

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

2026年5月31日(日)~2026年6月6日(土)

	5月31日(日)	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6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 白菜のドレッシング あえ 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	御飯又はパン 炒り卵 タラモサラダ ふりかけ 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	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
	I補給:-485kcal 卵白ク*:18.0g 脂質*:14.0g 炭水*:70.7g 食塩相:1.6g	I補給:-497kcal 卵白ク*:15.6g 脂質*:14.5g 炭水*:77.6g 食塩相:1.6g	I補給:-505kcal 卵白ク*:13.2g 脂質*:15.7g 炭水*:80.6g 食塩相:1.6g	I補給:-504kcal 卵白ク*:17.4g 脂質*:15.4g 炭水*:77.2g 食塩相:1.5g	I補給:-552kcal 卵白ク*:17.0g 脂質*:19.9g 炭水*:79.3g 食塩相:1.6g	I補給:-473kcal 卵白ク*:14.7g 脂質*:12.3g 炭水*:78.9g 食塩相:1.7g	I補給:-587kcal 卵白ク*:20.0g 脂質*:20.9g 炭水*:79.2g 食塩相:2.4g
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 ほうれん草のピラツ和え	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	御飯(160g) 味噌汁 鶏肉のゆず胡椒焼き 高野豆腐の煮物 菜の花のごま和え	御飯(160g) 中華スープ 肉味噌豆腐 揚げ茄子の炒め煮 胡瓜と錦糸卵の和え物	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	御飯(160g) 清し汁 さばの味噌煮 根菜の煮物 しろ菜の和風和え	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
	I補給:-536kcal 卵白ク*:18.2g 脂質*:18.7g 炭水*:71.9g 食塩相:2.1g	I補給:-419kcal 卵白ク*:17.4g 脂質*:5.8g 炭水*:74.8g 食塩相:2.0g	I補給:-489kcal 卵白ク*:23.4g 脂質*:14.4g 炭水*:67.0g 食塩相:1.8g	I補給:-579kcal 卵白ク*:19.4g 脂質*:22.9g 炭水*:72.0g 食塩相:2.6g	I補給:-514kcal 卵白ク*:18.5g 脂質*:17.7g 炭水*:69.6g 食塩相:1.8g	I補給:-517kcal 卵白ク*:16.2g 脂質*:15.9g 炭水*:78.3g 食塩相:2.1g	I補給:-522kcal 卵白ク*:17.8g 脂質*:17.9g 炭水*:66.7g 食塩相:2.9g
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	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 車麩の卵とじ レタスのシーザーサラダ	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 鱈の照り焼き 切干大根の煮物 ひじきサラダ	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 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
	I補給:-543kcal 卵白ク*:19.6g 脂質*:20.0g 炭水*:70.9g 食塩相:1.7g	I補給:-508kcal 卵白ク*:20.9g 脂質*:14.1g 炭水*:73.2g 食塩相:2.2g	I補給:-482kcal 卵白ク*:20.0g 脂質*:11.9g 炭水*:75.1g 食塩相:2.3g	I補給:-469kcal 卵白ク*:18.3g 脂質*:15.0g 炭水*:67.6g 食塩相:1.6g	I補給:-481kcal 卵白ク*:16.8g 脂質*:12.6g 炭水*:74.4g 食塩相:2.4g	I補給:-548kcal 卵白ク*:21.7g 脂質*:19.1g 炭水*:72.0g 食塩相:1.9g	I補給:-430kcal 卵白ク*:17.5g 脂質*:2.5g 炭水*:86.0g 食塩相:1.5g
おやつ	紅茶ケーキ	あんドーナツ	【手作りおやつ】 あじさいゼリー	チーズ蒸しケーキ	チョコババロア	エクレア	和のパンケーキ(きなこ)
	I補給:-62kcal 卵白ク*:1.5g 脂質*:1.5g 炭水*:10.6g 食塩相:0.0g	I補給:-70kcal 卵白ク*:1.1g 脂質*:2.8g 炭水*:10.2g 食塩相:0.1g	I補給:-76kcal 卵白ク*:1.6g 脂質*:1.7g 炭水*:13.7g 食塩相:0.1g	I補給:-133kcal 卵白ク*:2.3g 脂質*:5.5g 炭水*:18.8g 食塩相:0.3g	I補給:-68kcal 卵白ク*:2.0g 脂質*:2.6g 炭水*:9.3g 食塩相:0.1g	I補給:-89kcal 卵白ク*:1.4g 脂質*:6.5g 炭水*:6.2g 食塩相:0.1g	I補給:-55kcal 卵白ク*:1.0g 脂質*:1.9g 炭水*:8.7g 食塩相:0.1g
日計	I補給:-1626kcal 卵白ク*:57.3g 脂質*:54.2g 炭水*:224.1g 食塩相:5.5g	I補給:-1494kcal 卵白ク*:55.0g 脂質*:37.2g 炭水*:235.8g 食塩相:5.8g	I補給:-1552kcal 卵白ク*:58.2g 脂質*:43.7g 炭水*:236.4g 食塩相:5.7g	I補給:-1685kcal 卵白ク*:57.4g 脂質*:58.8g 炭水*:235.6g 食塩相:5.9g	I補給:-1615kcal 卵白ク*:54.3g 脂質*:52.8g 炭水*:232.6g 食塩相:5.9g	I補給:-1627kcal 卵白ク*:54.0g 脂質*:53.8g 炭水*:235.4g 食塩相:5.8g	I補給:-1594kcal 卵白ク*:56.3g 脂質*:43.2g 炭水*:240.6g 食塩相:6.8g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食②

2026年6月7日(日)~2026年6月13日(土)

	6月7日(日)	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13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 さくら漬 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 しろ菜の醤油マヨ和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン 卵とし 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補給*:462kcal 卵白*:15.9g 脂質*:11.5g 炭水*:76.1g 食塩相:1.4g	I補給*:535kcal 卵白*:17.8g 脂質*:19.1g 炭水*:76.0g 食塩相:1.9g	I補給*:486kcal 卵白*:15.4g 脂質*:14.2g 炭水*:77.1g 食塩相:1.3g	I補給*:502kcal 卵白*:19.6g 脂質*:13.0g 炭水*:77.2g 食塩相:1.3g	I補給*:543kcal 卵白*:21.0g 脂質*:17.1g 炭水*:75.7g 食塩相:2.8g	I補給*:467kcal 卵白*:17.2g 脂質*:12.8g 炭水*:73.8g 食塩相:1.1g	I補給*:576kcal 卵白*:19.5g 脂質*:22.4g 炭水*:73.8g 食塩相:1.9g
昼食	御飯(160g) 中華スープ めばるの中華あんかけ 小松菜の香味炒め 白菜の中華和え	焼き鳥丼 味噌汁 ブロッコリーの塩炒め ヨーグルトババロア	御飯(160g) コーンポタージュ ハンバーグ マカロニのカレー風味ソテー ミモザサラダ	【梅雨あじさい定食】 鮭菜めし御飯 清し汁 2種のアジフライ タルタルソース 茶碗蒸し/梅ゼリー	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補給*:404kcal 卵白*:16.5g 脂質*:7.4g 炭水*:68.8g 食塩相:2.6g	I補給*:559kcal 卵白*:21.9g 脂質*:17.8g 炭水*:80.1g 食塩相:2.0g	I補給*:603kcal 卵白*:18.8g 脂質*:18.8g 炭水*:92.8g 食塩相:2.8g	I補給*:631kcal 卵白*:23.7g 脂質*:20.4g 炭水*:90.9g 食塩相:2.9g	I補給*:439kcal 卵白*:17.4g 脂質*:8.1g 炭水*:75.6g 食塩相:1.9g	I補給*:570kcal 卵白*:19.5g 脂質*:19.2g 炭水*:79.3g 食塩相:2.1g	I補給*:538kcal 卵白*:18.4g 脂質*:14.1g 炭水*:85.3g 食塩相:2.5g
夕食	御飯(160g夕) 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夕) 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夕) 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夕) 味噌汁 豚肉のしょうゆ麴炒め 冬瓜の煮物 チンゲン菜のしそ風味和え	御飯(160g夕) 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夕) 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夕) 味噌汁 バサの香味焼き ぜんまいの炒め煮 春菊と鶏肉のサラダ
	I補給*:537kcal 卵白*:18.8g 脂質*:18.7g 炭水*:72.5g 食塩相:1.6g	I補給*:496kcal 卵白*:11.2g 脂質*:11.1g 炭水*:90.3g 食塩相:1.6g	I補給*:412kcal 卵白*:19.1g 脂質*:4.0g 炭水*:75.5g 食塩相:2.0g	I補給*:506kcal 卵白*:18.3g 脂質*:14.8g 炭水*:75.8g 食塩相:1.7g	I補給*:461kcal 卵白*:14.4g 脂質*:10.5g 炭水*:77.7g 食塩相:2.2g	I補給*:408kcal 卵白*:14.6g 脂質*:4.4g 炭水*:78.1g 食塩相:2.3g	I補給*:401kcal 卵白*:17.2g 脂質*:6.6g 炭水*:68.0g 食塩相:2.4g
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	季節の和菓子	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補給*:113kcal 卵白*:2.2g 脂質*:5.6g 炭水*:13.4g 食塩相:0.1g	I補給*:98kcal 卵白*:2.1g 脂質*:1.7g 炭水*:18.6g 食塩相:0.2g	I補給*:58kcal 卵白*:1.2g 脂質*:2.5g 炭水*:7.6g 食塩相:0.1g	I補給*:72kcal 卵白*:1.4g 脂質*:0.1g 炭水*:16.5g 食塩相:0.0g	I補給*:51kcal 卵白*:0.5g 脂質*:1.4g 炭水*:9.0g 食塩相:0.2g	I補給*:95kcal 卵白*:1.3g 脂質*:3.9g 炭水*:13.9g 食塩相:0.1g	I補給*:66kcal 卵白*:1.3g 脂質*:0.1g 炭水*:14.9g 食塩相:0.0g
日計	I補給*:1516kcal 卵白*:53.4g 脂質*:43.2g 炭水*:230.8g 食塩相:5.7g	I補給*:1688kcal 卵白*:53.0g 脂質*:49.7g 炭水*:265.0g 食塩相:5.6g	I補給*:1559kcal 卵白*:54.5g 脂質*:39.5g 炭水*:253.0g 食塩相:6.2g	I補給*:1711kcal 卵白*:63.0g 脂質*:48.3g 炭水*:260.4g 食塩相:5.9g	I補給*:1494kcal 卵白*:53.3g 脂質*:37.1g 炭水*:238.0g 食塩相:7.1g	I補給*:1540kcal 卵白*:52.6g 脂質*:40.3g 炭水*:245.1g 食塩相:5.7g	I補給*:1581kcal 卵白*:56.4g 脂質*:43.2g 炭水*:242.0g 食塩相:6.9g



週間献立表



ハートフル瀬谷

常食③

2026年6月14日(日)~2026年6月20日(土)

	6月14日(日)	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20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 魚肉リセツのクリーム煮 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 梅びしお 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補給*:502kcal 卵白*:16.4g 脂質*:14.2g 炭水*:76.2g 食塩相:1.4g	I補給*:520kcal 卵白*:20.2g 脂質*:13.8g 炭水*:77.6g 食塩相:2.4g	I補給*:508kcal 卵白*:15.7g 脂質*:13.8g 炭水*:84.1g 食塩相:1.8g	I補給*:514kcal 卵白*:20.3g 脂質*:17.2g 炭水*:67.6g 食塩相:2.2g	I補給*:460kcal 卵白*:15.8g 脂質*:9.7g 炭水*:79.7g 食塩相:1.7g	I補給*:508kcal 卵白*:16.8g 脂質*:16.2g 炭水*:76.7g 食塩相:1.9g	I補給*:470kcal 卵白*:14.5g 脂質*:12.0g 炭水*:77.2g 食塩相:1.4g
昼食	御飯(160g) コンソメスープ カレイのカレームニエル ジャーマンポテト ごぼうサラダ	御飯(160g) 味噌汁 ヒマ肉詰めフライ・白身フライ ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し	御飯(160g) 味噌汁 蒸し鶏と彩野菜の胡麻だれ かぶのおかか煮 トマトのさっぱり和え	御飯(160g) 中華スープ さばの香味醤油かけ 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じ 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補給*:447kcal 卵白*:17.6g 脂質*:8.0g 炭水*:76.9g 食塩相:2.4g	I補給*:489kcal 卵白*:15.2g 脂質*:11.1g 炭水*:82.5g 食塩相:2.5g	I補給*:458kcal 卵白*:19.3g 脂質*:12.2g 炭水*:68.3g 食塩相:1.8g	I補給*:605kcal 卵白*:17.8g 脂質*:26.2g 炭水*:75.7g 食塩相:1.8g	I補給*:537kcal 卵白*:22.6g 脂質*:18.2g 炭水*:72.0g 食塩相:1.8g	I補給*:394kcal 卵白*:16.1g 脂質*:3.9g 炭水*:73.6g 食塩相:2.2g	I補給*:563kcal 卵白*:18.0g 脂質*:17.6g 炭水*:85.2g 食塩相:2.6g
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補給*:528kcal 卵白*:20.3g 脂質*:17.1g 炭水*:73.4g 食塩相:1.7g	I補給*:498kcal 卵白*:19.9g 脂質*:15.3g 炭水*:69.2g 食塩相:1.9g	I補給*:462kcal 卵白*:19.4g 脂質*:9.8g 炭水*:72.8g 食塩相:1.8g	I補給*:588kcal 卵白*:20.3g 脂質*:18.5g 炭水*:86.0g 食塩相:1.8g	I補給*:463kcal 卵白*:15.5g 脂質*:11.2g 炭水*:75.4g 食塩相:2.0g	I補給*:516kcal 卵白*:20.8g 脂質*:16.7g 炭水*:71.3g 食塩相:1.9g	I補給*:479kcal 卵白*:19.8g 脂質*:14.8g 炭水*:68.5g 食塩相:2.1g
おやつ	いちごクレープ	コーヒーゼリー	抹茶パンケーキ	人形焼	せんべい(雪の宿)	ドーナツ	きなこ饅頭
	I補給*:84kcal 卵白*:0.8g 脂質*:5.2g 炭水*:8.4g 食塩相:0.1g	I補給*:50kcal 卵白*:0.2g 脂質*:0.6g 炭水*:11.0g 食塩相:0.0g	I補給*:56kcal 卵白*:1.0g 脂質*:2.1g 炭水*:8.2g 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*:59kcal 卵白*:0.8g 脂質*:1.9g 炭水*:9.6g 食塩相:0.2g	I補給*:114kcal 卵白*:1.7g 脂質*:5.5g 炭水*:14.8g 食塩相:0.2g	I補給*:66kcal 卵白*:1.5g 脂質*:0.3g 炭水*:14.2g 食塩相:0.0g
日計	I補給*:1561kcal 卵白*:55.1g 脂質*:44.5g 炭水*:234.9g 食塩相:5.6g	I補給*:1557kcal 卵白*:55.5g 脂質*:40.8g 炭水*:240.3g 食塩相:6.8g	I補給*:1484kcal 卵白*:55.4g 脂質*:37.9g 炭水*:233.4g 食塩相:5.5g	I補給*:1782kcal 卵白*:59.9g 脂質*:63.2g 炭水*:243.6g 食塩相:5.9g	I補給*:1519kcal 卵白*:54.7g 脂質*:41.0g 炭水*:236.7g 食塩相:5.7g	I補給*:1532kcal 卵白*:55.4g 脂質*:42.3g 炭水*:236.4g 食塩相:6.2g	I補給*:1578kcal 卵白*:53.8g 脂質*:44.7g 炭水*:245.1g 食塩相:6.0g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食④

2026年6月21日(日)~2026年6月27日(土)

	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)
朝食	御飯又はパン ふんわり真薯煮 甘酢和え しば漬 牛乳	パン又は御飯 目玉焼き風オムレツ ブロッコリーサラダ 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 さつまいものごまマヨ和え 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† -:506kcal 卵白†*:14.8g 脂質*:14.0g 炭水*:83.2g 食塩相:1.6g	I補† -:492kcal 卵白†*:18.4g 脂質*:13.6g 炭水*:72.1g 食塩相:2.0g	I補† -:469kcal 卵白†*:15.5g 脂質*:10.9g 炭水*:79.5g 食塩相:1.4g	I補† -:465kcal 卵白†*:16.0g 脂質*:12.1g 炭水*:74.8g 食塩相:1.3g	I補† -:583kcal 卵白†*:17.0g 脂質*:19.4g 炭水*:87.8g 食塩相:1.6g	I補† -:479kcal 卵白†*:14.5g 脂質*:14.7g 炭水*:70.5g 食塩相:2.0g	I補† -:496kcal 卵白†*:14.1g 脂質*:13.9g 炭水*:79.4g 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 南瓜の含め煮 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 鱈のバター醤油かけ 大根金平 しろ菜の和え物	【誕生日セレクト】 A冷し中華 Bかき揚げそば ゴーヤチャンプル風 キウイフルーツ	御飯(160g) 清し汁 バサのきのこソース 豚肉となすの味噌炒め 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† -:548kcal 卵白†*:18.4g 脂質*:17.9g 炭水*:79.0g 食塩相:2.2g	I補† -:557kcal 卵白†*:20.2g 脂質*:15.2g 炭水*:84.5g 食塩相:2.5g	I補† -:569kcal 卵白†*:20.3g 脂質*:20.0g 炭水*:75.3g 食塩相:2.2g	I補† -:438kcal 卵白†*:16.6g 脂質*:9.7g 炭水*:72.6g 食塩相:2.2g	I補† -:474kcal 卵白†*:21.8g 脂質*:9.7g 炭水*:68.9g 食塩相:1.7g	I補† -:490kcal 卵白†*:15.8g 脂質*:13.2g 炭水*:76.0g 食塩相:2.5g	I補† -:511kcal 卵白†*:17.3g 脂質*:14.8g 炭水*:75.6g 食塩相:2.5g
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 カレーのクリームソースかけ 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 ブロッコリー炒め キャベツの甘酢生姜和え
	I補† -:444kcal 卵白†*:17.3g 脂質*:8.0g 炭水*:75.9g 食塩相:2.0g	I補† -:441kcal 卵白†*:17.8g 脂質*:7.0g 炭水*:76.6g 食塩相:1.8g	I補† -:468kcal 卵白†*:19.4g 脂質*:10.0g 炭水*:74.9g 食塩相:2.1g	I補† -:550kcal 卵白†*:23.7g 脂質*:15.3g 炭水*:77.6g 食塩相:2.3g	I補† -:575kcal 卵白†*:22.3g 脂質*:22.3g 炭水*:71.1g 食塩相:2.0g	I補† -:561kcal 卵白†*:23.7g 脂質*:19.6g 炭水*:75.1g 食塩相:1.6g	I補† -:537kcal 卵白†*:20.4g 脂質*:19.9g 炭水*:70.1g 食塩相:1.6g
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)	お誕生日ケーキ	青りんごゼリー	パウンドケーキ
	I補† -:128kcal 卵白†*:1.9g 脂質*:4.7g 炭水*:19.5g 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† -:91kcal 卵白†*:1.6g 脂質*:3.2g 炭水*:14.0g 食塩相:0.2g	I補† -:82kcal 卵白†*:1.1g 脂質*:2.2g 炭水*:14.5g 食塩相:0.1g	I補† -:71kcal 卵白†*:0.9g 脂質*:3.8g 炭水*:8.1g 食塩相:0.0g	I補† -:62kcal 卵白†*:0.1g 脂質*:0.8g 炭水*:13.6g 食塩相:0.0g	I補† -:79kcal 卵白†*:1.1g 脂質*:4.2g 炭水*:9.2g 食塩相:0.1g
日計	I補† -:1626kcal 卵白†*:52.4g 脂質*:44.6g 炭水*:257.6g 食塩相:5.8g	I補† -:1636kcal 卵白†*:59.4g 脂質*:37.2g 炭水*:265.1g 食塩相:6.4g	I補† -:1597kcal 卵白†*:56.8g 脂質*:44.1g 炭水*:243.7g 食塩相:5.8g	I補† -:1535kcal 卵白†*:57.4g 脂質*:39.3g 炭水*:239.5g 食塩相:5.8g	I補† -:1703kcal 卵白†*:62.0g 脂質*:55.2g 炭水*:235.9g 食塩相:5.4g	I補† -:1592kcal 卵白†*:54.1g 脂質*:48.3g 炭水*:235.2g 食塩相:6.0g	I補† -:1623kcal 卵白†*:52.9g 脂質*:52.8g 炭水*:234.3g 食塩相:5.8g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食⑤

2026年6月28日(日)~2026年6月30日(火)

	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30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*:510kcal 卵白*:19.7g 脂質*:14.0g 炭水*:74.2g 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*:490kcal 卵白*:16.1g 脂質*:12.4g 炭水*:78.5g 食塩相:1.4g	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*:495kcal 卵白*:17.8g 脂質*:14.8g 炭水*:75.4g 食塩相:1.5g				
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*:480kcal 卵白*:18.9g 脂質*:14.5g 炭水*:69.8g 食塩相:1.6g	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 I補給*:439kcal 卵白*:19.2g 脂質*:8.8g 炭水*:72.5g 食塩相:2.1g	シーフードカレー もやしと枝豆のサラダ 福神漬 バナナヨーグルト I補給*:513kcal 卵白*:19.9g 脂質*:9.6g 炭水*:85.9g 食塩相:3.0g				
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*:435kcal 卵白*:17.0g 脂質*:7.0g 炭水*:74.9g 食塩相:2.5g	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 ミモザサラダ I補給*:544kcal 卵白*:17.5g 脂質*:19.2g 炭水*:76.6g 食塩相:3.1g	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*:620kcal 卵白*:20.4g 脂質*:19.6g 炭水*:91.8g 食塩相:2.1g				
おやつ	塩まんじゅう I補給*:66kcal 卵白*:1.2g 脂質*:0.1g 炭水*:15.2g 食塩相:0.2g	厚切バウム I補給*:80kcal 卵白*:1.1g 脂質*:3.4g 炭水*:11.2g 食塩相:0.1g	プチシュー I補給*:49kcal 卵白*:0.8g 脂質*:3.1g 炭水*:4.3g 食塩相:0.0g				
日計	I補給*:1491kcal 卵白*:56.8g 脂質*:35.6g 炭水*:234.1g 食塩相:6.1g	I補給*:1553kcal 卵白*:53.9g 脂質*:43.8g 炭水*:238.8g 食塩相:6.6g	I補給*:1677kcal 卵白*:58.9g 脂質*:47.1g 炭水*:257.4g 食塩相:6.6g				