週間献立表

ハートフル瀬谷　　常食①　　2026年11月1日(日)～2026年11月7日（土）

	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7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 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 鱈のバター醤油がけ 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 里芋のそぼろ煮 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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:463kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:15.5g 脂質*:9.7g 炭水*:73.5g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:653kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:23.0g 脂質*:25.9g 炭水*:80.6g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:465kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.7g 脂質*:11.2g 炭水*:69.0g 食塩相:1.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:542kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.0g 脂質*:18.7g 炭水*:70.6g 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:532kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.8g 脂質*:14.6g 炭水*:77.2g 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:435kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:13.1g 脂質*:8.3g 炭水*:73.0g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:543kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*: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	他人丼 味噌汁 里芋の煮物 ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのサラダ	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 鰆の金山寺焼き 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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:551kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:16.1g 脂質*:15.3g 炭水*:83.6g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:486kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:14.7g 脂質*:11.5g 炭水*:81.7g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:543kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.4g 脂質*:12.9g 炭水*:81.7g 食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:519kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:13.7g 脂質*:9.7g 炭水*:86.5g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:459kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.2g 脂質*:9.1g 炭水*:69.1g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:482kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.4g 脂質*:8.8g 炭水*:76.9g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:406kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.1g 脂質*:3.0g 炭水*:70.5g 食塩相:2.0g
夕食	御飯（160ｇタ） 味噌汁 茹で豚のごましゃぶ 車麸の卵とじ ピーマンとしらすの塩昆布和え	御飯（160ｇタ） 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タ） 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タ） 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タ） 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タ） 味噌汁 豚肉の生姜焼き あんかけ豆腐 いんげんの辛子和え	御飯（160ｇタ） 中華スープ 麻婆茄子 カニ焼売 ほうれん草の白和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:532kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:25.0g 脂質*:15.3g 炭水*:68.0g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:404kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.8g 脂質*:5.2g 炭水*:65.0g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:532kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.9g 脂質*:16.8g 炭水*:72.3g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:530kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:24.5g 脂質*:13.5g 炭水*:70.0g 食塩相:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:474kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.4g 脂質*:10.3g 炭水*:72.3g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:591kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:24.7g 脂質*:20.2g 炭水*:70.4g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:588kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:16.9g 脂質*:22.5g 炭水*:71.2g 食塩相:2.2g
おやつ	バターケーキ コーヒー	バナナクレープ 紅茶	厚切りバウム 紅茶	和のパンケーキ(きなこ&黒糖) 緑茶	コーヒークリームサンド 紅茶	あんドーナツ 緑茶	【手作りおやつ】 スイートポテト 紅茶
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:108kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:2.8g 脂質*:4.4g 炭水*:14.8g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:85kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.0g 脂質*:5.1g 炭水*:8.6g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:89kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.4g 脂質*:3.7g 炭水*:12.4g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:57kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.2g 脂質*:1.9g 炭水*:8.8g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:126kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.8g 脂質*:5.1g 炭水*:18.2g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:72kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.3g 脂質*:2.8g 炭水*:10.3g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:91kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.0g 脂質*:1.4g 炭水*:19.2g 食塩相:0.0g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1654kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:59.4g 脂質*:44.7g 炭水*:239.9g 食塩相:5.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1628kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:58.5g 脂質*:47.7g 炭水*:235.9g 食塩相:6.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1629kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:58.4g 脂質*:44.6g 炭水*:235.4g 食塩相:5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1648kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:57.4g 脂質*:43.8g 炭水*:235.9g 食塩相:6.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1591kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:57.2g 脂質*:39.1g 炭水*:236.8g 食塩相:5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1580kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:56.5g 脂質*:40.1g 炭水*:230.6g 食塩相:5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1628kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:55.0g 脂質*:41.6g 炭水*:239.2g 食塩相:6.2g

週間献立表

ハートフル瀬谷　　常食②　　2026年11月8日(日)～2026年11月14日（土）

	11月8日(日)	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)
朝食	御飯又はパン 野菜炒め スパゲティサラダ ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 豆腐の中華煮 いんげんのピーナツ和え 漬物 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 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	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 冬瓜とがんもの煮物 キャベツのマヨ和え のり佃煮 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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:596kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.6g 脂質*:22.8g　炭水*:74.1g 食塩相:1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:505kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.4g 脂質*:15.2g　炭水*:70.0g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:534kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.5g 脂質*:20.6g　炭水*:68.0g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:482kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:15.4g 脂質*:8.7g　炭水*:82.4g 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:514kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:15.8g 脂質*:14.5g　炭水*:77.3g 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:506kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:14.9g 脂質*:15.9g　炭水*:73.0g 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:502kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.9g 脂質*:13.0g　炭水*:74.4g 食塩相:2.2g
昼食	ゆかり御飯 味噌汁 赤魚の幽庵焼き 五目煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのゴマドレ和え	【郷土料理：岐阜県】 御飯（160g） すったて汁 鶏ちゃん 柿なます 梨ゼリー	御飯（160g） 清し汁 ﾎﾟｰｸｿﾃｰおろしﾎﾟﾝ酢のせ れんこんの山椒煮 なすのごま味噌和え	御飯（160g） 味噌汁 鰆の生姜煮 冬瓜の煮物 白菜の磯和え	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	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 豚肉の南蛮炒め なすのおかか煮 トマトのさっぱり和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:406kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.2g 脂質*:5.7g　炭水*:72.4g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:534kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.5g 脂質*:13.5g　炭水*:76.3g 食塩相:1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:544kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.3g 脂質*:16.6g　炭水*:74.8g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:434kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.6g 脂質*:6.8g　炭水*:68.6g 食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:627kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:27.1g 脂質*:25.2g　炭水*:68.3g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:491kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.7g 脂質*:12.6g　炭水*:68.7g 食塩相:3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:599kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.6g 脂質*:24.1g　炭水*:68.6g 食塩相:1.6g
夕食	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 鯵の焼き南蛮漬 ビーフンソテー 大根のマヨ醤油和え	御飯（160ｇタ） 味噌汁 カレイの梅焼き じゃがバター炒め 小松菜のわさび和え	御飯（160ｇタ） 味噌汁 豚肉の醤油麹焼き チンゲン菜の煮浸し さつま芋サラダ	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 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） 清し汁 ホキの山椒焼 里芋の味噌煮 大根のゆかり和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:526kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.3g 脂質*:11.1g　炭水*:85.7g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:496kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.6g 脂質*:9.5g　炭水*:80.5g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:401kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.3g 脂質*:4.4g　炭水*:64.8g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:610kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.7g 脂質*:22.7g　炭水*:76.6g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:412kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:15.8g 脂質*:5.6g　炭水*:68.6g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:511kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:21.4g 脂質*:15.3g　炭水*:65.4g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:403kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:15.5g 脂質*:4.4g　炭水*:67.9g 食塩相:2.1g
おやつ	ロールケーキ（バニラ） コーヒー	たい焼き 緑茶	今川焼（カスタード） 緑茶	黒糖まんじゅう 緑茶	おせんべい(星たべよ) 緑茶	もみじまんじゅう 緑茶	コーヒーゼリー 紅茶
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:122kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:2.6g 脂質*:4.6g　炭水*:17.9g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:100kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:2.3g 脂質*:1.7g　炭水*:18.7g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:93kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.8g 脂質*:3.2g　炭水*:14.1g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:68kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.5g 脂質*:0.1g　炭水*:15.0g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:37kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:0.4g 脂質*:2.0g　炭水*:4.2g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:109kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:2.2g 脂質*:2.1g　炭水*:20.0g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:52kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:0.4g 脂質*:0.6g　炭水*:11.1g 食塩相:0.0g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1650kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:56.7g 脂質*:44.2g　炭水*:250.1g 食塩相:5.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1635kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:58.8g 脂質*:39.9g　炭水*:245.5g 食塩相:5.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1572kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:57.9g 脂質*:44.8g　炭水*:221.7g 食塩相:5.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1594kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:56.2g 脂質*:38.3g　炭水*:242.6g 食塩相:5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1590kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:59.1g 脂質*:47.3g　炭水*:218.4g 食塩相:5.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1617kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:59.2g 脂質*:45.9g　炭水*:227.1g 食塩相:6.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1556kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:55.4g 脂質*:42.1g　炭水*:222.0g 食塩相:6.0g

週間献立表

ハートフル瀬谷　　常食③　　2026年11月15日(日)～2026年11月21日（土）

	11月15日(日)	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)
朝食	御飯又はパン 白菜と海老の塩炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 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 フルーツ（パイン缶） 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	御飯又はパン ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ（ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ） 大根のさっぱり和え のり佃煮 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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:456kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:15.5g 脂質*:11.6g 炭水*:68.7g 食塩相:1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:547kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.1g 脂質*:16.9g 炭水*:78.6g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:438kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:13.5g 脂質*:9.3g 炭水*:70.1g 食塩相:1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:514kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.3g 脂質*:13.0g 炭水*:78.4g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:507kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.3g 脂質*:12.3g 炭水*:78.2g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:444kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:15.8g 脂質*:8.7g 炭水*:70.7g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:586kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.7g 脂質*:23.5g 炭水*:73.1g 食塩相:2.1g
昼食	御飯（160g） 味噌汁 鶏肉の冶部煮 しろ菜の炒め物 キャベツと竹輪の辛子和え	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 長芋とおくらのぽん酢和え	御飯（160g） 味噌汁 カレイの竜田揚げ 大根と油揚の炒め煮 冷奴	御飯（160g） 中華スープ 鶏肉の甘酢あんかけ れんこんの甘味噌炒め 白菜とザーサイのナムル	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	【お寿司イベント】 にぎり寿司 いんげんの胡麻和え かきたま汁 ぶどうゼリー	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 もやしの和え物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:524kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.1g 脂質*:13.9g 炭水*:72.4g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:550kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:12.8g 脂質*:15.9g 炭水*:88.2g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:496kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:21.1g 脂質*:14.2g 炭水*:65.9g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:507kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.7g 脂質*:12.5g 炭水*:74.8g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:558kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:21.3g 脂質*:19.2g 炭水*:70.3g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:550kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.9g 脂質*:12.8g 炭水*:91.8g 食塩相:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:474kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.4g 脂質*:11.1g 炭水*:71.9g 食塩相:1.7g
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） 清まし汁 鰆の味噌マヨ焼き 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） 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 さつま芋のフレンチサラダ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:498kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.8g 脂質*:11.7g 炭水*:71.1g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:521kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:21.0g 脂質*:15.3g 炭水*:68.1g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:553kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.0g 脂質*:17.0g 炭水*:71.2g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:509kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:21.2g 脂質*:13.3g 炭水*:69.4g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:534kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.0g 脂質*:11.5g 炭水*:85.9g 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:462kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:16.9g 脂質*:10.8g 炭水*:68.7g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:548kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.1g 脂質*:16.6g 炭水*:76.3g 食塩相:1.9g
おやつ	水ようかん コーヒー	きなこ饅頭 緑茶	ぶどうムース 紅茶	クリームブッセ 紅茶	人形焼 緑茶	どら焼き 緑茶	抹茶のパンケーキ 緑茶
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:89kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.9g 脂質*:1.6g 炭水*:18.3g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:68kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.7g 脂質*:0.3g 炭水*:14.3g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:69kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.4g 脂質*:1.2g 炭水*:13.7g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:84kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.3g 脂質*:2.2g 炭水*:14.6g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:77kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.7g 脂質*:1.3g 炭水*:14.4g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:148kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:3.2g 脂質*:1.4g 炭水*:32.0g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:58kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.2g 脂質*:2.1g 炭水*:8.3g 食塩相:0.1g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1567kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:60.3g 脂質*:38.8g 炭水*:230.5g 食塩相:6.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1686kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:55.6g 脂質*:48.4g 炭水*:249.2g 食塩相:6.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1556kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:58.0g 脂質*:41.7g 炭水*:220.9g 食塩相:5.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1614kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:59.5g 脂質*:41.0g 炭水*:237.2g 食塩相:5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1676kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:57.3g 脂質*:44.3g 炭水*:248.8g 食塩相:5.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1604kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:54.8g 脂質*:33.7g 炭水*:263.2g 食塩相:6.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1666kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:56.4g 脂質*:53.3g 炭水*:229.6g 食塩相:5.8g

週間献立表

ハートフル瀬谷　　常食④　　2026年11月22日(日)～2026年11月28日（土）

	11月22日(日)	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28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 漬物 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 大根とツナの煮物 小松菜のナムル のり佃煮 牛乳	御飯又はパン 鯵の幽庵焼 春菊の土佐和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 里芋のそぼろ煮 胡瓜とかまぼこのわさび和え たいみそ 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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:488kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.2g 脂質*:11.6g 炭水*:74.0g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:557kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.7g 脂質*:14.1g 炭水*:85.1g 食塩相:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:488kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:15.4g 脂質*:12.9g 炭水*:74.3g 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:481kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.6g 脂質*:11.4g 炭水*:69.5g 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:497kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:16.8g 脂質*:10.9g 炭水*:78.4g 食塩相:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:547kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.7g 脂質*:20.7g 炭水*:73.5g 食塩相:1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:621kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:21.0g 脂質*:20.1g 炭水*:85.7g 食塩相:2.1g
昼食	御飯（160g） 味噌汁 鰆の幽庵焼 大豆とひじきの煮物 キャベツのポン酢和え	御飯（160g） 味噌汁 親子卵とじ なすの炒め物 オクラの胡麻和え	シーフードカレー 福神漬 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え みかんヨーグルト	☆誕生日セレクト☆ A手作り和風ハンバーグ B赤魚の信州蒸し 御飯（160g） 味噌汁 根菜のおかか煮/抹茶ババロア	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） 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	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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:440kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.1g 脂質*:7.7g 炭水*:66.2g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:494kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.0g 脂質*:15.5g 炭水*:65.2g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:483kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:15.7g 脂質*:8.2g 炭水*:81.3g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:594kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.5g 脂質*:15.8g 炭水*:86.4g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:477kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.9g 脂質*:10.8g 炭水*:67.9g 食塩相:4.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:546kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.7g 脂質*:19.1g 炭水*:76.0g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:412kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*: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） 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） 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） 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 サバのバター醤油焼き ごぼうの甘辛炒め 白菜の和え物	菜飯 味噌汁 カレイの照り焼き 大根の金平 もやしの甘酢和え	御飯（160ｇ夕） 味噌汁 鶏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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:522kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.9g 脂質*:13.4g 炭水*:74.8g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:502kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.7g 脂質*:13.3g 炭水*:70.7g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:586kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:21.4g 脂質*:20.0g 炭水*:72.5g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:511kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:16.1g 脂質*:12.6g 炭水*:78.2g 食塩相:3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:595kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.7g 脂質*:23.4g 炭水*:70.6g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:426kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:21.0g 脂質*:6.0g 炭水*:73.7g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:507kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.1g 脂質*:14.5g 炭水*:66.2g 食塩相:2.8g
おやつ	チョコババロア コーヒー	チョコバウム 紅茶	カステラ 緑茶	お誕生日ケーキ 紅茶	おせんべい（ぽたぽた焼） 緑茶	いちごクレープ 紅茶	レモンケーキ 紅茶
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:113kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:3.5g 脂質*:4.2g 炭水*:15.8g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:83kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.6g 脂質*:3.5g 炭水*:11.0g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:85kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.9g 脂質*:1.0g 炭水*:16.8g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:72kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.2g 脂質*:4.3g 炭水*:7.0g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:53kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:0.7g 脂質*:1.4g 炭水*:9.1g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:86kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.0g 脂質*:5.2g 炭水*:8.5g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:60kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.4g 脂質*:2.5g 炭水*:7.7g 食塩相:0.1g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1563kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:60.7g 脂質*:36.9g 炭水*:230.8g 食塩相:6.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1636kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:59.0g 脂質*:46.4g 炭水*:232.0g 食塩相:6.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1642kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:54.4g 脂質*:42.1g 炭水*:244.9g 食塩相:6.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1658kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:58.4g 脂質*:44.1g 炭水*:241.1g 食塩相:6.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1622kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:58.1g 脂質*:46.5g 炭水*:226.0g 食塩相:8.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1605kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:59.4g 脂質*:51.0g 炭水*:231.7g 食塩相:5.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1600kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:60.9g 脂質*:41.0g 炭水*:237.7g 食塩相:6.9g

週間献立表

ハートフル瀬谷　　常食⑤　　2026年11月29日(日)～2026年11月30日（土）

	11月29日(日)	11月30日(月)					
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 白菜のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ ふりかけ 牛乳					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:523kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.1g 脂質*:18.2g　炭水*:70.6g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:479kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:15.7g 脂質*:12.5g　炭水*:77.9g 食塩相:1.7g					
昼食	御飯（160g） 清し汁 めばるの幽庵焼き じゃがいもの炒め煮 ほうれん草のﾋﾟｰﾅｯ和え	御飯（160g） 清し汁 鶏肉の味噌マヨ焼き 揚げなすのおかか煮 キャベツのゆかり和え					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:422kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.2g 脂質*:6.8g　炭水*:73.2g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:595kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.4g 脂質*:26.8g　炭水*:67.8g 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	菜飯 味噌汁 サワラの煮付け ピーマンの炒め物 いんげんのごまドレ和え					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:531kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.6g 脂質*:18.5g　炭水*:71.4g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:431kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.2g 脂質*:7.8g　炭水*:72.5g 食塩相:2.6g					
おやつ	紅茶ケーキ コーヒー	黒糖まんじゅう 緑茶					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:107kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:3.0g 脂質*:3.1g　炭水*:17.1g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:68kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.5g 脂質*:0.1g　炭水*:15.0g 食塩相:0.0g					
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1583kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:57.9g 脂質*:46.6g　炭水*:232.3g 食塩相:5.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1573kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:55.8g 脂質*:47.2g　炭水*:233.2g 食塩相:6.4g					