

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

2026年6月28日(日)~2026年7月4日(土)

	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7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 ツナじゃが ほうれん草のお浸し ふりかけ 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	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 もやしのにのり和え 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:-510kcal 卵白*19.7g 脂質*:14.0g 炭水*:74.2g 食塩相:1.8g	I補給:-490kcal 卵白*16.1g 脂質*:12.4g 炭水*:78.5g 食塩相:1.4g	I補給:-495kcal 卵白*17.8g 脂質*:14.8g 炭水*:75.4g 食塩相:1.5g	I補給:-605kcal 卵白*22.6g 脂質*:23.1g 炭水*:76.3g 食塩相:2.4g	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	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	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	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 野菜の中華うま煮 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 春雨サラダ
	I補給:-480kcal 卵白*18.9g 脂質*:14.5g 炭水*:69.8g 食塩相:1.6g	I補給:-439kcal 卵白*19.2g 脂質*:8.8g 炭水*:72.5g 食塩相:2.1g	I補給:-513kcal 卵白*19.9g 脂質*:9.6g 炭水*:85.9g 食塩相:3.0g	I補給:-472kcal 卵白*17.3g 脂質*:10.1g 炭水*:78.0g 食塩相:1.8g	I補給:-572kcal 卵白*19.1g 脂質*:22.1g 炭水*:69.3g 食塩相:2.2g	I補給:-499kcal 卵白*17.8g 脂質*:7.3g 炭水*:85.2g 食塩相:1.6g	I補給:-624kcal 卵白*22.4g 脂質*:22.8g 炭水*:84.3g 食塩相:2.0g
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	御飯(160g夕) 千切り野菜スープ ハンバーグクリームかけ ウインナーと野菜のソテー ミモザサラダ	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) 清し汁 鯖の西京焼 ブロッコリー和風あん 大根のなめ茸和え	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:-435kcal 卵白*17.0g 脂質*:7.0g 炭水*:74.9g 食塩相:2.5g	I補給:-544kcal 卵白*17.5g 脂質*:19.2g 炭水*:76.6g 食塩相:3.1g	I補給:-620kcal 卵白*20.4g 脂質*:19.6g 炭水*:91.8g 食塩相:2.1g	I補給:-446kcal 卵白*19.2g 脂質*:8.2g 炭水*:68.6g 食塩相:1.8g	I補給:-561kcal 卵白*19.0g 脂質*:17.0g 炭水*:75.0g 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:-415kcal 卵白*17.0g 脂質*:4.9g 炭水*:68.0g 食塩相:2.3g
おやつ	塩まんじゅう	厚切バウム	プチシュー	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:-80kcal 卵白*1.1g 脂質*:3.4g 炭水*:11.2g 食塩相:0.1g	I補給:-49kcal 卵白*0.8g 脂質*:3.1g 炭水*:4.3g 食塩相:0.0g	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:-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	I補給:-1598kcal 卵白*60.6g 脂質*:42.7g 炭水*:237.2g 食塩相:6.1g	I補給:-1666kcal 卵白*56.7g 脂質*:51.8g 炭水*:227.6g 食塩相:5.9g	I補給:-1629kcal 卵白*56.3g 脂質*:37.7g 炭水*:250.2g 食塩相:5.8g	I補給:-1619kcal 卵白*56.3g 脂質*:44.2g 炭水*:239.3g 食塩相:6.1g

週間献立表



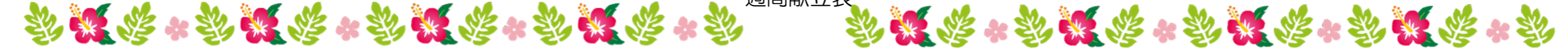
ハートフル瀬谷

常食②

2026年7月5日(日)～2026年7月11日(土)

	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7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 がんもの煮物 ほうれん草の和え物 たいみそ 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	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† -:570kcal 卵バ†*:19.3g 脂質*:13.7g 炭水*:88.8g 食塩相:2.3g	I補† -:492kcal 卵バ†*:15.7g 脂質*:12.8g 炭水*:74.1g 食塩相:1.5g	I補† -:526kcal 卵バ†*:16.9g 脂質*:14.6g 炭水*:74.6g 食塩相:1.2g	I補† -:555kcal 卵バ†*:21.4g 脂質*:15.1g 炭水*:82.7g 食塩相:2.7g	I補† -:516kcal 卵バ†*:14.8g 脂質*:12.4g 炭水*:81.8g 食塩相:1.6g	I補† -:492kcal 卵バ†*:17.2g 脂質*:13.9g 炭水*:70.4g 食塩相:1.4g	I補† -:496kcal 卵バ†*: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	御飯(160g) 清し汁 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	【七夕】 七夕そうめん 夏野菜の煮物 パイン	チキンカレー きのこサラダ 福神漬 杏仁豆腐	御飯(160g) 味噌汁 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 ハンバーグトマトソース 小松菜のソテー ポテトサラダ
	I補† -:487kcal 卵バ†*:18.4g 脂質*:11.5g 炭水*:72.1g 食塩相:2.1g	I補† -:533kcal 卵バ†*:20.6g 脂質*:19.2g 炭水*:63.7g 食塩相:1.7g	I補† -:398kcal 卵バ†*:17.9g 脂質*:11.2g 炭水*:52.2g 食塩相:3.2g	I補† -:523kcal 卵バ†*:15.9g 脂質*:13.8g 炭水*:84.0g 食塩相:2.7g	I補† -:494kcal 卵バ†*:18.9g 脂質*:11.8g 炭水*:71.9g 食塩相:3.1g	I補† -:510kcal 卵バ†*:21.1g 脂質*:13.7g 炭水*:70.6g 食塩相:2.5g	I補† -:508kcal 卵バ†*:15.1g 脂質*:13.4g 炭水*:77.1g 食塩相:2.4g
夕食	御飯(160g夕) 味噌汁 豚肉のバーベキュー炒め 冬瓜の煮物 冷奴	御飯(160g夕) 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夕) 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夕) 中華スープ 麻婆茄子 れんこんの山椒炒め ほうれん草の香り和え	御飯(160g夕) 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夕) 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夕) 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† -:468kcal 卵バ†*:20.1g 脂質*:11.6g 炭水*:66.2g 食塩相:1.9g	I補† -:500kcal 卵バ†*:20.2g 脂質*:11.0g 炭水*:75.2g 食塩相:2.4g	I補† -:502kcal 卵バ†*:20.4g 脂質*:14.7g 炭水*:67.7g 食塩相:2.3g	I補† -:572kcal 卵バ†*:18.1g 脂質*:21.0g 炭水*:71.2g 食塩相:1.9g	I補† -:503kcal 卵バ†*:22.7g 脂質*:13.4g 炭水*:67.5g 食塩相:1.9g	I補† -:521kcal 卵バ†*:17.9g 脂質*:14.8g 炭水*:71.6g 食塩相:2.1g	I補† -:502kcal 卵バ†*:22.9g 脂質*:8.3g 炭水*:78.2g 食塩相:1.6g
おやつ	和のパンケーキ(きなこ&黒糖)	ピーチムース	七夕練りきり	紅茶ケーキ	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† -:55kcal 卵バ†*:1.0g 脂質*:1.9g 炭水*:8.7g 食塩相:0.1g	I補† -:51kcal 卵バ†*:1.0g 脂質*:1.1g 炭水*:10.0g 食塩相:0.2g	I補† -:78kcal 卵バ†*:1.5g 脂質*:0.0g 炭水*:18.0g 食塩相:0.0g	I補† -:62kcal 卵バ†*:1.5g 脂質*:1.5g 炭水*:10.6g 食塩相:0.0g	I補† -:75kcal 卵バ†*:0.8g 脂質*:2.7g 炭水*:11.9g 食塩相:0.3g	I補† -:95kcal 卵バ†*:1.3g 脂質*:3.9g 炭水*:13.9g 食塩相:0.1g	I補† -:128kcal 卵バ†*:1.9g 脂質*:4.7g 炭水*:19.5g 食塩相:0.1g
日計	I補† -:1580kcal 卵バ†*:58.8g 脂質*:38.7g 炭水*:235.8g 食塩相:6.4g	I補† -:1576kcal 卵バ†*:57.5g 脂質*:44.1g 炭水*:223.0g 食塩相:5.8g	I補† -:1504kcal 卵バ†*:56.7g 脂質*:40.5g 炭水*:212.5g 食塩相:6.8g	I補† -:1712kcal 卵バ†*:56.9g 脂質*:51.4g 炭水*:248.5g 食塩相:7.4g	I補† -:1588kcal 卵バ†*:57.2g 脂質*:40.3g 炭水*:233.1g 食塩相:6.9g	I補† -:1618kcal 卵バ†*:57.5g 脂質*:46.3g 炭水*:226.5g 食塩相:6.0g	I補† -:1634kcal 卵バ†*:56.5g 脂質*:39.1g 炭水*:248.6g 食塩相:6.2g

週間献立表

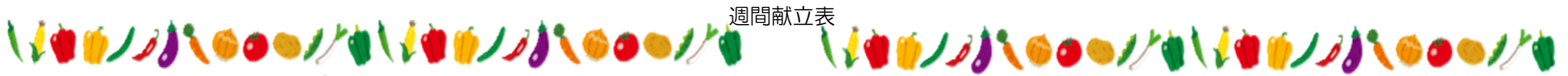


ハートフル瀬谷

常食③

2026年7月12日(日)～2026年7月18日(土)

	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7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 チンゲン菜のゆかり和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン 白菜と厚揚げの中華炒め おくらののり佃煮和え 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
	I補† -:584kcal 卵バ†*:18.7g 脂質*:18.8g 炭水*:84.3g 食塩相:2.1g	I補† -:574kcal 卵バ†*:18.2g 脂質*:23.3g 炭水*:69.5g 食塩相:1.5g	I補† -:631kcal 卵バ†*:18.8g 脂質*:21.8g 炭水*:89.4g 食塩相:2.2g	I補† -:501kcal 卵バ†*:18.2g 脂質*:13.4g 炭水*:72.9g 食塩相:1.5g	I補† -:453kcal 卵バ†*:13.5g 脂質*:11.3g 炭水*:69.5g 食塩相:1.2g	I補† -:479kcal 卵バ†*:19.9g 脂質*:11.7g 炭水*:69.1g 食塩相:1.0g	I補† -:496kcal 卵バ†*:14.1g 脂質*:13.9g 炭水*:79.4g 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 鶏肉のマッシュポト焼 れんこん金平 春菊のごま和え	とろろそば かぶのおかか煮 カリフラワーのサラダ	御飯(160g) 味噌汁 鱈の紅葉焼き さつま芋のじゃこ炒め 白菜の磯和え
	I補† -:429kcal 卵バ†*:21.5g 脂質*:5.3g 炭水*:67.5g 食塩相:1.5g	I補† -:511kcal 卵バ†*:22.4g 脂質*:14.6g 炭水*:66.1g 食塩相:2.4g	I補† -:503kcal 卵バ†*:21.2g 脂質*:14.6g 炭水*:65.4g 食塩相:2.3g	I補† -:514kcal 卵バ†*:17.0g 脂質*:14.6g 炭水*:74.3g 食塩相:1.8g	I補† -:553kcal 卵バ†*:18.6g 脂質*:18.2g 炭水*:79.3g 食塩相:2.4g	I補† -:389kcal 卵バ†*:14.7g 脂質*:3.5g 炭水*:70.0g 食塩相:3.1g	I補† -:525kcal 卵バ†*:20.4g 脂質*:13.4g 炭水*:76.4g 食塩相:2.1g
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 ホキの梅焼き 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 ごぼうサラダ
	I補† -:520kcal 卵バ†*:14.3g 脂質*:12.5g 炭水*:82.4g 食塩相:2.1g	I補† -:498kcal 卵バ†*:14.8g 脂質*:12.4g 炭水*:77.3g 食塩相:2.2g	I補† -:395kcal 卵バ†*:15.5g 脂質*:2.9g 炭水*:70.4g 食塩相:1.7g	I補† -:495kcal 卵バ†*:21.3g 脂質*:13.1g 炭水*:67.7g 食塩相:2.0g	I補† -:458kcal 卵バ†*:22.9g 脂質*:6.6g 炭水*:77.6g 食塩相:2.3g	I補† -:576kcal 卵バ†*:18.7g 脂質*:18.8g 炭水*:76.6g 食塩相:2.8g	I補† -:559kcal 卵バ†*:19.4g 脂質*:18.3g 炭水*:74.1g 食塩相:2.1g
おやつ	たい焼き	プチシュー	ブッセ(クリーム)	手作りおやつ 黒糖蒸しパン	厚切りバウム	いちごクリームサンド	きなこまんじゅう
	I補† -:98kcal 卵バ†*:2.1g 脂質*:1.7g 炭水*:18.6g 食塩相:0.2g	I補† -:49kcal 卵バ†*:0.8g 脂質*:3.1g 炭水*:4.3g 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† -:137kcal 卵バ†*:1.6g 脂質*:0.8g 炭水*:31.0g 食塩相:0.4g	I補† -:80kcal 卵バ†*:1.1g 脂質*:3.4g 炭水*:11.2g 食塩相:0.1g	I補† -:127kcal 卵バ†*:1.8g 脂質*:4.3g 炭水*:20.2g 食塩相:0.1g	I補† -:66kcal 卵バ†*:1.5g 脂質*:0.3g 炭水*:14.2g 食塩相:0.0g
日計	I補† -:1631kcal 卵バ†*:56.6g 脂質*:38.3g 炭水*:252.8g 食塩相:5.9g	I補† -:1632kcal 卵バ†*:56.2g 脂質*:53.4g 炭水*:217.2g 食塩相:6.2g	I補† -:1611kcal 卵バ†*:56.6g 脂質*:41.5g 炭水*:239.7g 食塩相:6.2g	I補† -:1647kcal 卵バ†*:58.1g 脂質*:41.9g 炭水*:245.9g 食塩相:5.7g	I補† -:1544kcal 卵バ†*:56.1g 脂質*:39.5g 炭水*:237.6g 食塩相:6.0g	I補† -:1571kcal 卵バ†*:55.1g 脂質*:38.3g 炭水*:235.9g 食塩相:7.1g	I補† -:1646kcal 卵バ†*:55.4g 脂質*:45.9g 炭水*:244.1g 食塩相:5.8g



週間献立表

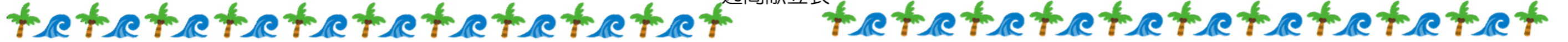
ハートフル瀬谷

常食④

2026年7月19日(日)~2026年7月25日(土)

	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7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 漬物 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† -:460kcal 卵バ†*:14.4g 脂質*:11.6g 炭水*:71.1g 食塩相:1.7g	I補† -:507kcal 卵バ†*:17.4g 脂質*:14.9g 炭水*:71.7g 食塩相:1.6g	I補† -:468kcal 卵バ†*:15.5g 脂質*:11.3g 炭水*:72.8g 食塩相:1.4g	I補† -:452kcal 卵バ†*:18.1g 脂質*:9.4g 炭水*:69.0g 食塩相:1.5g	I補† -:652kcal 卵バ†*:21.8g 脂質*:24.8g 炭水*:84.0g 食塩相:2.3g	I補† -:455kcal 卵バ†*:14.2g 脂質*:9.8g 炭水*:72.8g 食塩相:1.4g	I補† -:642kcal 卵バ†*: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 鱈のピリ辛ねぎソース チゲソ菜の中華風炒め ブロッコリーとツナのサラダ	【土用の丑の日】 うな丼 清し汁 れんこんの炒め煮 メロンゼリー
	I補† -:572kcal 卵バ†*:20.2g 脂質*:21.5g 炭水*:68.9g 食塩相:2.3g	I補† -:500kcal 卵バ†*:21.1g 脂質*:14.1g 炭水*:66.8g 食塩相:2.0g	I補† -:586kcal 卵バ†*:20.1g 脂質*:13.7g 炭水*:89.9g 食塩相:2.8g	I補† -:526kcal 卵バ†*:14.4g 脂質*:17.1g 炭水*:76.1g 食塩相:1.7g	I補† -:474kcal 卵バ†*:18.9g 脂質*:12.9g 炭水*:65.4g 食塩相:2.6g	I補† -:521kcal 卵バ†*:21.0g 脂質*:14.5g 炭水*:70.6g 食塩相:2.4g	I補† -:637kcal 卵バ†*:24.4g 脂質*:20.8g 炭水*:84.8g 食塩相:2.3g
夕食	御飯(160g夕) 味噌汁 鱈の竜田焼 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 丼ソテー ガーリックソース 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かけ じゃが芋金平 高菜和え
	I補† -:459kcal 卵バ†*:20.0g 脂質*:5.8g 炭水*:74.7g 食塩相:2.0g	I補† -:465kcal 卵バ†*:17.9g 脂質*:11.7g 炭水*:65.4g 食塩相:1.9g	I補† -:443kcal 卵バ†*:21.4g 脂質*:8.2g 炭水*:65.6g 食塩相:2.2g	I補† -:513kcal 卵バ†*:20.8g 脂質*:16.4g 炭水*:66.0g 食塩相:2.2g	I補† -:518kcal 卵バ†*:14.7g 脂質*:8.4g 炭水*:83.8g 食塩相:2.2g	I補† -:499kcal 卵バ†*:16.3g 脂質*:11.2g 炭水*:76.1g 食塩相:2.0g	I補† -:414kcal 卵バ†*: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 卵バ†*:1.1g 脂質*:2.8g 炭水*:10.2g 食塩相:0.1g	I補† -:92kcal 卵バ†*:1.4g 脂質*:3.2g 炭水*:14.5g 食塩相:0.1g	I補† -:56kcal 卵バ†*:1.0g 脂質*:2.1g 炭水*:8.2g 食塩相:0.1g	I補† -:146kcal 卵バ†*:3.0g 脂質*:1.4g 炭水*:31.9g 食塩相:0.2g	I補† -:35kcal 卵バ†*:0.2g 脂質*:2.0g 炭水*:4.1g 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† -:62kcal 卵バ†*:1.5g 脂質*:1.5g 炭水*:10.6g 食塩相:0.0g
日計	I補† -:1561kcal 卵バ†*:55.7g 脂質*:41.7g 炭水*:224.9g 食塩相:6.1g	I補† -:1564kcal 卵バ†*:57.8g 脂質*:43.9g 炭水*:218.4g 食塩相:5.6g	I補† -:1553kcal 卵バ†*:58.0g 脂質*:35.3g 炭水*:236.5g 食塩相:6.5g	I補† -:1637kcal 卵バ†*:56.3g 脂質*:44.3g 炭水*:243.0g 食塩相:5.6g	I補† -:1679kcal 卵バ†*:55.6g 脂質*:48.1g 炭水*:237.3g 食塩相:7.2g	I補† -:1558kcal 卵バ†*:53.2g 脂質*:36.5g 炭水*:236.2g 食塩相:5.9g	I補† -:1755kcal 卵バ†*:65.4g 脂質*:52.5g 炭水*:247.3g 食塩相:5.8g

週間献立表



ハートフル瀬谷

常食⑤

2026年7月26日(日)～2026年7月31日(金)

	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	
朝食	御飯又はパン 厚揚げと大根の煮物 胡桃和え 漬物 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	
	I補給*:473kcal 卵白*:15.1g 脂質*:12.2g 炭水*:72.9g 食塩相:1.5g	I補給*:462kcal 卵白*:14.9g 脂質*:9.5g 炭水*:75.8g 食塩相:1.4g	I補給*:489kcal 卵白*:15.0g 脂質*:13.0g 炭水*:74.9g 食塩相:1.6g	I補給*:570kcal 卵白*:21.1g 脂質*:16.5g 炭水*:79.7g 食塩相:2.1g	I補給*:486kcal 卵白*:16.7g 脂質*:10.0g 炭水*:76.0g 食塩相:2.0g	I補給*:490kcal 卵白*:17.8g 脂質*:12.0g 炭水*:74.7g 食塩相:1.4g	
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	御飯(160g) 中華スープ 鱈のオーロラソース焼き ピーマンと竹輪のソテー カリフラワーのサラダ	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 れんこんのカレー炒め 春雨サラダ	【誕生日セレクト】 御飯(160g)/清まし汁 A鮭の菜種焼き Bチキンカツ レタスサラダ キウイフルーツ	
	I補給*:549kcal 卵白*:18.1g 脂質*:18.7g 炭水*:69.8g 食塩相:2.6g	I補給*:503kcal 卵白*:23.4g 脂質*:11.8g 炭水*:71.3g 食塩相:1.7g	I補給*:511kcal 卵白*:17.3g 脂質*:16.1g 炭水*:69.6g 食塩相:2.4g	I補給*:523kcal 卵白*:16.7g 脂質*:13.3g 炭水*:79.9g 食塩相:2.7g	I補給*:554kcal 卵白*:19.8g 脂質*:18.4g 炭水*:72.0g 食塩相:2.3g	I補給*:493kcal 卵白*:18.8g 脂質*:14.9g 炭水*:66.3g 食塩相:1.5g	
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 なすのぽん酢和え	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 豚肉の塩麴焼き 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 春菊のサラダ	
	I補給*:523kcal 卵白*:20.9g 脂質*:14.2g 炭水*:72.2g 食塩相:1.7g	I補給*:459kcal 卵白*:18.8g 脂質*:11.1g 炭水*:65.6g 食塩相:2.4g	I補給*:511kcal 卵白*:23.5g 脂質*:14.8g 炭水*:65.3g 食塩相:1.9g	I補給*:491kcal 卵白*:18.0g 脂質*:15.4g 炭水*:62.7g 食塩相:1.5g	I補給*:465kcal 卵白*:21.1g 脂質*:10.3g 炭水*:66.8g 食塩相:1.9g	I補給*:483kcal 卵白*:17.5g 脂質*:14.6g 炭水*:63.6g 食塩相:2.7g	
おやつ	ワッフル(ホイップ & カスタード)	チョコクレープ	チョコブッセ	塩まんじゅう	水ようかん	お誕生日ケーキ	
	I補給*:113kcal 卵白*:2.2g 脂質*:5.6g 炭水*:13.4g 食塩相:0.1g	I補給*:86kcal 卵白*:0.8g 脂質*:5.2g 炭水*:9.1g 食塩相:0.1g	I補給*:89kcal 卵白*:1.2g 脂質*:3.2g 炭水*:13.9g 食塩相:0.1g	I補給*:66kcal 卵白*:1.2g 脂質*:0.1g 炭水*:15.2g 食塩相:0.2g	I補給*:33kcal 卵白*:0.3g 脂質*:0.0g 炭水*:8.9g 食塩相:0.0g	I補給*:65kcal 卵白*:1.1g 脂質*:4.2g 炭水*:5.7g 食塩相:0.0g	
日計	I補給*:1658kcal 卵白*:56.3g 脂質*:50.7g 炭水*:228.3g 食塩相:5.9g	I補給*:1510kcal 卵白*:57.9g 脂質*:37.6g 炭水*:221.8g 食塩相:5.6g	I補給*:1600kcal 卵白*:57.0g 脂質*:47.1g 炭水*:223.7g 食塩相:5.9g	I補給*:1650kcal 卵白*:57.0g 脂質*:45.3g 炭水*:237.5g 食塩相:6.5g	I補給*:1538kcal 卵白*:57.9g 脂質*:38.7g 炭水*:223.7g 食塩相:6.3g	I補給*:1531kcal 卵白*:55.2g 脂質*:45.7g 炭水*:210.3g 食塩相:5.5g	