

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析食①

2022年10月30日(日) ~ 2022年11月05日(土)

	10月30日(日)	10月31日(月)	11月1日(火)	11月2日(水)	11月3日(木)	11月4日(金)	11月5日(土)
朝食	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 ヤクルト エネルギー:390kcal タンパク:9.9g 脂質:2.2g 炭水化:80.2g 食塩相:1.5g	パン又は御飯 ミートボール(ホリタン) 三色サラダ フルーツ(黄桃缶) ヤクルト エネルギー:491kcal タンパク:14.9g 脂質:10.9g 炭水化:83.2g 食塩相:1.9g	御飯又はパン 炒り豆腐 菜の花のお浸し ふりかけ ヤクルト エネルギー:476kcal タンパク:17.4g 脂質:9.5g 炭水化:77.5g 食塩相:1.4g	御飯又はパン 目玉焼き ほうれん草の酢味噌和え ふりかけ ヤクルト エネルギー:431kcal タンパク:11.8g 脂質:5.5g 炭水化:81.4g 食塩相:1.7g	御飯又はパン ツナじゃが 菜の花のからし和え 梅びしお ヤクルト エネルギー:458kcal タンパク:12.6g 脂質:5.4g 炭水化:86.9g 食塩相:1.8g	パン又は御飯 デミグラスソースオムレツ マカロニサラダ フルーツ(パイン缶) ヤクルト エネルギー:513kcal タンパク:15.5g 脂質:12.1g 炭水化:84.5g 食塩相:1.8g	御飯又はパン キャベツソテー ほうれん草のピーナツ和え たいみそ ヤクルト エネルギー:416kcal タンパク:12.7g 脂質:3.4g 炭水化:81.9g 食塩相:1.6g
昼食	御飯 青かつぱ さわらの生姜煮 長芋ときのこの炒め物 白菜の柚子おろし和え エネルギー:480kcal タンパク:20.3g 脂質:10.3g 炭水化:73.4g 食塩相:2.0g	御飯 中華風冷奴 回鍋肉 マカロニソテー ピーチムース エネルギー:554kcal タンパク:20.0g 脂質:13.5g 炭水化:84.5g 食塩相:2.0g	御飯 かぶの煮物 鶏肉の味噌だれ焼 ほうれん草の白和え フルーツポンチ エネルギー:608kcal タンパク:20.3g 脂質:19.7g 炭水化:82.5g 食塩相:1.8g	御飯 フルーツ(黄桃缶) 帆立入クリームコロッケ 茄子の炒め煮 大根の青じそドレ和え エネルギー:631kcal タンパク:12.0g 脂質:22.7g 炭水化:91.6g 食塩相:1.4g	御飯 中華炒め 青椒肉絲 かに焼売 白菜の中華サラダ エネルギー:587kcal タンパク:22.8g 脂質:18.7g 炭水化:77.7g 食塩相:2.3g	御飯 ほうれん草の胡麻和え ほっけの柚子醤油焼き 南瓜のそぼろあん キャベツのゆかり和え エネルギー:491kcal タンパク:22.0g 脂質:9.0g 炭水化:77.4g 食塩相:2.1g	御飯 厚焼き玉子 豚キムチ風炒め ブロッコリーの香り炒め 大根の甘酢和え エネルギー:637kcal タンパク:24.0g 脂質:22.3g 炭水化:83.6g 食塩相:2.4g
夕食	御飯 うの花 豚肉のとろみ炒め 小松菜の煮浸し たまごザラダ エネルギー:610kcal タンパク:23.6g 脂質:22.5g 炭水化:74.2g 食塩相:2.4g	御飯 マヨネーズ和え 鯖のネギ塩だれ 揚げ出し豆腐 切干大根の和風サラダ エネルギー:613kcal タンパク:20.0g 脂質:21.0g 炭水化:80.9g 食塩相:1.6g	御飯 ポテトサラダ カレイの煮付け ピーマンの炒め物 白菜のごま味噌和え エネルギー:507kcal タンパク:20.4g 脂質:10.5g 炭水化:79.9g 食塩相:2.0g	御飯 しば漬け 鶏肉の柚子胡椒だれ 里芋の煮物 青菜のさっぱり和え エネルギー:468kcal タンパク:17.6g 脂質:9.7g 炭水化:73.6g 食塩相:1.7g	御飯 人参サラダ さわらの西京焼 いんげんのソテー フルーツ(黄桃缶) エネルギー:466kcal タンパク:17.4g 脂質:6.7g 炭水化:80.7g 食塩相:1.5g	御飯 煮豆 鶏肉のクリームソース エビのコンソメ炒め カリフラワーのマリネ エネルギー:621kcal タンパク:24.5g 脂質:16.8g 炭水化:89.5g 食塩相:1.5g	御飯 つぼ漬け 鮭のマヨコーン焼き さつま芋のレモン煮 青梗菜の生姜和え エネルギー:546kcal タンパク:20.4g 脂質:12.1g 炭水化:86.2g 食塩相:1.6g
おやつ	ロールケーキ(コーヒ) エネルギー:93kcal タンパク:1.2g 脂質:3.2g 炭水化:14.8g 食塩相:0.1g	ハロウィンどら焼き エネルギー:74kcal タンパク:1.5g 脂質:0.6g 炭水化:15.4g 食塩相:0.0g	黒糖まんじゅう エネルギー:66kcal タンパク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	ミルクケーキ エネルギー:83kcal タンパク:1.7g 脂質:2.7g 炭水化:12.9g 食塩相:0.1g	カステラドーナツ エネルギー:92kcal タンパク:1.7g 脂質:3.2g 炭水化:14.1g 食塩相:0.1g	たまごケーキ エネルギー:86kcal タンパク:1.7g 脂質:2.9g 炭水化:13.4g 食塩相:0.1g	いちごゼリー エネルギー:65kcal タンパク:0.1g 脂質:1.4g 炭水化:13.2g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1573kcal タンパク:55.0g 脂質:38.2g 炭水化:242.6g 食塩相:6.0g	エネルギー:1732kcal タンパク:56.4g 脂質:46.0g 炭水化:264.0g 食塩相:5.5g	エネルギー:1657kcal タンパク:59.4g 脂質:39.8g 炭水化:254.8g 食塩相:5.2g	エネルギー:1613kcal タンパク:43.1g 脂質:40.6g 炭水化:259.5g 食塩相:5.0g	エネルギー:1603kcal タンパク:54.5g 脂質:34.0g 炭水化:259.4g 食塩相:5.7g	エネルギー:1711kcal タンパク:63.7g 脂質:40.8g 炭水化:264.8g 食塩相:5.5g	エネルギー:1664kcal タンパク:57.2g 脂質:39.2g 炭水化:264.9g 食塩相:5.6g

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析食①

2022年11月06日(日) ~ 2022年11月12日(土)

	11月6日(日)	11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)	11月10日(木)	11月11日(金)	11月12日(土)
朝食	御飯又はパン がんもの煮物 青菜の和え物 のり佃煮 ヤクルト エネルギー:430kcal タンパク:12.6g 脂質:5.8g 炭水化:79.4g 食塩相:1.6g	御飯又はパン 炒り卵 鶏ささみのおかか和え ふりかけ ヤクルト エネルギー:480kcal タンパク:17.9g 脂質:9.9g 炭水化:75.9g 食塩相:1.6g	御飯又はパン ツナと野菜の炒め物 温泉卵 ふりかけ ヤクルト エネルギー:453kcal タンパク:16.3g 脂質:8.9g 炭水化:73.0g 食塩相:1.1g	パン又は御飯 エビと野菜のクリームチュー パンプキンサラダ フルーツ缶(パイン) ヤクルト エネルギー:502kcal タンパク:14.6g 脂質:14.1g 炭水化:78.5g 食塩相:2.0g	御飯又はパン じゃがいものそぼろ煮 チーズサラダ たいみそ ヤクルト エネルギー:491kcal タンパク:12.5g 脂質:8.0g 炭水化:89.5g 食塩相:1.1g	御飯又はパン 親子卵とじ いんげんのなめたけ和え ふりかけ ヤクルト エネルギー:477kcal タンパク:17.1g 脂質:9.8g 炭水化:75.7g 食塩相:1.3g	パン又は御飯 〇ミートボール(ホリタン) 枝豆のサラダ フルーツ(洋梨缶) ヤクルト エネルギー:590kcal タンパク:15.6g 脂質:24.1g 炭水化:76.3g 食塩相:2.1g
昼食	きつねうどん かき揚げ キャベツのサラダ エネルギー:513kcal タンパク:14.3g 脂質:14.1g 炭水化:79.1g 食塩相:1.9g	御飯 さつま芋サラダ 牛肉の葱塩炒め 金平ごぼう 青菜のお浸し エネルギー:612kcal タンパク:19.2g 脂質:17.4g 炭水化:91.9g 食塩相:1.9g	【世界の料理:イギリス】 御飯 ミネストローネ フィッシュ&チップス ほうれん草のソテー ピーチムース エネルギー:610kcal タンパク:20.8g 脂質:16.7g 炭水化:92.0g 食塩相:2.1g	御飯 ザーサイ ホイコーロー 焼餃子 もやしの中華風和え物 エネルギー:596kcal タンパク:21.7g 脂質:19.5g 炭水化:80.2g 食塩相:2.2g	御飯 たまごザラダ 煮込みハンバーグ きのこソテー アスパラサラダ エネルギー:560kcal タンパク:18.8g 脂質:18.7g 炭水化:78.9g 食塩相:2.6g	御飯 浅漬 豚肉とキャベツの胡麻だれ 切り昆布の煮付け 小松菜の和え物 エネルギー:538kcal タンパク:22.4g 脂質:16.1g 炭水化:75.5g 食塩相:2.2g	御飯 ゆかり和え さわらの利休焼き 切干大根の煮物 ツナサラダ エネルギー:493kcal タンパク:23.7g 脂質:10.6g 炭水化:73.3g 食塩相:1.5g
夕食	御飯 うぐいす煮豆 鶏肉のけずりかつお焼 なすの田楽 マカロニサラダ エネルギー:613kcal タンパク:20.5g 脂質:16.7g 炭水化:90.6g 食塩相:1.5g	御飯 フルーツ(洋梨缶) 赤魚の味噌焼き ひじきの煮物 胡瓜と白菜のごま和え エネルギー:463kcal タンパク:19.9g 脂質:7.0g 炭水化:77.2g 食塩相:1.6g	御飯 しば漬け 擬製豆腐 南瓜のいとこ煮 甘酢生姜和え エネルギー:520kcal タンパク:18.5g 脂質:10.9g 炭水化:83.4g 食塩相:1.8g	御飯 〇ツナサラダ ハニーマスタードチキン さつま芋の塩バター炒め スナッフ・イントウのサラダ エネルギー:660kcal タンパク:23.5g 脂質:23.4g 炭水化:86.7g 食塩相:1.4g	御飯 つぼ漬け 白身魚の甘酢あんかけ 白菜の信田煮 ささみのポン酢和え エネルギー:429kcal タンパク:22.2g 脂質:4.0g 炭水化:71.8g 食塩相:1.8g	御飯 フルーツ(マンゴー) アジの焼き南蛮漬 エビとビーフンのソテー カリフラワーの柚子風味和え エネルギー:507kcal タンパク:22.3g 脂質:7.2g 炭水化:85.7g 食塩相:1.5g	御飯 青かつぱ 厚揚げと牛肉の中華炒め ブロッコリーのカニカマあんかけ 春雨和え エネルギー:508kcal タンパク:18.4g 脂質:12.4g 炭水化:78.3g 食塩相:1.9g
おやつ	もみじまんじゅう エネルギー:108kcal タンパク:2.3g 脂質:1.5g 炭水化:21.9g 食塩相:0.0g	カステラ エネルギー:83kcal タンパク:1.7g 脂質:1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	ブッセ(チョコ) エネルギー:122kcal タンパク:1.7g 脂質:4.3g 炭水化:19.0g 食塩相:0.1g	コーヒーゼリー エネルギー:58kcal タンパク:0.3g 脂質:0.8g 炭水化:12.3g 食塩相:0.0g	おせんべい(ねぎ味噌) エネルギー:43kcal タンパク:0.5g 脂質:1.4g 炭水化:7.1g 食塩相:0.3g	ワッフル エネルギー:82kcal タンパク:1.5g 脂質:4.3g 炭水化:9.3g 食塩相:0.1g	ロールケーキ エネルギー:82kcal タンパク:1.2g 脂質:4.1g 炭水化:10.1g 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1664kcal タンパク:49.7g 脂質:38.1g 炭水化:271.0g 食塩相:5.2g	エネルギー:1638kcal タンパク:58.7g 脂質:35.3g 炭水化:261.7g 食塩相:5.1g	エネルギー:1705kcal タンパク:57.3g 脂質:40.8g 炭水化:267.4g 食塩相:5.2g	エネルギー:1816kcal タンパク:60.1g 脂質:57.8g 炭水化:257.7g 食塩相:5.6g	エネルギー:1523kcal タンパク:54.0g 脂質:32.1g 炭水化:247.3g 食塩相:5.8g	エネルギー:1604kcal タンパク:63.3g 脂質:37.4g 炭水化:246.2g 食塩相:5.0g	エネルギー:1673kcal タンパク:58.9g 脂質:51.2g 炭水化:238.0g 食塩相:5.5g

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析食①

2022年11月13日(日) ~ 2022年11月19日(土)

	11月13日(日)	11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	11月19日(土)
朝食	御飯又はパン ウインナーと野菜の炒め物 しらす和え ふりかけ ヤクルト エネルギー:464kcal タンパク:12.6g 脂質:9.4g 炭水化:79.4g 食塩相:2.0g	御飯又はパン 信田巻きの含め煮 いんげんのお浸し ふりかけ ヤクルト エネルギー:431kcal タンパク:13.0g 脂質:5.4g 炭水化:79.8g 食塩相:1.4g	パン又は御飯 スクランブルエッグ カラフルサラダ フルーツ(黄桃缶) ヤクルト エネルギー:484kcal タンパク:13.5g 脂質:13.7g 炭水化:76.9g 食塩相:1.7g	御飯又はパン 肉団子の和風あんかけ 白菜のドレッシング和え たいみそ ヤクルト エネルギー:516kcal タンパク:12.7g 脂質:10.4g 炭水化:90.4g 食塩相:1.5g	パン又は御飯 チキンのクリームシチュー キャベツサラダ フルーツ(洋梨缶) ヤクルト エネルギー:545kcal タンパク:20.7g 脂質:13.6g 炭水化:84.1g 食塩相:2.0g	御飯又はパン 厚揚げの甘酢あん 小松菜の胡麻和え たいみそ ヤクルト エネルギー:474kcal タンパク:13.1g 脂質:8.4g 炭水化:84.0g 食塩相:1.4g	御飯又はパン 五目卵焼 菜の花の和え物 ふりかけ ヤクルト エネルギー:474kcal タンパク:13.1g 脂質:11.8g 炭水化:77.3g 食塩相:1.4g
昼食	御飯 なめ茸おろし 豚肉の生姜焼き さつま芋の甘煮 菜の花の辛し和え エネルギー:593kcal タンパク:20.5g 脂質:15.3g 炭水化:92.2g 食塩相:1.9g	ビーフカレー フルーツ(洋梨缶) ほうれん草とコーンのソテー 花野菜サラダ 福神漬 エネルギー:551kcal タンパク:19.4g 脂質:11.8g 炭水化:88.9g 食塩相:2.3g	御飯 かぶの柚子香和え ホッケの梅焼き ごぼうの山椒煮 なすのごま味噌和え エネルギー:462kcal タンパク:19.6g 脂質:7.6g 炭水化:75.1g 食塩相:1.7g	【お寿司イベント】 にぎり寿司(8巻) 茶碗蒸し 春菊の胡麻和え エネルギー:504kcal タンパク:20.6g 脂質:12.3g 炭水化:75.5g 食塩相:2.5g	御飯 たけのこの葱塩和え ホキの山椒焼 なすのおかか煮 トマトのさっぱり和え エネルギー:453kcal タンパク:17.8g 脂質:10.6g 炭水化:68.2g 食塩相:1.5g	御飯 ポテトサラダ 牛肉のガーリック炒め れんこんの甘辛煮 蒸し鶏中華サラダ エネルギー:566kcal タンパク:21.7g 脂質:14.2g 炭水化:84.2g 食塩相:2.2g	御飯 コンソメスープ チキンのトマト煮 マカロニカレーソテー シーザーサラダ エネルギー:559kcal タンパク:18.9g 脂質:18.2g 炭水化:75.8g 食塩相:1.7g
夕食	御飯 スパゲティサラダ 鯖の大葉味噌焼き 根菜煮 わかめの酢の物 エネルギー:559kcal タンパク:21.6g 脂質:13.1g 炭水化:84.5g 食塩相:2.0g	御飯 煮奴 鶏肉の照り焼き 南瓜の含め煮 オクラのポン酢和え エネルギー:520kcal タンパク:20.1g 脂質:12.4g 炭水化:77.9g 食塩相:0.0g	御飯 がんもの煮物 牛肉のおろし煮 じゃがバター炒め 小松菜のわさび和え エネルギー:501kcal タンパク:18.5g 脂質:10.9g 炭水化:79.3g 食塩相:2.3g	御飯 春雨中華サラダ 鯖の塩焼き 大根の煮物 フルーツ缶 エネルギー:581kcal タンパク:17.0g 脂質:19.3g 炭水化:79.7g 食塩相:1.7g	御飯 三色煮豆 豚肉のバーベキュー炒め 里芋の味噌煮 ひじきの白和え エネルギー:590kcal タンパク:19.6g 脂質:15.0g 炭水化:92.6g 食塩相:1.8g	御飯 しば漬け メバルの塩麴焼 かぶの煮物 春雨サラダ エネルギー:430kcal タンパク:17.3g 脂質:3.8g 炭水化:77.1g 食塩相:2.0g	御飯 酢味噌和え 鮭のバター醤油焼き 大根金平 磯納豆 エネルギー:508kcal タンパク:26.2g 脂質:10.0g 炭水化:74.5g 食塩相:2.3g
おやつ	バナナムース エネルギー:73kcal タンパク:0.7g 脂質:4.8g 炭水化:7.2g 食塩相:0.0g	青りんごゼリー エネルギー:58kcal タンパク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:12.6g 食塩相:0.0g	小倉まんじゅう エネルギー:119kcal タンパク:2.6g 脂質:1.3g 炭水化:24.4g 食塩相:0.1g	プリン エネルギー:51kcal タンパク:0.6g 脂質:1.1g 炭水化:9.6g 食塩相:0.0g	おせんべい(星たべよ) エネルギー:37kcal タンパク:0.3g 脂質:2.0g 炭水化:4.4g 食塩相:0.1g	ブッセ(クリーム) エネルギー:104kcal タンパク:1.2g 脂質:4.1g 炭水化:15.5g 食塩相:0.1g	レモンケーキ エネルギー:85kcal タンパク:1.8g 脂質:2.5g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1689kcal タンパク:55.4g 脂質:42.6g 炭水化:263.3g 食塩相:5.9g	エネルギー:1560kcal タンパク:52.6g 脂質:30.4g 炭水化:259.2g 食塩相:5.2g	エネルギー:1566kcal タンパク:54.2g 脂質:33.5g 炭水化:255.7g 食塩相:5.8g	エネルギー:1652kcal タンパク:50.9g 脂質:43.1g 炭水化:255.2g 食塩相:5.8g	エネルギー:1625kcal タンパク:58.4g 脂質:41.2g 炭水化:249.3g 食塩相:5.4g	エネルギー:1574kcal タンパク:53.3g 脂質:30.5g 炭水化:260.8g 食塩相:5.6g	エネルギー:1626kcal タンパク:60.0g 脂質:42.5g 炭水化:241.5g 食塩相:5.6g

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析食①

2022年11月20日(日) ~ 2022年11月26日(土)

	11月20日(日)	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月26日(土)
朝食	御飯又はパン えびと野菜のソテー お豆のサラダ のり佃煮 ヤクルト エネルギー:480kcal タンパク:15.7g 脂質:9.9g 炭水化:80.1g 食塩相:1.5g	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 ヤクルト エネルギー:395kcal タンパク:10.0g 脂質:2.2g 炭水化:81.4g 食塩相:1.5g	パン又は御飯 オムレツ ポテトサラダ フルーツ(洋なし缶) ヤクルト エネルギー:512kcal タンパク:13.6g 脂質:16.3g 炭水化:78.0g 食塩相:1.8g	御飯又はパン 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のナムル たいみそ ヤクルト エネルギー:437kcal タンパク:11.4g 脂質:4.1g 炭水化:86.2g 食塩相:1.3g	御飯又はパン 厚焼き玉子 白菜のポン酢和え ふりかけ ヤクルト エネルギー:472kcal タンパク:11.7g 脂質:8.5g 炭水化:84.5g 食塩相:1.4g	御飯又はパン キャベツと海老の塩炒め 二色サラダ ふりかけ ヤクルト エネルギー:383kcal タンパク:11.8g 脂質:2.7g 炭水化:76.3g 食塩相:1.1g	パン又は御飯 野菜とひき肉ソテー パンプキンサラダ フルーツ(みかん缶) ヤクルト エネルギー:553kcal タンパク:13.3g 脂質:25.0g 炭水化:68.7g 食塩相:1.6g
昼食	わかめ御飯 金平ごぼう アジの竜田揚げ アスパラソテー 白菜のしその実和え エネルギー:505kcal タンパク:19.3g 脂質:12.1g 炭水化:76.5g 食塩相:2.2g	御飯 うの花 麻婆豆腐 きのこの炒め物 白菜の磯和え エネルギー:569kcal タンパク:20.1g 脂質:20.3g 炭水化:74.2g 食塩相:1.8g	御飯 つぼ漬け 和風豆腐ハンバーグ 冬瓜の煮物 オクラとワカメの土佐和え エネルギー:453kcal タンパク:15.8g 脂質:6.2g 炭水化:81.1g 食塩相:1.9g	御飯 しば漬け 鮭のマスタード焼き 豆腐のえびくず煮 スナッフ・イントウのサラダ エネルギー:536kcal タンパク:26.7g 脂質:14.1g 炭水化:72.4g 食塩相:1.8g	【お誕生セレクト】 ペペロンチーノ コンソメスープ コールスローサラダ フルーツポンチ エネルギー:456kcal タンパク:15.5g 脂質:9.2g 炭水化:79.4g 食塩相:2.6g	御飯 ○マカロニサラダ 鱈のさっぱりマリネ 五目煮 カリフラワーのゴマドレ和え エネルギー:602kcal タンパク:24.2g 脂質:16.3g 炭水化:84.8g 食塩相:1.9g	御飯 じゃがいもの炒め煮 鶏の唐揚げ れんこんの煮物 大根サラダ エネルギー:644kcal タンパク:19.4g 脂質:24.0g 炭水化:86.0g 食塩相:2.3g
夕食	御飯 フルーツ(みかん缶) 豆腐の肉味噌がけ 炊き合わせ ブロッコリーサラダ エネルギー:566kcal タンパク:25.0g 脂質:15.8g 炭水化:78.0g 食塩相:1.6g	御飯 青かつぱ ポークソテーオニオンス 小松菜の煮浸し さつま芋サラダ エネルギー:607kcal タンパク:19.9g 脂質:21.2g 炭水化:82.1g 食塩相:2.0g	御飯 マヨネーズ和え サバのネギ塩だれ もやしと桜エビの炒め物 切干大根の和風サラダ エネルギー:591kcal タンパク:20.3g 脂質:21.4g 炭水化:74.6g 食塩相:1.6g	御飯 金時煮豆 牛皿 ツナじゃが 小松菜のぬた和え エネルギー:593kcal タンパク:23.4g 脂質:10.5g 炭水化:97.1g 食塩相:2.2g	御飯 小松菜の胡麻酢和え 赤魚の煮付け ごぼうのそぼろ炒め 大根の甘酢生姜和え エネルギー:445kcal タンパク:19.6g 脂質:6.1g 炭水化:73.7g 食塩相:1.5g	御飯 フルーツ(黄桃缶) ポークチャップ きのこソテー レタスサラダ エネルギー:565kcal タンパク:20.0g 脂質:20.4g 炭水化:74.8g 食塩相:1.5g	御飯 かにかま玉子巻 ホキの梅だれ 焼きなす ブロッコリーのマヨネーズ和え エネルギー:500kcal タンパク:23.2g 脂質:9.8g 炭水化:77.1g 食塩相:1.8g
おやつ	塩まんじゅう エネルギー:66kcal タンパク:1.2g 脂質:0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	ロールケーキ(チョコ) エネルギー:95kcal タンパク:1.5g 脂質:3.6g 炭水化:14.2g 食塩相:0.1g	杏仁豆腐 エネルギー:38kcal タンパク:0.5g 脂質:0.2g 炭水化:8.5g 食塩相:0.0g	人形焼き エネルギー:111kcal タンパク:2.1g 脂質:2.6g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	お誕生日おやつ エネルギー:85kcal タンパク:1.0g 脂質:5.7g 炭水化:6.9g 食塩相:0.0g	パウンドケーキ エネルギー:81kcal タンパク:1.1g 脂質:4.3g 炭水化:9.6g 食塩相:0.0g	きなこまんじゅう エネルギー:66kcal タンパク:1.5g 脂質:0.3g 炭水化:14.2g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1617kcal タンパク:61.2g 脂質:37.9g 炭水化:249.8g 食塩相:5.5g	エネルギー:1666kcal タンパク:51.5g 脂質:47.3g 炭水化:251.9g 食塩相:5.5g	エネルギー:1594kcal タンパク:50.2g 脂質:44.1g 炭水化:242.2g 食塩相:5.4g	エネルギー:1677kcal タンパク:63.6g 脂質:31.3g 炭水化:275.6g 食塩相:5.3g	エネルギー:1458kcal タンパク:47.8g 脂質:29.5g 炭水化:244.5g 食塩相:5.6g	エネルギー:1631kcal タンパク:57.1g 脂質:43.7g 炭水化:245.5g 食塩相:4.5g	エネルギー:1763kcal タンパク:57.4g 脂質:59.1g 炭水化:246.0g 食塩相:5.7g

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析食①

2022年11月27日(日) ~ 2022年11月30日(水)

	11月27日(日)	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)		
朝食	御飯又はパン ○ミートボール(柚子おろし) 千草和え たいみそ ヤクルト エネルギー:465kcal タンパク:13.1g 脂質:5.8g 炭水化:87.6g 食塩相:1.3g	御飯又はパン 厚揚げと里芋の煮物 いんげんのおかか和え ふりかけ ヤクルト エネルギー:444kcal タンパク:12.7g 脂質:5.9g 炭水化:82.5g 食塩相:1.1g	パン又は御飯 海老団子のコンソメ煮 ポテトサラダ フルーツ(みかん缶) ヤクルト エネルギー:495kcal タンパク:13.2g 脂質:14.7g 炭水化:76.7g 食塩相:2.0g	御飯又はパン お魚ボールの煮物 かに風味サラダ かつおみそ ヤクルト エネルギー:431kcal タンパク:11.6g 脂質:5.2g 炭水化:81.3g 食塩相:1.4g		
昼食	御飯 冷奴 かに玉 春雨ソテー もやしナムル エネルギー:581kcal タンパク:15.4g 脂質:20.2g 炭水化:81.4g 食塩相:2.0g	御飯 里芋のごま和え さわらの山椒焼き じゃが芋のカレー炒め ○たまごザラダ エネルギー:607kcal タンパク:22.9g 脂質:20.7g 炭水化:78.1g 食塩相:2.3g	御飯 ツナサラダ 豚肉と茄子の辛味噌炒め ビーフソテー カリフラワーのゆず醤油和え エネルギー:650kcal タンパク:21.9g 脂質:26.1g 炭水化:80.1g 食塩相:1.5g	御飯 ニラ饅頭 白身魚のチリソース 大根の煮物 キャベツの浅漬け エネルギー:495kcal タンパク:22.7g 脂質:6.6g 炭水化:83.9g 食塩相:2.3g		
夕食	御飯 金時煮豆 鱈の味噌マヨ焼 白菜の炒め煮 野菜のマリネ エネルギー:579kcal タンパク:22.5g 脂質:16.7g 炭水化:81.3g 食塩相:1.4g	御飯 つぼ漬け 鶏肉のオイスターソース炒め 大豆とひじきの煮物 ナスのポン酢和え エネルギー:525kcal タンパク:21.2g 脂質:14.8g 炭水化:75.3g 食塩相:2.0g	御飯 春菊のお浸し ホッケの七味焼き さつまいも金平 もやしの和え物 エネルギー:462kcal タンパク:19.7g 脂質:5.8g 炭水化:80.5g 食塩相:1.7g	御飯 しその実漬け 豚肉の塩麴焼き ブロッコリー炒め 酢の物 エネルギー:506kcal タンパク:22.7g 脂質:12.6g 炭水化:72.2g 食塩相:1.9g		
おやつ	ぶどうムース エネルギー:71kcal タンパク:1.4g 脂質:1.3g 炭水化:14.0g 食塩相:0.2g	【手作りおやつ】 りんごケーキ エネルギー:110kcal タンパク:3.3g 脂質:2.4g 炭水化:18.6g 食塩相:0.2g	ミニエクレア エネルギー:89kcal タンパク:1.5g 脂質:6.6g 炭水化:6.2g 食塩相:0.1g	厚切バウム エネルギー:121kcal タンパク:1.7g 脂質:5.7g 炭水化:15.7g 食塩相:0.2g		
日計	エネルギー:1696kcal タンパク:52.4g 脂質:44.0g 炭水化:264.3g 食塩相:4.9g	エネルギー:1686kcal タンパク:60.1g 脂質:43.8g 炭水化:254.5g 食塩相:5.6g	エネルギー:1696kcal タンパク:56.3g 脂質:53.2g 炭水化:243.5g 食塩相:5.2g	エネルギー:1553kcal タンパク:56.7g 脂質:30.1g 炭水化:253.1g 食塩相:5.8g		