

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食①

2026年4月26日(日)~2026年5月2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)	5月1日(金)	5月2日(土)
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	御飯又はパン キャベツソテー 小松菜のピーナツ和え たいみそ 牛乳	パン又は御飯 プレーンオムレツ 人参サラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳
	I補給:-484kcal 卵白*7:15.2g 脂質*:13.0g 炭水*:72.7g 食塩相:1.4g	I補給:-461kcal 卵白*7:14.9g 脂質*:9.5g 炭水*:75.8g 食塩相:1.3g	I補給:-489kcal 卵白*7:15.0g 脂質*:13.0g 炭水*:74.9g 食塩相:1.6g	I補給:-570kcal 卵白*7:21.1g 脂質*:16.5g 炭水*:79.7g 食塩相:2.1g	I補給:-486kcal 卵白*7:16.7g 脂質*:10.0g 炭水*:76.0g 食塩相:2.0g	I補給:-490kcal 卵白*7:17.8g 脂質*:12.0g 炭水*:74.7g 食塩相:1.4g	I補給:-543kcal 卵白*7:19.0g 脂質*:15.8g 炭水*:80.7g 食塩相:2.1g
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 ポークソテーにカリッス れんこん金平 春雨サラダ	御飯(160g) 中華スープ 豚肉の韓国風生姜焼 大根のかにかまあんかけ 白菜の中華サラダ	御飯(160g) コンソメスープ 鶏肉のバジル焼き ジャーマンポテト カリフラワーサラダ
	I補給:-551kcal 卵白*7:18.4g 脂質*:18.7g 炭水*:70.3g 食塩相:2.6g	I補給:-503kcal 卵白*7:23.4g 脂質*:11.8g 炭水*:71.5g 食塩相:1.6g	I補給:-607kcal 卵白*7:19.7g 脂質*:22.2g 炭水*:82.0g 食塩相:3.3g	I補給:-523kcal 卵白*7:16.7g 脂質*:13.3g 炭水*:79.9g 食塩相:2.7g	I補給:-598kcal 卵白*7:18.9g 脂質*:22.2g 炭水*:75.6g 食塩相:2.1g	I補給:-511kcal 卵白*7:20.9g 脂質*:15.4g 炭水*:73.8g 食塩相:2.1g	I補給:-560kcal 卵白*7:19.8g 脂質*:21.2g 炭水*:68.2g 食塩相:2.6g
夕食	御飯(160g夕) 味噌汁 鶏肉とこんにゃくの煮物 ビーフソテー なすのぼん酢和え	御飯(160g夕) 清し汁 たら味噌マヨ焼 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	御飯(160g) 味噌汁 白身魚の香味焼 がんもの煮物 南瓜のサラダ	御飯(160g夕) 清し汁 鱈のきのこあんかけ 金平ごぼう キャベツとツナのサラダ
	I補給:-524kcal 卵白*7:20.9g 脂質*:14.2g 炭水*:72.4g 食塩相:1.7g	I補給:-460kcal 卵白*7:18.8g 脂質*:11.1g 炭水*:65.9g 食塩相:2.1g	I補給:-482kcal 卵白*7:24.3g 脂質*:11.2g 炭水*:65.5g 食塩相:1.9g	I補給:-492kcal 卵白*7:18.0g 脂質*:15.4g 炭水*:62.9g 食塩相:1.5g	I補給:-465kcal 卵白*7:21.1g 脂質*:10.3g 炭水*:66.8g 食塩相:1.9g	I補給:-496kcal 卵白*7:15.1g 脂質*:15.1g 炭水*:68.6g 食塩相:2.1g	I補給:-427kcal 卵白*7:17.4g 脂質*:5.0g 炭水*:71.7g 食塩相:2.6g
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	コーヒークリームサンド	塩まんじゅう
	I補給:-113kcal 卵白*7:2.2g 脂質*:5.6g 炭水*:13.4g 食塩相:0.1g	I補給:-86kcal 卵白*7:0.8g 脂質*:5.2g 炭水*:9.1g 食塩相:0.1g	I補給:-70kcal 卵白*7:1.0g 脂質*:4.3g 炭水*:6.9g 食塩相:0.0g	I補給:-66kcal 卵白*7:1.3g 脂質*:0.1g 炭水*:14.9g 食塩相:0.0g	I補給:-33kcal 卵白*7:0.3g 脂質*:0.0g 炭水*:8.9g 食塩相:0.0g	I補給:-128kcal 卵白*7:1.9g 脂質*:4.7g 炭水*:19.5g 食塩相:0.1g	I補給:-66kcal 卵白*7:1.2g 脂質*:0.1g 炭水*:15.2g 食塩相:0.2g
日計	I補給:-1672kcal 卵白*7:56.7g 脂質*:51.5g 炭水*:228.8g 食塩相:5.7g	I補給:-1510kcal 卵白*7:57.9g 脂質*:37.6g 炭水*:222.3g 食塩相:5.1g	I補給:-1648kcal 卵白*7:60.0g 脂質*:50.7g 炭水*:229.3g 食塩相:6.9g	I補給:-1651kcal 卵白*7:57.1g 脂質*:45.3g 炭水*:237.4g 食塩相:6.3g	I補給:-1582kcal 卵白*7:57.0g 脂質*:42.5g 炭水*:227.3g 食塩相:6.0g	I補給:-1625kcal 卵白*7:55.7g 脂質*:47.2g 炭水*:236.6g 食塩相:5.7g	I補給:-1596kcal 卵白*7:57.4g 脂質*:42.1g 炭水*:235.8g 食塩相:7.5g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食②

2026年5月3日(日)～2026年5月9日(土)

	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9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 牛乳	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) 牛乳	御飯又はパン 鱈のバター醤油かけ 高菜和え ふりかけ 牛乳	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 牛乳	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 牛乳	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 牛乳	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補† -:463kcal ㊦バ† ㊦*:15.5g 脂質*:9.7g 炭水*:73.5g 食塩相:2.1g	I補† -:607kcal ㊦バ† ㊦*:20.0g 脂質*:22.2g 炭水*:80.6g 食塩相:1.8g	I補† -:465kcal ㊦バ† ㊦*:17.7g 脂質*:11.2g 炭水*:69.0g 食塩相:1.1g	I補† -:542kcal ㊦バ† ㊦*:18.0g 脂質*:18.7g 炭水*:70.6g 食塩相:1.5g	I補† -:534kcal ㊦バ† ㊦*:17.6g 脂質*:14.6g 炭水*:77.7g 食塩相:1.5g	I補† -:435kcal ㊦バ† ㊦*:13.1g 脂質*:8.3g 炭水*:73.0g 食塩相:1.7g	I補† -:543kcal ㊦バ† ㊦*:19.0g 脂質*:14.7g 炭水*:78.3g 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	【こどもの日】 オムライス コーンスープ コールスローサラダ ブルーベリーヨーグルト	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補† -:552kcal ㊦バ† ㊦*:16.1g 脂質*:15.3g 炭水*:83.7g 食塩相:1.6g	I補† -:499kcal ㊦バ† ㊦*:16.4g 脂質*:12.0g 炭水*:82.0g 食塩相:2.6g	I補† -:577kcal ㊦バ† ㊦*:18.4g 脂質*:14.0g 炭水*:95.2g 食塩相:2.7g	I補† -:520kcal ㊦バ† ㊦*:13.7g 脂質*:9.7g 炭水*:86.9g 食塩相:2.2g	I補† -:459kcal ㊦バ† ㊦*:20.2g 脂質*:9.1g 炭水*:69.1g 食塩相:1.7g	I補† -:482kcal ㊦バ† ㊦*:17.4g 脂質*:8.8g 炭水*:76.9g 食塩相:2.4g	I補† -:406kcal ㊦バ† ㊦*:18.1g 脂質*:3.0g 炭水*:70.5g 食塩相:2.0g
夕食	御飯(160g夕) 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夕) 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夕) 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夕) 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夕) 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夕) 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夕) 中華スープ 麻婆茄子 カニ焼売 ほうれん草の白和え
	I補† -:532kcal ㊦バ† ㊦*:25.0g 脂質*:15.3g 炭水*:68.1g 食塩相:1.9g	I補† -:404kcal ㊦バ† ㊦*:19.8g 脂質*:5.2g 炭水*:65.0g 食塩相:1.8g	I補† -:532kcal ㊦バ† ㊦*:19.9g 脂質*:16.8g 炭水*:72.3g 食塩相:2.2g	I補† -:531kcal ㊦バ† ㊦*:24.5g 脂質*:13.5g 炭水*:70.2g 食塩相:2.8g	I補† -:474kcal ㊦バ† ㊦*:17.4g 脂質*:10.3g 炭水*:72.3g 食塩相:2.4g	I補† -:584kcal ㊦バ† ㊦*:24.4g 脂質*:20.1g 炭水*:70.0g 食塩相:1.6g	I補† -:588kcal ㊦バ† ㊦*:16.9g 脂質*:22.5g 炭水*:71.2g 食塩相:2.2g
おやつ	バターケーキ	ブッセ(チョコ)	季節の和菓子	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補† -:63kcal ㊦バ† ㊦*:1.3g 脂質*:2.8g 炭水*:8.3g 食塩相:0.1g	I補† -:89kcal ㊦バ† ㊦*:1.2g 脂質*:3.2g 炭水*:13.9g 食塩相:0.1g	I補† -:81kcal ㊦バ† ㊦*:1.4g 脂質*:0.0g 炭水*:19.0g 食塩相:0.0g	I補† -:55kcal ㊦バ† ㊦*:1.0g 脂質*:1.9g 炭水*:8.7g 食塩相:0.1g	I補† -:87kcal ㊦バ† ㊦*:1.2g 脂質*:3.7g 炭水*:12.3g 食塩相:0.1g	I補† -:70kcal ㊦バ† ㊦*:1.1g 脂質*:2.8g 炭水*:10.2g 食塩相:0.1g	I補† -:97kcal ㊦バ† ㊦*:1.9g 脂質*:0.8g 炭水*:20.7g 食塩相:0.1g
日計	I補† -:1610kcal ㊦バ† ㊦*:57.9g 脂質*:43.1g 炭水*:233.6g 食塩相:5.7g	I補† -:1599kcal ㊦バ† ㊦*:57.4g 脂質*:42.6g 炭水*:241.5g 食塩相:6.3g	I補† -:1655kcal ㊦バ† ㊦*:57.4g 脂質*:42.0g 炭水*:255.5g 食塩相:6.0g	I補† -:1648kcal ㊦バ† ㊦*:57.2g 脂質*:43.8g 炭水*:236.4g 食塩相:6.6g	I補† -:1554kcal ㊦バ† ㊦*:56.4g 脂質*:37.7g 炭水*:231.4g 食塩相:5.7g	I補† -:1571kcal ㊦バ† ㊦*:56.0g 脂質*:40.0g 炭水*:230.1g 食塩相:5.7g	I補† -:1634kcal ㊦バ† ㊦*:55.9g 脂質*:41.0g 炭水*:240.7g 食塩相:6.2g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食③

2026年5月10日(日)~2026年5月16日(土)

	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16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 牛乳	御飯又はパン 野菜炒め スパゲティサラダ ふりかけ 牛乳	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) 牛乳	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 牛乳	御飯又はパン 厚焼卵 いんげんのごまドレ和え ふりかけ 牛乳	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 牛乳	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
	I補† -:523kcal 卵バ†*:18.5g 脂質*:16.8g 炭水*:70.1g 食塩相:1.5g	I補† -:596kcal 卵バ†*:19.6g 脂質*:22.8g 炭水*:74.1g 食塩相:1.2g	I補† -:534kcal 卵バ†*:18.5g 脂質*:20.6g 炭水*:68.0g 食塩相:1.9g	I補† -:511kcal 卵バ†*:15.0g 脂質*:16.4g 炭水*:73.0g 食塩相:1.4g	I補† -:514kcal 卵バ†*:15.8g 脂質*:14.5g 炭水*:77.3g 食塩相:1.5g	I補† -:482kcal 卵バ†*:15.4g 脂質*:8.7g 炭水*:82.4g 食塩相:1.6g	I補† -:502kcal 卵バ†*:19.9g 脂質*:13.0g 炭水*:74.4g 食塩相:2.2g
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	ゆかり御飯 味噌汁 赤魚の幽庵焼き 五目煮 ｶﾌﾌﾗｰのゴマドレ和え	御飯(160g) 清し汁 ポークﾗｰ-おろしホﾟソ酢のせ れんこんの山椒煮 なすのごま味噌和え	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) 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 鯖の生姜煮 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補† -:513kcal 卵バ†*:19.6g 脂質*:12.6g 炭水*:75.0g 食塩相:1.7g	I補† -:406kcal 卵バ†*:17.2g 脂質*:5.7g 炭水*:72.4g 食塩相:2.1g	I補† -:544kcal 卵バ†*:19.3g 脂質*:16.6g 炭水*:74.8g 食塩相:1.7g	I補† -:491kcal 卵バ†*:20.7g 脂質*:12.6g 炭水*:68.7g 食塩相:3.0g	I補† -:627kcal 卵バ†*:27.1g 脂質*:25.2g 炭水*:68.3g 食塩相:1.9g	I補† -:434kcal 卵バ†*:18.6g 脂質*:6.8g 炭水*:68.6g 食塩相:2.3g	I補† -:599kcal 卵バ†*:19.6g 脂質*:24.1g 炭水*:68.6g 食塩相:1.6g
夕食	御飯(160gタ) 味噌汁 鱈の焼き南蛮漬 ビーフソテー 大根のしその実和え	御飯(160gタ) 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タ) 味噌汁 カレーの梅焼き じゃがバター炒め 小松菜のわさび和え	御飯(160gタ) 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タ) 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タ) 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タ) 清し汁 ホキの山椒焼 里芋の味噌煮 大根のゆかり和え
	I補† -:456kcal 卵バ†*:17.5g 脂質*:5.1g 炭水*:80.5g 食塩相:2.0g	I補† -:498kcal 卵バ†*:15.1g 脂質*:9.3g 炭水*:85.0g 食塩相:2.2g	I補† -:401kcal 卵バ†*:18.3g 脂質*:4.4g 炭水*:64.8g 食塩相:2.0g	I補† -:511kcal 卵バ†*:21.4g 脂質*:15.3g 炭水*:65.4g 食塩相:1.9g	I補† -:412kcal 卵バ†*:15.8g 脂質*:5.6g 炭水*:68.6g 食塩相:2.0g	I補† -:578kcal 卵バ†*:20.7g 脂質*:18.8g 炭水*:77.1g 食塩相:1.7g	I補† -:403kcal 卵バ†*:15.5g 脂質*:4.4g 炭水*:67.9g 食塩相:2.1g
おやつ	たい焼き	ロールケーキ(バニラ)	今川焼(カスタード)	もみじまんじゅう	おせんべい(星たべよ)	手作りおやつ 抹茶甘納豆蒸しパン	コーヒーゼリー
	I補† -:98kcal 卵バ†*:2.1g 脂質*:1.7g 炭水*:18.6g 食塩相:0.2g	I補† -:95kcal 卵バ†*:1.3g 脂質*:3.9g 炭水*:13.9g 食塩相:0.1g	I補† -:91kcal 卵バ†*:1.6g 脂質*:3.2g 炭水*:14.0g 食塩相:0.2g	I補† -:107kcal 卵バ†*:2.0g 脂質*:2.1g 炭水*:19.9g 食塩相:0.1g	I補† -:35kcal 卵バ†*:0.2g 脂質*:2.0g 炭水*:4.1g 食塩相:0.1g	I補† -:165kcal 卵バ†*:2.6g 脂質*:0.9g 炭水*:36.8g 食塩相:0.4g	I補† -:50kcal 卵バ†*:0.2g 脂質*:0.6g 炭水*:11.0g 食塩相:0.0g
日計	I補† -:1590kcal 卵バ†*:57.7g 脂質*:36.2g 炭水*:244.2g 食塩相:5.5g	I補† -:1595kcal 卵バ†*:53.2g 脂質*:41.7g 炭水*:245.4g 食塩相:5.7g	I補† -:1570kcal 卵バ†*:57.7g 脂質*:44.8g 炭水*:221.6g 食塩相:5.8g	I補† -:1620kcal 卵バ†*:59.1g 脂質*:46.4g 炭水*:227.0g 食塩相:6.3g	I補† -:1588kcal 卵バ†*:58.9g 脂質*:47.3g 炭水*:218.3g 食塩相:5.4g	I補† -:1659kcal 卵バ†*:57.3g 脂質*:35.2g 炭水*:264.9g 食塩相:6.1g	I補† -:1554kcal 卵バ†*:55.2g 脂質*:42.1g 炭水*:221.9g 食塩相:6.0g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食④

2026年5月17日(日)～2026年5月23日(土)

	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23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 牛乳	御飯又はパン ミートボール(ホリタリ) 大根のさっぱり和え のり佃煮 牛乳	御飯又はパン 白菜のうま煮 春菊のお浸し 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 フルーツ(パイン缶) 牛乳	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 牛乳	御飯又はパン さつま揚げの甘辛煮 青梗菜のお浸し ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ラタトゥイユ たまごサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳
	I補† -456kcal 卵バ† 15.5g 脂質* :11.6g 炭水* :68.7g 食塩相:1.2g	I補† -514kcal 卵バ† 17.3g 脂質* :13.0g 炭水* :78.4g 食塩相:1.8g	I補† -438kcal 卵バ† 13.5g 脂質* :9.3g 炭水* :70.1g 食塩相:1.3g	I補† -547kcal 卵バ† 20.1g 脂質* :16.9g 炭水* :78.6g 食塩相:2.3g	I補† -497kcal 卵バ† 17.0g 脂質* :11.6g 炭水* :77.6g 食塩相:1.7g	I補† -437kcal 卵バ† 14.0g 脂質* :8.5g 炭水* :70.9g 食塩相:1.7g	I補† -586kcal 卵バ† 18.7g 脂質* :23.5g 炭水* :73.1g 食塩相:2.1g
昼食	御飯(160g) 味噌汁 鶏肉の冷部煮 しろ菜の炒め物 キャベツと竹輪の辛子和え	【郷土料理:北海道】 豚丼 てっぼう汁 じゃがバター メロンゼリー	御飯(160g) 味噌汁 カレーの竜田揚げ 大根と油揚げの炒め煮 冷奴	御飯(160g) 味噌汁 メンチカツとクリームコロッケ 金平ごぼう 長芋とおくらのぼん酢和え	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補† -524kcal 卵バ† 22.1g 脂質* :13.9g 炭水* :72.4g 食塩相:2.4g	I補† -638kcal 卵バ† 17.5g 脂質* :23.9g 炭水* :86.9g 食塩相:2.2g	I補† -496kcal 卵バ† 21.1g 脂質* :14.2g 炭水* :65.9g 食塩相:1.9g	I補† -550kcal 卵バ† 12.8g 脂質* :15.9g 炭水* :88.2g 食塩相:2.2g	I補† -558kcal 卵バ† 21.3g 脂質* :19.2g 炭水* :70.3g 食塩相:2.2g	I補† -633kcal 卵バ† 20.7g 脂質* :21.3g 炭水* :84.5g 食塩相:2.4g	I補† -505kcal 卵バ† 16.6g 脂質* :10.9g 炭水* :81.2g 食塩相:1.3g
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 鯖の味噌マヨ焼き 菜の花と桜エビの炒め物 切干大根の和風サラダ	御飯(160g夕) 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 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 南瓜のフレンチサラダ
	I補† -498kcal 卵バ† 20.8g 脂質* :11.7g 炭水* :71.1g 食塩相:2.1g	I補† -520kcal 卵バ† 21.2g 脂質* :14.9g 炭水* :68.5g 食塩相:2.1g	I補† -553kcal 卵バ† 22.0g 脂質* :17.0g 炭水* :71.2g 食塩相:2.1g	I補† -521kcal 卵バ† 21.0g 脂質* :15.3g 炭水* :68.1g 食塩相:2.4g	I補† -534kcal 卵バ† 17.0g 脂質* :11.5g 炭水* :85.9g 食塩相:1.6g	I補† -462kcal 卵バ† 16.9g 脂質* :10.8g 炭水* :68.7g 食塩相:1.8g	I補† -533kcal 卵バ† 19.2g 脂質* :16.7g 炭水* :71.7g 食塩相:1.9g
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	おせんべい(ぼたぼた焼)	どら焼き	抹茶のパンケーキ
	I補† -44kcal 卵バ† 0.4g 脂質* :0.0g 炭水* :11.8g 食塩相:0.0g	I補† -82kcal 卵バ† 1.1g 脂質* :2.2g 炭水* :14.5g 食塩相:0.1g	I補† -67kcal 卵バ† 1.2g 脂質* :1.2g 炭水* :13.6g 食塩相:0.2g	I補† -66kcal 卵バ† 1.5g 脂質* :0.3g 炭水* :14.2g 食塩相:0.0g	I補† -51kcal 卵バ† 0.5g 脂質* :1.4g 炭水* :9.0g 食塩相:0.2g	I補† -146kcal 卵バ† 3.0g 脂質* :1.4g 炭水* :31.9g 食塩相:0.2g	I補† -56kcal 卵バ† 1.0g 脂質* :2.1g 炭水* :8.2g 食塩相:0.1g
日計	I補† -1522kcal 卵バ† 58.8g 脂質* :37.2g 炭水* :224.0g 食塩相:5.7g	I補† -1754kcal 卵バ† 57.1g 脂質* :54.0g 炭水* :248.3g 食塩相:6.2g	I補† -1554kcal 卵バ† 57.8g 脂質* :41.7g 炭水* :220.8g 食塩相:5.6g	I補† -1684kcal 卵バ† 55.4g 脂質* :48.4g 炭水* :249.1g 食塩相:6.9g	I補† -1640kcal 卵バ† 55.8g 脂質* :43.7g 炭水* :242.8g 食塩相:5.7g	I補† -1678kcal 卵バ† 54.6g 脂質* :42.0g 炭水* :256.0g 食塩相:6.0g	I補† -1680kcal 卵バ† 55.5g 脂質* :53.2g 炭水* :234.2g 食塩相:5.4g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食⑤

2026年5月24日(日)～2026年5月30日(土)

	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30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 牛乳	御飯又はパン 大根とツナの煮物 小松菜のナムル のり佃煮 牛乳	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) 牛乳	御飯又はパン 鯆の幽庵焼 春菊の土佐和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 里芋のそばろ煮 胡瓜とかまぼこのわさび和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 炒り豆腐 大根の梅マヨ和え ふりかけ 牛乳	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 牛乳
	I補† -:508kcal 卵バ†*:17.2g 脂質*:11.7g 炭水*:78.2g 食塩相:1.8g	I補† -:488kcal 卵バ†*:15.4g 脂質*:12.9g 炭水*:74.3g 食塩相:1.5g	I補† -:557kcal 卵バ†*:20.7g 脂質*:14.1g 炭水*:85.1g 食塩相:2.7g	I補† -:481kcal 卵バ†*:20.6g 脂質*:11.4g 炭水*:69.5g 食塩相:1.5g	I補† -:489kcal 卵バ†*:16.9g 脂質*:11.1g 炭水*:74.6g 食塩相:1.4g	I補† -:547kcal 卵バ†*:18.7g 脂質*:20.7g 炭水*:73.4g 食塩相:1.7g	I補† -:621kcal 卵バ†*:21.0g 脂質*:20.1g 炭水*:85.7g 食塩相:2.1g
昼食	御飯(160g) 味噌汁 鯆の幽庵焼 大豆とひじきの煮物 キャベツのポン酢和え	御飯(160g) コンソメスープ 鱈のトマトソース マカロニカレーソテー ブロッコリーのドレッシング和え	御飯(160g) 味噌汁 親子卵とじ なすの炒め物 オクラの胡麻和え	【誕生日セレクト】 A口コモコ B天津丼 南瓜のポタージュ 大根サラダ バニラババロア	御飯(160g) 味噌汁 豚肉の韓国風炒め 白菜の和風ソテー ポテトサラダ	鶏塩ラーメン 竹輪と小松菜の辛子和え キウイフルーツ	御飯(160g) 清まし汁 ほっけの大葉味噌焼き 南瓜の含め煮 カラフルサラダ
	I補† -:440kcal 卵バ†*:20.1g 脂質*:7.7g 炭水*:66.2g 食塩相:2.1g	I補† -:503kcal 卵バ†*:17.7g 脂質*:12.1g 炭水*:75.5g 食塩相:1.9g	I補† -:475kcal 卵バ†*:15.3g 脂質*:14.1g 炭水*:65.2g 食塩相:2.1g	I補† -:591kcal 卵バ†*:18.3g 脂質*:17.4g 炭水*:92.3g 食塩相:2.4g	I補† -:546kcal 卵バ†*:18.7g 脂質*:19.1g 炭水*:76.0g 食塩相:2.0g	I補† -:477kcal 卵バ†*:20.9g 脂質*:10.8g 炭水*:67.9g 食塩相:4.6g	I補† -:412kcal 卵バ†*:16.4g 脂質*:3.9g 炭水*:78.1g 食塩相:1.9g
夕食	御飯(160g夕) 清し汁 蒸し鶏のごまだれ 長芋のおかか煮 トマトとワカメのサラダ	御飯(160g夕) 清し汁 豚肉の八丁味噌炒め じゃがいもの煮物 白菜の梅肉和え	御飯(160g夕) 味噌汁 赤魚の揚げ浸し 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のくるみ和え	御飯(160g夕) トマトスープ ロールキャベツ 野菜と卵のソテー スパゲティサラダ	御飯(160g夕) 味噌汁 カレイのバター醤油焼き ごぼうの甘辛炒め もやしの和え物	菜飯 味噌汁 めばるの煮付け ピーマンの炒め物 いんげんのごまドレ和え	御飯(160g夕) 味噌汁 豚肉のガーリック炒め ブロッコリーの和風あんかけ 大根サラダ
	I補† -:513kcal 卵バ†*:19.9g 脂質*:12.8g 炭水*:74.0g 食塩相:2.4g	I補† -:546kcal 卵バ†*:19.2g 脂質*:16.8g 炭水*:71.9g 食塩相:2.4g	I補† -:502kcal 卵バ†*:19.7g 脂質*:13.3g 炭水*:70.7g 食塩相:1.7g	I補† -:511kcal 卵バ†*:16.1g 脂質*:12.6g 炭水*:78.2g 食塩相:3.4g	I補† -:429kcal 卵バ†*:18.3g 脂質*:6.8g 炭水*:68.3g 食塩相:2.1g	I補† -:417kcal 卵バ†*:16.4g 脂質*:6.2g 炭水*:74.0g 食塩相:2.3g	I補† -:523kcal 卵バ†*:20.5g 脂質*:16.1g 炭水*:68.0g 食塩相:2.8g
おやつ	チョコババロア	カステラ	チョコバウム	お誕生日ケーキ	人形焼	いちごクレープ	レモンケーキ
	I補† -:68kcal 卵バ†*:2.0g 脂質*:2.6g 炭水*:9.3g 食塩相:0.1g	I補† -:83kcal 卵バ†*:1.7g 脂質*:1.0g 炭水*:16.7g 食塩相:0.0g	I補† -:81kcal 卵バ†*:1.4g 脂質*:3.5g 炭水*:10.9g 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† -:75kcal 卵バ†*:1.5g 脂質*:1.3g 炭水*:14.3g 食塩相:0.0g	I補† -:84kcal 卵バ†*:0.8g 脂質*:5.2g 炭水*:8.4g 食塩相:0.1g	I補† -:58kcal 卵バ†*:1.2g 脂質*:2.5g 炭水*:7.6g 食塩相:0.1g
日計	I補† -:1529kcal 卵バ†*:59.2g 脂質*:34.8g 炭水*:227.7g 食塩相:6.4g	I補† -:1620kcal 卵バ†*:54.0g 脂質*:42.8g 炭水*:238.4g 食塩相:5.8g	I補† -:1615kcal 卵バ†*:57.1g 脂質*:45.0g 炭水*:231.9g 食塩相:6.6g	I補† -:1653kcal 卵バ†*:56.0g 脂質*:45.7g 炭水*:246.9g 食塩相:7.3g	I補† -:1539kcal 卵バ†*:55.4g 脂質*:38.3g 炭水*:233.2g 食塩相:5.5g	I補† -:1525kcal 卵バ†*:56.8g 脂質*:42.9g 炭水*:223.7g 食塩相:8.6g	I補† -:1614kcal 卵バ†*:59.1g 脂質*:42.6g 炭水*:239.4g 食塩相:6.9g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食⑥

2026年5月31日(日)

5月31日(日)						
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					
I補† -:485kcal 卵ハ°ク*:18.0g 脂質*:14.0g 炭水*:70.7g 食塩相:1.6g						
昼食	御飯 (160g) 清し汁 鯖の味噌マヨ焼き じゃがいもの炒め煮 ほうれん草のピ°-ツ和え					
I補† -:536kcal 卵ハ°ク*:18.2g 脂質*:18.7g 炭水*:71.9g 食塩相:2.1g						
夕食	御飯 (160g夕) 味噌汁 豚肉の生姜焼 小松菜の塩バター炒め ごぼうサラダ					
I補† -:543kcal 卵ハ°ク*:19.6g 脂質*:20.0g 炭水*:70.9g 食塩相:1.7g						
おやつ	紅茶ケーキ					
I補† -:62kcal 卵ハ°ク*:1.5g 脂質*:1.5g 炭水*:10.6g 食塩相:0.0g						
日計	I補† -:1626kcal 卵ハ°ク*:57.3g 脂質*:54.2g 炭水*:224.1g 食塩相:5.5g					