.8g 食塩相:1.7g	I補† -480kcal 卵† 7*:17.0g 脂質* :11.1g 炭水* :74.9g 食塩相:2.3g	I補† -433kcal 卵† 7*:17.4g 脂質* :5.1g 炭水* :75.4g 食塩相:2.2g	I補† -420kcal 卵† 7*:18.3g 脂質* :7.0g 炭水* :69.3g 食塩相:2.5g
おやつ	ワッフル(ホイップ & カスタード)	たいやき	レモンケーキ	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補† -113kcal 卵† 7*:2.2g 脂質* :5.6g 炭水* :13.4g 食塩相:0.1g	I補† -98kcal 卵† 7*:2.1g 脂質* :1.7g 炭水* :18.6g 食塩相:0.2g	I補† -58kcal 卵† 7*:1.2g 脂質* :2.5g 炭水* :7.6g 食塩相:0.1g	I補† -50kcal 卵† 7*:0.2g 脂質* :0.6g 炭水* :11.0g 食塩相:0.0g	I補† -51kcal 卵† 7*:0.5g 脂質* :1.4g 炭水* :9.0g 食塩相:0.2g	I補† -95kcal 卵† 7*:1.3g 脂質* :3.9g 炭水* :13.9g 食塩相:0.1g	I補† -66kcal 卵† 7*:1.3g 脂質* :0.1g 炭水* :14.9g 食塩相:0.0g
日計	I補† -1591kcal 卵† 7*:61.3g 脂質* :42.9g 炭水* :229.2g 食塩相:5.2g	I補† -1733kcal 卵† 7*:55.0g 脂質* :48.4g 炭水* :260.9g 食塩相:5.4g	I補† -1611kcal 卵† 7*:60.4g 脂質* :40.8g 炭水* :242.5g 食塩相:6.0g	I補† -1667kcal 卵† 7*:60.7g 脂質* :44.1g 炭水* :246.2g 食塩相:5.0g	I補† -1541kcal 卵† 7*:60.8g 脂質* :37.0g 炭水* :234.5g 食塩相:7.4g	I補† -1612kcal 卵† 7*:60.6g 脂質* :41.6g 炭水* :237.3g 食塩相:5.6g	I補† -1648kcal 卵† 7*:61.3g 脂質* :44.5g 炭水* :244.0g 食塩相:7.0g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食③

2026年3月15日(日)~2026年3月21日(土)

	3月15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21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 魚肉ソーゼルのクリーム煮 チーズサラダ フルーツ(カクテル缶) 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 みかん缶 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 さつま揚げの甘辛煮 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補† -518kcal 卵† 18.4g 脂質* :14.4g 炭水* :76.6g 食塩相:1.4g	I補† -540kcal 卵† 21.1g 脂質* :14.5g 炭水* :82.0g 食塩相:2.4g	I補† -532kcal 卵† 17.0g 脂質* :14.4g 炭水* :80.9g 食塩相:1.7g	I補† -531kcal 卵† 22.0g 脂質* :18.3g 炭水* :70.8g 食塩相:2.2g	I補† -487kcal 卵† 17.6g 脂質* :10.4g 炭水* :78.8g 食塩相:1.7g	I補† -542kcal 卵† 19.0g 脂質* :17.4g 炭水* :74.1g 食塩相:1.5g	I補† -495kcal 卵† 16.2g 脂質* :12.7g 炭水* :76.4g 食塩相:1.4g
昼食	御飯(160g) コンソメスープ カレーのカレームニエル 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	とろろそば かぶのおかか煮 スナップエンドウのサラダ	御飯(160g) 中華スープ 白身魚の香味醤油かけ 野菜の中華ソテー もやしの華風和え	御飯(160g) 味噌汁 牛挽肉とごぼうの卵とし 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ソテー 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補† -475kcal 卵† 20.1g 脂質* :8.2g 炭水* :77.6g 食塩相:2.3g	I補† -489kcal 卵† 17.0g 脂質* :9.7g 炭水* :82.9g 食塩相:2.4g	I補† -386kcal 卵† 15.7g 脂質* :2.3g 炭水* :75.0g 食塩相:3.2g	I補† -487kcal 卵† 21.9g 脂質* :11.9g 炭水* :69.7g 食塩相:2.0g	I補† -547kcal 卵† 24.9g 脂質* :17.5g 炭水* :69.2g 食塩相:1.8g	I補† -421kcal 卵† 19.4g 脂質* :4.3g 炭水* :73.2g 食塩相:2.2g	I補† -577kcal 卵† 19.6g 脂質* :18.1g 炭水* :81.9g 食塩相:2.5g
夕食	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 鯖の山椒焼き 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 鱈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 切干大根のサラダ	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補† -554kcal 卵† 23.3g 脂質* :16.7g 炭水* :72.7g 食塩相:1.7g	I補† -524kcal 卵† 22.4g 脂質* :16.3g 炭水* :69.1g 食塩相:1.9g	I補† -491kcal 卵† 22.1g 脂質* :10.9g 炭水* :73.6g 食塩相:1.7g	I補† -605kcal 卵† 22.9g 脂質* :17.8g 炭水* :82.7g 食塩相:1.8g	I補† -481kcal 卵† 19.0g 脂質* :10.2g 炭水* :75.3g 食塩相:2.0g	I補† -541kcal 卵† 23.4g 脂質* :17.2g 炭水* :68.8g 食塩相:2.1g	I補† -500kcal 卵† 21.0g 脂質* :14.5g 炭水* :67.8g 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	人形焼	【手作りおやつ】 プリン・ア・ラ・モード	ドーナツ	きなこ饅頭
	I補† -84kcal 卵† 0.8g 脂質* :5.2g 炭水* :8.4g 食塩相:0.1g	I補† -89kcal 卵† 1.2g 脂質* :3.2g 炭水* :13.9g 食塩相:0.1g	I補† -56kcal 卵† 1.0g 脂質* :2.1g 炭水* :8.2g 食塩相:0.1g	I補† -75kcal 卵† 1.5g 脂質* :1.3g 炭水* :14.3g 食塩相:0.0g	I補† -82kcal 卵† 2.3g 脂質* :2.0g 炭水* :14.2g 食塩相:0.1g	I補† -114kcal 卵† 1.7g 脂質* :5.5g 炭水* :14.8g 食塩相:0.2g	I補† -66kcal 卵† 1.5g 脂質* :0.3g 炭水* :14.2g 食塩相:0.0g
日計	I補† -1631kcal 卵† 62.6g 脂質* :44.5g 炭水* :235.3g 食塩相:5.5g	I補† -1642kcal 卵† 61.7g 脂質* :43.7g 炭水* :247.9g 食塩相:6.8g	I補† -1465kcal 卵† 55.8g 脂質* :29.7g 炭水* :237.7g 食塩相:6.6g	I補† -1698kcal 卵† 68.3g 脂質* :49.3g 炭水* :237.5g 食塩相:6.0g	I補† -1597kcal 卵† 63.8g 脂質* :40.1g 炭水* :237.5g 食塩相:5.6g	I補† -1618kcal 卵† 63.5g 脂質* :44.4g 炭水* :230.9g 食塩相:6.0g	I補† -1638kcal 卵† 58.3g 脂質* :45.6g 炭水* :240.3g 食塩相:6.1g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食④

2026年3月22日(日)～2026年3月28日(土)

	3月22日(日)	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28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 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ 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テー 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 ウインナーソテー 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補給 -:540kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:17.2g 脂質*:15.5g 炭水*:81.1g 食塩相:1.5g	I補給 -:509kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:19.5g 脂質*:14.2g 炭水*:75.9g 食塩相:2.0g	I補給 -:497kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:17.0g 脂質*:11.6g 炭水*:77.6g 食塩相:1.4g	I補給 -:484kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:18.7g 脂質*:12.0g 炭水*:73.4g 食塩相:1.3g	I補給 -:615kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:18.8g 脂質*:20.4g 炭水*:86.5g 食塩相:1.6g	I補給 -:482kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:15.2g 脂質*:13.9g 炭水*:72.4g 食塩相:2.0g	I補給 -:524kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:16.0g 脂質*:14.9g 炭水*:78.9g 食塩相:1.6g
昼食	御飯(160g) 中華スープ 豚肉と玉子の中華炒め 海老シューマイ 杏仁豆腐	御飯(160g) 味噌汁 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	御飯(160g) 清し汁 豚肉の八丁味噌炒め 大豆五目煮 花野菜サラダ	御飯(160g) 味噌汁 鱈のバター醤油がけ 大根金平 しろ菜の和え物	ハヤシライス カラフルサラダ ヨーグルトフルーツ	御飯(160g) 清し汁 バサのきのこソース なすとピーマンの味噌炒め もやしの酢の物	御飯(160g) 味噌汁 鯖の生姜煮 里芋の煮物 菜の花の土佐和え
	I補給 -:571kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:21.2g 脂質*:19.0g 炭水*:73.8g 食塩相:2.4g	I補給 -:606kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:21.6g 脂質*:16.0g 炭水*:89.0g 食塩相:2.3g	I補給 -:607kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:23.5g 脂質*:22.0g 炭水*:74.4g 食塩相:2.2g	I補給 -:454kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:19.4g 脂質*:9.2g 炭水*:69.6g 食塩相:2.2g	I補給 -:580kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:20.7g 脂質*:18.0g 炭水*:80.7g 食塩相:2.1g	I補給 -:450kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:14.0g 脂質*:9.9g 炭水*:75.3g 食塩相:2.4g	I補給 -:546kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:19.6g 脂質*:16.9g 炭水*:74.4g 食塩相:2.0g
夕食	御飯(160g夕) 味噌汁 ホキの竜田揚げ 蓮根のおかか煮 オクラの和え物	御飯(160g夕) トマトスープ カレーのｸﾘｰﾑｰｽﾞがけ キャベツソテー フレンチサラダ	御飯(160g夕) 味噌汁 さわらの幽庵焼 切干大根の煮物 いんげんのくるみ和え	御飯(160g夕) 清し汁 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	御飯(160g夕) 味噌汁 鯖の塩焼き 炒り豆腐 スプラウトサラダ	御飯(160g夕) コンソメスープ 鶏肉のカレーパン粉焼 ツナサラダ フルーツ缶	御飯(160g夕) 味噌汁 豚肉のごま漬焼 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ炒め キャベツの甘酢生姜和え
	I補給 -:465kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:20.0g 脂質*:8.2g 炭水*:74.5g 食塩相:2.0g	I補給 -:452kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:20.1g 脂質*:6.1g 炭水*:76.1g 食塩相:1.8g	I補給 -:490kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:22.1g 脂質*:10.5g 炭水*:73.9g 食塩相:2.0g	I補給 -:575kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:24.8g 脂質*:15.0g 炭水*:80.1g 食塩相:2.3g	I補給 -:605kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:26.0g 脂質*:24.0g 炭水*:65.9g 食塩相:1.7g	I補給 -:593kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:25.6g 脂質*:20.6g 炭水*:71.2g 食塩相:1.6g	I補給 -:555kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:22.8g 脂質*:20.5g 炭水*:66.2g 食塩相:1.4g
おやつ	コーヒーサンド	どら焼き	今川焼(カスタード)	ブッセ(ｸﾘｰﾑ)	せんべい(雪の宿)	青りんごゼリー	パウンドケーキ
	I補給 -:128kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:1.9g 脂質*:4.7g 炭水*:19.5g 食塩相:0.1g	I補給 -:142kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:3.3g 脂質*:1.3g 炭水*:29.4g 食塩相:0.2g	I補給 -:91kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:1.6g 脂質*:3.2g 炭水*:14.0g 食塩相:0.2g	I補給 -:82kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:1.1g 脂質*:2.2g 炭水*:14.5g 食塩相:0.1g	I補給 -:59kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:0.8g 脂質*:1.9g 炭水*:9.6g 食塩相:0.2g	I補給 -:62kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:0.1g 脂質*:0.8g 炭水*:13.6g 食塩相:0.0g	I補給 -:79kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:1.1g 脂質*:4.2g 炭水*:9.2g 食塩相:0.1g
日計	I補給 -:1704kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:60.3g 脂質*:47.4g 炭水*:248.9g 食塩相:6.0g	I補給 -:1709kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:64.5g 脂質*:37.6g 炭水*:270.4g 食塩相:6.3g	I補給 -:1685kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:64.2g 脂質*:47.3g 炭水*:239.9g 食塩相:5.8g	I補給 -:1595kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:64.0g 脂質*:38.4g 炭水*:237.6g 食塩相:5.8g	I補給 -:1859kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:66.3g 脂質*:64.3g 炭水*:242.7g 食塩相:5.6g	I補給 -:1587kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:54.9g 脂質*:45.2g 炭水*:232.5g 食塩相:6.0g	I補給 -:1704kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ ｸ*:59.5g 脂質*:56.5g 炭水*:228.7g 食塩相:5.1g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食⑤

2026年3月29日(日)～2026年3月31日(土)

	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)				
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 I補給:535kcal 卵白ク:20.8g 脂質*:14.9g 炭水*:80.1g 食塩相:2.0g	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 I補給:521kcal 卵白ク:19.5g 脂質*:15.5g 炭水*:72.8g 食塩相:1.8g	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 I補給:521kcal 卵白ク:18.4g 脂質*:13.0g 炭水*:79.9g 食塩相:1.4g				
昼食	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 I補給:503kcal 卵白ク:19.5g 脂質*:15.0g 炭水*:68.3g 食塩相:1.7g	【お誕生日セレクト】 御飯(160g)味噌汁 A油淋鶏 Bエビフライ なすのピリ辛炒め 和風和え I補給:586kcal 卵白ク:18.2g 脂質*:23.8g 炭水*:70.5g 食塩相:1.9g	御飯(160g) 味噌汁 鱈のゆず胡椒焼き キャベツの和風炒め とろろ芋 I補給:456kcal 卵白ク:22.7g 脂質*:8.8g 炭水*:67.8g 食塩相:2.1g				
夕食	御飯(160g夕) 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 I補給:451kcal 卵白ク:20.0g 脂質*:6.6g 炭水*:74.3g 食塩相:2.5g	御飯(160g夕) 味噌汁 豚肉と卵のニラ炒め さつま芋の甘煮 白菜の中華和え I補給:615kcal 卵白ク:23.7g 脂質*:16.8g 炭水*:87.4g 食塩相:2.1g	御飯(160g夕) 千切り野菜スープ ハンバーグクリームソースかけ ウインナーと野菜のソテー 野菜サラダ I補給:516kcal 卵白ク:15.5g 脂質*:16.1g 炭水*:75.4g 食塩相:2.9g				
おやつ	塩まんじゅう I補給:66kcal 卵白ク:1.2g 脂質*:0.1g 炭水*:15.2g 食塩相:0.2g	お誕生日ケーキ I補給:65kcal 卵白ク:1.1g 脂質*:4.2g 炭水*:5.7g 食塩相:0.0g	厚切バウム I補給:80kcal 卵白ク:1.1g 脂質*:3.4g 炭水*:11.2g 食塩相:0.1g				
日計	I補給:1555kcal 卵白ク:61.5g 脂質*:36.6g 炭水*:237.9g 食塩相:6.4g	I補給:1787kcal 卵白ク:62.5g 脂質*:60.3g 炭水*:236.4g 食塩相:5.8g	I補給:1573kcal 卵白ク:57.7g 脂質*:41.3g 炭水*:234.3g 食塩相:6.5g				