

週間献立表

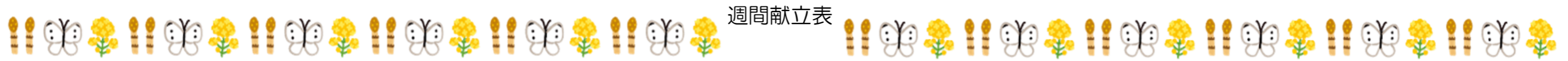


ハートフル瀬谷

常食①

2026年3月29日(日)~2026年4月4日(土)

	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)
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	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 もやしの中のり和え 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補給:-535kcal 卵白*20.8g 脂質*:14.9g 炭水*:80.1g 食塩相:2.0g	I補給:-521kcal 卵白*19.5g 脂質*:15.5g 炭水*:72.8g 食塩相:1.8g	I補給:-521kcal 卵白*18.4g 脂質*:13.0g 炭水*:79.9g 食塩相:1.4g	I補給:-567kcal 卵白*19.7g 脂質*:16.0g 炭水*:86.2g 食塩相:2.3g	I補給:-489kcal 卵白*17.6g 脂質*:11.6g 炭水*:74.9g 食塩相:1.4g	I補給:-508kcal 卵白*16.3g 脂質*:14.0g 炭水*:75.2g 食塩相:1.4g	I補給:-480kcal 卵白*15.2g 脂質*:12.4g 炭水*:72.9g 食塩相:1.7g
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	【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	御飯(160g) 味噌汁 鰯のゆず胡椒焼き キャベツの和風炒め とろろ芋	中華丼 中華スープ 春菊の塩炒め ストロベリーゼリー	御飯(160g) 味噌汁 鯖の竜田揚げおろしぽん酢 白菜のうま煮 青梗菜の生姜和え	御飯(160g) 清し汁 赤魚の葱味噌焼 さつま芋のオレンジ煮 ほうれん草の胡麻和え	御飯(160g) 味噌汁 鶏の唐揚げ 金平ごぼう ブロッコリーのサラダ
	I補給:-503kcal 卵白*19.5g 脂質*:15.0g 炭水*:68.3g 食塩相:1.7g	I補給:-586kcal 卵白*18.2g 脂質*:23.8g 炭水*:70.5g 食塩相:1.9g	I補給:-456kcal 卵白*22.7g 脂質*:8.8g 炭水*:67.8g 食塩相:2.1g	I補給:-457kcal 卵白*17.8g 脂質*:8.3g 炭水*:78.2g 食塩相:2.1g	I補給:-567kcal 卵白*18.6g 脂質*:22.1g 炭水*:68.7g 食塩相:2.2g	I補給:-500kcal 卵白*17.8g 脂質*:7.3g 炭水*:85.4g 食塩相:1.5g	I補給:-620kcal 卵白*22.6g 脂質*:24.4g 炭水*:78.3g 食塩相:1.9g
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	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	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	御飯(160g夕) 清し汁 鯖の西京焼 ブロッコリー和風あん 小松菜のなめ茸和え	御飯(160g夕) 味噌汁 豚しゃぶ 里芋の煮ころがし カラフルサラダ	御飯(160g夕) 中華スープ 豆腐の中華あんかけ えびシューマイ 白菜の中華サラダ	御飯(160g夕) 清し汁 鱈の煮付け じゃが芋と豚肉の炒め物 オクラの梅肉和え
	I補給:-451kcal 卵白*20.0g 脂質*:6.6g 炭水*:74.3g 食塩相:2.5g	I補給:-615kcal 卵白*23.7g 脂質*:16.8g 炭水*:87.4g 食塩相:2.1g	I補給:-516kcal 卵白*15.5g 脂質*:16.1g 炭水*:75.4g 食塩相:2.9g	I補給:-439kcal 卵白*19.7g 脂質*:8.2g 炭水*:66.3g 食塩相:1.8g	I補給:-562kcal 卵白*19.0g 脂質*:17.0g 炭水*:75.2g 食塩相:2.2g	I補給:-515kcal 卵白*20.2g 脂質*:14.3g 炭水*:69.9g 食塩相:2.8g	I補給:-419kcal 卵白*16.9g 脂質*:5.3g 炭水*:68.2g 食塩相:2.3g
おやつ	塩まんじゅう	お誕生日ケーキ	厚切バウム	人形焼	バナナムース	もみじまんじゅう	チーズ蒸しケーキ
	I補給:-66kcal 卵白*1.2g 脂質*:0.1g 炭水*:15.2g 食塩相:0.2g	I補給:-65kcal 卵白*1.1g 脂質*:4.2g 炭水*:5.7g 食塩相:0.0g	I補給:-80kcal 卵白*1.1g 脂質*:3.4g 炭水*:11.2g 食塩相:0.1g	I補給:-75kcal 卵白*1.5g 脂質*:1.3g 炭水*:14.3g 食塩相:0.0g	I補給:-44kcal 卵白*1.0g 脂質*:1.1g 炭水*:8.4g 食塩相:0.2g	I補給:-107kcal 卵白*2.0g 脂質*:2.1g 炭水*:19.9g 食塩相:0.1g	I補給:-100kcal 卵白*1.7g 脂質*:4.1g 炭水*:14.1g 食塩相:0.2g
日計	I補給:-1555kcal 卵白*61.5g 脂質*:36.6g 炭水*:237.9g 食塩相:6.4g	I補給:-1787kcal 卵白*62.5g 脂質*:60.3g 炭水*:236.4g 食塩相:5.8g	I補給:-1573kcal 卵白*57.7g 脂質*:41.3g 炭水*:234.3g 食塩相:6.5g	I補給:-1538kcal 卵白*58.7g 脂質*:33.8g 炭水*:245.0g 食塩相:6.3g	I補給:-1662kcal 卵白*56.2g 脂質*:51.8g 炭水*:227.2g 食塩相:5.9g	I補給:-1630kcal 卵白*56.3g 脂質*:37.7g 炭水*:250.4g 食塩相:5.8g	I補給:-1619kcal 卵白*56.4g 脂質*:46.2g 炭水*:233.5g 食塩相:6.0g



週間献立表

ハートフル瀬谷

常食②

2026年4月5日(日)~2026年4月11日(土)

	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)
朝食	パン又は御飯 クリーム煮 ごぼうサラダ 黄桃缶 牛乳	御飯又はパン 肉じゃが 菜の花のサラダ ふりかけ 牛乳	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 牛乳	パン又は御飯 ミートボール(ホリタリ) 大根サラダ みかん缶 牛乳	御飯又はパン さつま揚げと野菜の煮物 キャベツの辛子マヨ和え ふりかけ 牛乳	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 牛乳	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補給:562kcal 卵白:19.2g 脂質:13.2g 炭水:87.9g 食塩相:2.2g	I補給:526kcal 卵白:16.9g 脂質:14.6g 炭水:74.6g 食塩相:1.2g	I補給:492kcal 卵白:15.7g 脂質:12.8g 炭水:74.1g 食塩相:1.3g	I補給:555kcal 卵白:21.4g 脂質:15.1g 炭水:82.7g 食塩相:2.7g	I補給:516kcal 卵白:14.8g 脂質:12.4g 炭水:81.8g 食塩相:1.6g	I補給:492kcal 卵白:17.2g 脂質:13.9g 炭水:70.4g 食塩相:1.4g	I補給:496kcal 卵白:16.6g 脂質:12.7g 炭水:73.8g 食塩相:2.0g
昼食	御飯(160g) コンソメスープ ホキのガーリックソース 南瓜のチーズ焼き ブロッコリーサラダ	高菜とんこつ醤油ラーメン にらの卵とし チョレギサラダ	御飯(160g) コンソメスープ ハニーマスタードチキン いんげんのマヨぽん炒め 春菊のお浸し	シーフードカレー きのこサラダ 福神漬 杏仁豆腐	御飯(160g) コンソメスープ カレイのおろし煮 チンゲン菜の香り炒め もやしときくらげのナムル	御飯(160g) 中華スープ 豚キムチ炒め 水餃子 フレンチサラダ	御飯(160g) コンソメスープ
	I補給:487kcal 卵白:18.4g 脂質:11.5g 炭水:72.1g 食塩相:2.1g	I補給:499kcal 卵白:22.5g 脂質:15.1g 炭水:63.1g 食塩相:4.4g	I補給:539kcal 卵白:20.6g 脂質:19.3g 炭水:65.3g 食塩相:1.7g	I補給:517kcal 卵白:17.7g 脂質:10.1g 炭水:81.9g 食塩相:3.0g	I補給:493kcal 卵白:18.6g 脂質:11.7g 炭水:72.1g 食塩相:3.3g	I補給:484kcal 卵白:21.8g 脂質:10.6g 炭水:70.5g 食塩相:2.5g	I補給:508kcal 卵白:15.1g 脂質:13.4g 炭水:77.1g 食塩相:2.4g
夕食	御飯(160gタ) 味噌汁 豚肉のバーベキュー炒め 冬瓜の煮物 冷奴	御飯(160gタ) 具沢山汁 肉豆腐チャンプルー ひじきの煮物 小松菜の甘酢生姜和え	御飯(160gタ) 味噌汁 赤魚の野菜あんかけ キャベツと豚肉の炒め煮 胡瓜のわさび和え	御飯(160gタ) 中華スープ 麻婆茄子 れんこんの山椒炒め いんげんの香り和え	御飯(160gタ) 味噌汁 豚肉の生姜焼 高野豆腐の含め煮 しらすのサラダ	御飯(160gタ) 味噌汁 鱈の焼き南蛮漬 なすのオイスター炒め 大根の柚子風味和え	御飯(160gタ) 味噌汁 鶏肉とごぼうの卵とし 長芋のおかか煮 オクラのポン酢和え
	I補給:497kcal 卵白:19.3g 脂質:14.3g 炭水:68.1g 食塩相:1.9g	I補給:490kcal 卵白:20.7g 脂質:13.1g 炭水:67.9g 食塩相:2.2g	I補給:495kcal 卵白:20.4g 脂質:10.2g 炭水:75.4g 食塩相:2.4g	I補給:569kcal 卵白:17.3g 脂質:21.0g 炭水:71.7g 食塩相:1.8g	I補給:529kcal 卵白:22.0g 脂質:15.9g 炭水:69.3g 食塩相:1.9g	I補給:522kcal 卵白:18.0g 脂質:14.8g 炭水:71.6g 食塩相:2.0g	I補給:503kcal 卵白:22.9g 脂質:8.3g 炭水:78.4g 食塩相:1.6g
おやつ	和のパンケーキ(きなこ&黒糖)	【手作りおやつ】 ホットケーキ	ピーチムース	黒糖ケーキ	せんべい(サラダせん)	ロールケーキ(バニラ)	コーヒークリームサンド
	I補給:55kcal 卵白:1.0g 脂質:1.9g 炭水:8.7g 食塩相:0.1g	I補給:109kcal 卵白:2.3g 脂質:2.3g 炭水:19.9g 食塩相:0.3g	I補給:51kcal 卵白:1.0g 脂質:1.1g 炭水:10.0g 食塩相:0.2g	I補給:66kcal 卵白:1.6g 脂質:2.0g 炭水:10.5g 食塩相:0.0g	I補給:75kcal 卵白:0.8g 脂質:2.7g 炭水:11.9g 食塩相:0.3g	I補給:95kcal 卵白:1.3g 脂質:3.9g 炭水:13.9g 食塩相:0.1g	I補給:128kcal 卵白:1.9g 脂質:4.7g 炭水:19.5g 食塩相:0.1g
日計	I補給:1601kcal 卵白:57.9g 脂質:40.9g 炭水:236.8g 食塩相:6.3g	I補給:1624kcal 卵白:62.4g 脂質:45.1g 炭水:225.5g 食塩相:8.2g	I補給:1577kcal 卵白:57.7g 脂質:43.4g 炭水:224.8g 食塩相:5.5g	I補給:1707kcal 卵白:58.0g 脂質:48.2g 炭水:246.8g 食塩相:7.5g	I補給:1613kcal 卵白:56.2g 脂質:42.7g 炭水:235.1g 食塩相:7.1g	I補給:1593kcal 卵白:58.3g 脂質:43.2g 炭水:226.4g 食塩相:6.0g	I補給:1635kcal 卵白:56.5g 脂質:39.1g 炭水:248.8g 食塩相:6.2g

週間献立表

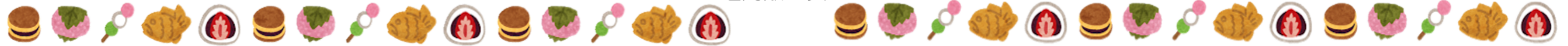
ハートフル瀬谷

常食③

2026年4月12日(日)～2026年4月18日(土)

	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18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 ウインナーソテー 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 おくらのもり佃煮和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 冬瓜と豚肉の煮物 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
	1食あたり 584kcal 糖質*18.8g 脂質*1.8g 食塩相*2.1g	1食あたり 574kcal 糖質*23.3g 脂質*2.3g 食塩相*1.5g	1食あたり 631kcal 糖質*21.8g 脂質*2.1g 食塩相*2.2g	1食あたり 516kcal 糖質*13.9g 脂質*1.3g 食塩相*1.6g	1食あたり 453kcal 糖質*11.3g 脂質*1.1g 食塩相*1.2g	1食あたり 463kcal 糖質*10.8g 脂質*1.0g 食塩相*1.0g	1食あたり 496kcal 糖質*13.9g 脂質*1.3g 食塩相*1.6g
昼食	御飯(160g) 清し汁 赤魚の山椒焼 里芋の味噌煮 胡瓜のおかか和え	御飯(160g) 味噌汁 鶏肉の七味焼 白菜のうま煮 菜の花の辛し和え	御飯(160g) 味噌汁 豚肉と野菜の豆板醤炒め がんもの煮物 蒸しなす	御飯(160g) コンソメスープ 鱈のタルタル焼 マカロニカレーソテー フレンチサラダ	御飯(160g) 味噌汁 鶏肉のマッシュポテト焼 れんこん金平 パイ	【春御膳】 梅しらすごはん 清し汁 天ぷら盛り合わせ/天つゆ 春野菜の炊き合わせ 水ようかん(苺風味)	御飯(160g) 味噌汁 鯖の紅葉焼き さつま芋のじゃこ炒め キャベツの磯和え
	1食あたり 430kcal 糖質*5.3g 脂質*0.5g 食塩相*1.5g	1食あたり 512kcal 糖質*14.6g 脂質*1.4g 食塩相*2.4g	1食あたり 527kcal 糖質*16.9g 脂質*1.6g 食塩相*2.2g	1食あたり 514kcal 糖質*14.6g 脂質*1.4g 食塩相*1.8g	1食あたり 564kcal 糖質*17.9g 脂質*1.7g 食塩相*2.1g	1食あたり 565kcal 糖質*13.0g 脂質*1.3g 食塩相*3.4g	1食あたり 532kcal 糖質*13.5g 脂質*1.3g 食塩相*2.0g
夕食	御飯(160g夕) 味噌汁 とんかつ 根菜炒り煮 カリフラワーのドレッシング和え	御飯(160g夕) 中華スープ かに玉甘酢あん 春雨ソテー 大根のしその実和え	御飯(160g夕) 味噌汁 鯖の梅焼き ごぼうの山椒炒め ブロッコリーの和風サラダ	御飯(160g夕) 味噌汁 豚肉の甘辛炒め 大根と油揚げの煮物 トマトのさっぱり和え	御飯(160g夕) 味噌汁 かれいのみりん醤油焼 キャベツとさつま揚げの炒め物 磯納豆	御飯(160g夕) 清し汁 サバの味噌焼き 切り昆布の煮物 切干大根の和風サラダ	御飯(160g夕) 味噌汁 鶏肉と野菜の甘酢がらめ 小松菜の煮浸し 南瓜サラダ
	1食あたり 527kcal 糖質*12.5g 脂質*1.2g 食塩相*2.1g	1食あたり 498kcal 糖質*12.4g 脂質*1.2g 食塩相*2.2g	1食あたり 446kcal 糖質*7.3g 脂質*0.7g 食塩相*1.5g	1食あたり 529kcal 糖質*16.3g 脂質*1.6g 食塩相*1.7g	1食あたり 459kcal 糖質*6.6g 脂質*0.6g 食塩相*2.3g	1食あたり 576kcal 糖質*18.8g 脂質*1.8g 食塩相*2.8g	1食あたり 573kcal 糖質*17.9g 脂質*1.7g 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	厚切りバウム	いちごクリームサンド	黒糖まんじゅう
	1食あたり 98kcal 糖質*1.7g 脂質*0.1g 食塩相*0.2g	1食あたり 49kcal 糖質*3.1g 脂質*0.3g 食塩相*0.0g	1食あたり 82kcal 糖質*2.2g 脂質*0.2g 食塩相*0.1g	1食あたり 55kcal 糖質*1.1g 脂質*0.1g 食塩相*0.1g	1食あたり 80kcal 糖質*3.4g 脂質*0.3g 食塩相*0.1g	1食あたり 127kcal 糖質*4.3g 脂質*0.4g 食塩相*0.1g	1食あたり 66kcal 糖質*0.1g 脂質*0.0g 食塩相*0.0g
日計	1食あたり 1639kcal 糖質*38.3g 脂質*3.8g 食塩相*5.9g	1食あたり 1633kcal 糖質*53.4g 脂質*5.3g 食塩相*6.2g	1食あたり 1686kcal 糖質*48.2g 脂質*4.8g 食塩相*6.0g	1食あたり 1614kcal 糖質*45.9g 脂質*4.5g 食塩相*5.2g	1食あたり 1556kcal 糖質*39.2g 脂質*3.9g 食塩相*5.6g	1食あたり 1731kcal 糖質*46.9g 脂質*4.6g 食塩相*7.4g	1食あたり 1667kcal 糖質*45.4g 脂質*4.5g 食塩相*5.4g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食④

2026年4月19日(日)~2026年4月25日(土)

	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25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 牛乳	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 牛乳	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 牛乳	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 牛乳	パン又は御飯 ラタトゥイユ スパゲッティサラダ みかん缶 牛乳	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 牛乳	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
	I補† -:469kcal 卵白†*:14.7g 脂質*:12.1g 炭水*:71.8g 食塩相:1.6g	I補† -:507kcal 卵白†*:17.4g 脂質*:14.9g 炭水*:71.7g 食塩相:1.6g	I補† -:468kcal 卵白†*:15.5g 脂質*:11.3g 炭水*:72.8g 食塩相:1.4g	I補† -:452kcal 卵白†*:18.2g 脂質*:9.4g 炭水*:69.1g 食塩相:1.2g	I補† -:652kcal 卵白†*:21.8g 脂質*:24.8g 炭水*:84.0g 食塩相:2.3g	I補† -:455kcal 卵白†*:14.2g 脂質*:9.8g 炭水*:72.8g 食塩相:1.4g	I補† -:642kcal 卵白†*:22.0g 脂質*:25.4g 炭水*:80.7g 食塩相:2.0g
昼食	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 鰯のピリ辛ねぎソース チゲン菜の中華風炒め ブロッコリーと卵のサラダ	あんかけ焼きそば 中華スープ 五色ナムル キウイフルーツ
	I補† -:572kcal 卵白†*:20.2g 脂質*:21.5g 炭水*:68.9g 食塩相:2.3g	I補† -:515kcal 卵白†*:20.7g 脂質*:15.5g 炭水*:67.8g 食塩相:2.0g	I補† -:586kcal 卵白†*:20.1g 脂質*:13.7g 炭水*:89.9g 食塩相:2.8g	I補† -:544kcal 卵白†*:16.2g 脂質*:19.3g 炭水*:73.5g 食塩相:1.7g	I補† -:475kcal 卵白†*:18.9g 脂質*:12.9g 炭水*:65.6g 食塩相:2.6g	I補† -:522kcal 卵白†*:21.0g 脂質*:14.5g 炭水*:70.8g 食塩相:2.3g	I補† -:520kcal 卵白†*:20.7g 脂質*:10.1g 炭水*:85.1g 食塩相:2.5g
夕食	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 弁当- ガーリックオニオンス 大根とツナのソテー 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 カレーのバター醤油がけ じゃが芋金平 高菜和え
	I補† -:460kcal 卵白†*:20.0g 脂質*:5.8g 炭水*:74.9g 食塩相:2.0g	I補† -:465kcal 卵白†*:18.0g 脂質*:11.7g 炭水*:65.4g 食塩相:1.8g	I補† -:444kcal 卵白†*:21.4g 脂質*:8.2g 炭水*:65.8g 食塩相:2.2g	I補† -:512kcal 卵白†*:20.8g 脂質*:16.4g 炭水*:66.1g 食塩相:2.1g	I補† -:519kcal 卵白†*:14.7g 脂質*:8.4g 炭水*:84.0g 食塩相:2.1g	I補† -:510kcal 卵白†*:18.4g 脂質*:12.0g 炭水*:76.0g 食塩相:2.0g	I補† -:414kcal 卵白†*:17.5g 脂質*:4.8g 炭水*:71.2g 食塩相:1.5g
おやつ	あんドーナツ	ロールケーキ(コヒ-)	抹茶パンケーキ	どら焼き	おせんべい(星たべよ)	カステラ	紅茶ケーキ
	I補† -:70kcal 卵白†*:1.1g 脂質*:2.8g 炭水*:10.2g 食塩相:0.1g	I補† -:92kcal 卵白†*:1.4g 脂質*:3.2g 炭水*:14.5g 食塩相:0.1g	I補† -:56kcal 卵白†*:1.0g 脂質*:2.1g 炭水*:8.2g 食塩相:0.1g	I補† -:146kcal 卵白†*:3.0g 脂質*:1.4g 炭水*:31.9g 食塩相:0.2g	I補† -:35kcal 卵白†*:0.2g 脂質*:2.0g 炭水*:4.1g 食塩相:0.1g	I補† -:83kcal 卵白†*:1.7g 脂質*:1.0g 炭水*:16.7g 食塩相:0.0g	I補† -:62kcal 卵白†*:1.5g 脂質*:1.5g 炭水*:10.6g 食塩相:0.0g
日計	I補† -:1571kcal 卵白†*:56.0g 脂質*:42.2g 炭水*:225.8g 食塩相:6.0g	I補† -:1579kcal 卵白†*:57.5g 脂質*:45.3g 炭水*:219.4g 食塩相:5.5g	I補† -:1554kcal 卵白†*:58.0g 脂質*:35.3g 炭水*:236.7g 食塩相:6.4g	I補† -:1654kcal 卵白†*:58.2g 脂質*:46.5g 炭水*:240.6g 食塩相:5.2g	I補† -:1681kcal 卵白†*:55.6g 脂質*:48.1g 炭水*:237.7g 食塩相:7.2g	I補† -:1570kcal 卵白†*:55.3g 脂質*:37.3g 炭水*:236.3g 食塩相:5.7g	I補† -:1638kcal 卵白†*:61.7g 脂質*:41.8g 炭水*:247.6g 食塩相:6.0g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食⑤

2026年4月26日(日)～2026年4月30日(土)

	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)		
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		
	I補† -:484kcal 卵バ†*:15.2g 脂質*:13.0g 炭水*:72.7g 食塩相:1.4g	I補† -:461kcal 卵バ†*:14.9g 脂質*:9.5g 炭水*:75.8g 食塩相:1.3g	I補† -:489kcal 卵バ†*:15.0g 脂質*:13.0g 炭水*:74.9g 食塩相:1.6g	I補† -:570kcal 卵バ†*:21.1g 脂質*:16.5g 炭水*:79.7g 食塩相:2.1g	I補† -:486kcal 卵バ†*:16.7g 脂質*:10.0g 炭水*:76.0g 食塩相:2.0g		
昼食	御飯(160g) 清し汁 鯖の幽庵焼 里芋の青のりバター カニ風味和え	御飯(160g) 味噌汁 豚肉のスタミナ炒め 大豆とひじきの煮物 浅漬け	【誕生日セレクト】 Aロールパンサンド Bナポリタン コーンポタージュ 蒸し鶏サラダ ピーチゼリー	御飯(160g) 中華スープ ホキのチリソース キャベツの炒め煮 さつま芋サラダ	御飯(160g) コンソメスープ ポークソテーにオリーブ れんこん金平 春雨サラダ		
	I補† -:551kcal 卵バ†*:18.4g 脂質*:18.7g 炭水*:70.3g 食塩相:2.6g	I補† -:503kcal 卵バ†*:23.4g 脂質*:11.8g 炭水*:71.5g 食塩相:1.6g	I補† -:607kcal 卵バ†*:19.7g 脂質*:22.2g 炭水*:82.0g 食塩相:3.3g	I補† -:523kcal 卵バ†*:16.7g 脂質*:13.3g 炭水*:79.9g 食塩相:2.7g	I補† -:598kcal 卵バ†*:18.9g 脂質*:22.2g 炭水*:75.6g 食塩相:2.1g		
夕食	御飯(160g夕) 味噌汁 鶏肉とこんにゃくの煮物 ビーフンソテー なすのぼん酢和え	御飯(160g夕) 清し汁 たらの味噌マヨ焼 ごぼうのそぼろ炒め 白菜のゆかり和え	御飯(160g夕) 味噌汁 豚肉の塩麹焼き 豆腐の和風あんかけ 大根の青じそサラダ	御飯(160g夕) 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒だれ なすの炒め物 菜の花の胡麻和え	御飯(160g夕) 清し汁 鯖の西京焼き 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の磯和え		
	I補† -:524kcal 卵バ†*:20.9g 脂質*:14.2g 炭水*:72.4g 食塩相:1.7g	I補† -:460kcal 卵バ†*:18.8g 脂質*:11.1g 炭水*:65.9g 食塩相:2.1g	I補† -:482kcal 卵バ†*:24.3g 脂質*:11.2g 炭水*:65.5g 食塩相:1.9g	I補† -:492kcal 卵バ†*:18.0g 脂質*:15.4g 炭水*:62.9g 食塩相:1.5g	I補† -:465kcal 卵バ†*:21.1g 脂質*:10.3g 炭水*:66.8g 食塩相:1.9g		
おやつ	ワッフル(ホイップ & カスタード)	チョコクレープ	お誕生日ケーキ	黒糖まんじゅう	水ようかん		
	I補† -:113kcal 卵バ†*:2.2g 脂質*:5.6g 炭水*:13.4g 食塩相:0.1g	I補† -:86kcal 卵バ†*:0.8g 脂質*:5.2g 炭水*:9.1g 食塩相:0.1g	I補† -:70kcal 卵バ†*:1.0g 脂質*:4.3g 炭水*:6.9g 食塩相:0.0g	I補† -:66kcal 卵バ†*:1.3g 脂質*:0.1g 炭水*:14.9g 食塩相:0.0g	I補† -:33kcal 卵バ†*:0.3g 脂質*:0.0g 炭水*:8.9g 食塩相:0.0g		
日計	I補† -:1672kcal 卵バ†*:56.7g 脂質*:51.5g 炭水*:228.8g 食塩相:5.7g	I補† -:1510kcal 卵バ†*:57.9g 脂質*:37.6g 炭水*:222.3g 食塩相:5.1g	I補† -:1648kcal 卵バ†*:60.0g 脂質*:50.7g 炭水*:229.3g 食塩相:6.9g	I補† -:1651kcal 卵バ†*:57.1g 脂質*:45.3g 炭水*:237.4g 食塩相:6.3g	I補† -:1582kcal 卵バ†*:57.0g 脂質*:42.5g 炭水*:227.3g 食塩相:6.0g		