



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析①

2023年1月1日(日)~2023年1月7日(土)

	1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)
朝食	御飯又はパン 巾着のあんかけ 梅おかか和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン ツナじゃが ほうれん草のお浸し かつおみそ ヤクルト	御飯又はパン さつま揚げの煮物 いんげんのピーナッツ和え フルーツ(みかん缶) ヤクルト	御飯又はパン 大根のそぼろ煮 納豆とオクラの和え物 たいみそ ヤクルト	パン又は御飯 はんぺんチーズ焼 さつま芋サラダ フルーツ(カクテル缶) ヤクルト	御飯又はパン 海老ボールの含め煮 柚子醤油和え のり佃煮 ヤクルト	【春の七草】 七草粥 豚肉となすの味噌煮 ○ポテトサラダ フルーツ(みかん缶) ヤクルト
	エネルギー:541kcal 卵白ク:15.6g 脂質:13.1g 炭水化:87.7g 食塩相:0.7g	エネルギー:431kcal 卵白ク:11.2g 脂質:3.6g 炭水化:86.4g 食塩相:0.9g	エネルギー:464kcal 卵白ク:11.7g 脂質:3.1g 炭水化:95.4g 食塩相:1.4g	エネルギー:469kcal 卵白ク:15.3g 脂質:5.7g 炭水化:85.8g 食塩相:1.2g	エネルギー:516kcal 卵白ク:13.0g 脂質:15.0g 炭水化:82.2g 食塩相:1.9g	エネルギー:420kcal 卵白ク:10.1g 脂質:5.5g 炭水化:79.2g 食塩相:1.8g	エネルギー:523kcal 卵白ク:10.2g 脂質:13.3g 炭水化:87.1g 食塩相:1.4g
昼食	【元旦】 赤飯 雑煮風 おせち盛り合わせ 煮しめ 紅白なます	五目御飯 ゆかり和え 松風焼 茶碗蒸し 春菊の和え物	ちらし寿司 小松菜の生姜和え かぶのかにあんかけ 紅白ババロア	御飯 ○ミートボール(デミグラー) タラの煮付け もやしとソーセージの炒め物 和風サラダ	御飯 ○マカロニサラダ 牛焼肉炒め 土佐煮 たたき胡瓜	御飯 冷奴 ホキのマヨコーン焼き キャベツの炒め煮 ひじきサラダ	御飯 南瓜のサラダ 鶏肉のオイスターソース炒め ブロッコリーの香り炒め フレンチサラダ
	エネルギー:468kcal 卵白ク:16.7g 脂質:7.8g 炭水化:79.6g 食塩相:2.6g	エネルギー:566kcal 卵白ク:24.7g 脂質:16.1g 炭水化:76.5g 食塩相:2.5g	エネルギー:456kcal 卵白ク:18.0g 脂質:3.9g 炭水化:81.4g 食塩相:2.0g	エネルギー:523kcal 卵白ク:24.6g 脂質:11.7g 炭水化:76.0g 食塩相:2.6g	エネルギー:488kcal 卵白ク:15.1g 脂質:12.0g 炭水化:77.6g 食塩相:1.7g	エネルギー:517kcal 卵白ク:22.8g 脂質:14.1g 炭水化:73.5g 食塩相:1.8g	エネルギー:560kcal 卵白ク:19.5g 脂質:19.0g 炭水化:76.1g 食塩相:1.8g
夕食	御飯 金時煮豆 鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 胡瓜の酢の物	御飯 茄子のポン酢和え さわらの西京焼 金平ごぼう 菜の花の白和え	御飯 かにかま玉子巻 肉豆腐 大根の煮物 花野菜サラダ	御飯 白菜の胡麻和え 豚肉のおろし煮 じゃがいもの炒め煮 果物(黄桃缶)	御飯 刻みたくあん 豆腐ハンバーグ 大根の照り煮 小松菜の和え物	御飯 しば漬け 豚肉の塩麴焼き ビーフンソテー わかめの酢の物	御飯 フルーツ缶(黄桃缶) アジのネギたく香酢ソース 焼売 おくらのポン酢和え
	エネルギー:568kcal 卵白ク:20.9g 脂質:14.7g 炭水化:83.7g 食塩相:1.7g	エネルギー:480kcal 卵白ク:19.1g 脂質:9.0g 炭水化:78.8g 食塩相:1.8g	エネルギー:553kcal 卵白ク:25.7g 脂質:13.7g 炭水化:78.9g 食塩相:2.1g	エネルギー:516kcal 卵白ク:18.4g 脂質:10.9g 炭水化:82.2g 食塩相:1.2g	エネルギー:445kcal 卵白ク:12.7g 脂質:10.2g 炭水化:72.7g 食塩相:1.9g	エネルギー:538kcal 卵白ク:20.1g 脂質:14.9g 炭水化:76.3g 食塩相:2.1g	エネルギー:524kcal 卵白ク:21.0g 脂質:9.0g 炭水化:85.8g 食塩相:1.7g
おやつ	干支まんじゅう	パウンドケーキ(サマイモ&リンゴ)	黒糖まんじゅう	厚切りバウム	人形焼(こしあん)	アセロラゼリー	ドーナツ
	エネルギー:92kcal 卵白ク:1.6g 脂質:0.0g 炭水化:21.5g 食塩相:0.0g	エネルギー:77kcal 卵白ク:0.9g 脂質:3.9g 炭水化:9.6g 食塩相:0.1g	エネルギー:66kcal 卵白ク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	エネルギー:121kcal 卵白ク:1.7g 脂質:5.7g 炭水化:15.7g 食塩相:0.2g	エネルギー:111kcal 卵白ク:2.1g 脂質:2.6g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	エネルギー:30kcal 卵白ク:0.0g 脂質:0.0g 炭水化:7.6g 食塩相:0.0g	エネルギー:92kcal 卵白ク:1.7g 脂質:3.2g 炭水化:14.1g 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1669kcal 卵白ク:54.8g 脂質:35.6g 炭水化:272.5g 食塩相:4.9g	エネルギー:1554kcal 卵白ク:55.9g 脂質:32.6g 炭水化:251.3g 食塩相:5.2g	エネルギー:1539kcal 卵白ク:56.7g 脂質:20.8g 炭水化:270.6g 食塩相:5.5g	エネルギー:1629kcal 卵白ク:60.0g 脂質:34.0g 炭水化:259.7g 食塩相:5.3g	エネルギー:1560kcal 卵白ク:42.9g 脂質:39.8g 炭水化:252.4g 食塩相:5.5g	エネルギー:1505kcal 卵白ク:53.0g 脂質:34.5g 炭水化:236.6g 食塩相:5.2g	エネルギー:1699kcal 卵白ク:52.4g 脂質:44.5g 炭水化:263.1g 食塩相:5.0g



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析②

2023年1月8日(日)～2023年1月14日(土)

	1月8日(日)	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)
朝食	御飯又はパン ウインナーソーテー スタッフエントウのサラダ 梅びしお ヤクルト	御飯又はパン 〇ミートボール(テミグラ) 柚子醤油和え かつおみそ ヤクルト	パン又は御飯 プレーンオムレツ ポパイサラダ フルーツ(みかん缶) ヤクルト	御飯又はパン お魚ボールの煮物 かまぼこのツナ和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン 挽き肉の炒め物 春雨サラダ のり佃煮 ヤクルト	御飯又はパン 高野豆腐の煮物 わかめとイカ酢の物 ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 スクランブルエッグ コールスローサラダ フルーツ(黄桃缶) ヤクルト
	エネルギー:406kcal たんぱく:8.9g 脂質:5.0g 炭水化:80.0g 食塩相:1.5g	エネルギー:453kcal たんぱく:11.7g 脂質:6.6g 炭水化:83.8g 食塩相:1.3g	エネルギー:457kcal たんぱく:14.3g 脂質:12.7g 炭水化:71.9g 食塩相:1.7g	エネルギー:445kcal たんぱく:13.7g 脂質:7.0g 炭水化:78.7g 食塩相:1.4g	エネルギー:427kcal たんぱく:12.1g 脂質:4.1g 炭水化:82.3g 食塩相:1.3g	エネルギー:426kcal たんぱく:12.1g 脂質:3.5g 炭水化:83.7g 食塩相:1.1g	エネルギー:523kcal たんぱく:16.5g 脂質:16.1g 炭水化:78.0g 食塩相:2.1g
昼食	御飯 〇ツナサラダ 鮭の粒マスタード焼 高野豆腐の含め煮 白菜の浅漬け	きつねうどん 野菜かき揚げ カリフラワーのサラダ	御飯 にら饅頭 麻婆豆腐 春雨ソーテー もやしサラダ	御飯 きのこソーテー タンドリーチキン ほうれん草のソーテー ポテトサラダ	わかめ御飯 もやしのおかか和え 鱈の味噌マヨ焼 切り昆布の煮付け チーズサラダ	御飯 厚焼卵 チキン南蛮 なすの煮浸し うの花	御飯 たまごサラダ ポークチャップ ごぼうのピリ辛煮 ほうれん草のからし和え
	エネルギー:568kcal たんぱく:28.7g 脂質:17.3g 炭水化:70.2g 食塩相:1.8g	エネルギー:551kcal たんぱく:16.9g 脂質:17.1g 炭水化:78.7g 食塩相:1.9g	エネルギー:547kcal たんぱく:18.4g 脂質:14.9g 炭水化:81.0g 食塩相:1.7g	エネルギー:573kcal たんぱく:19.7g 脂質:19.7g 炭水化:77.2g 食塩相:2.2g	エネルギー:537kcal たんぱく:22.8g 脂質:17.1g 炭水化:69.6g 食塩相:2.4g	エネルギー:762kcal たんぱく:24.1g 脂質:37.1g 炭水化:78.5g 食塩相:2.1g	エネルギー:583kcal たんぱく:23.5g 脂質:19.2g 炭水化:75.3g 食塩相:2.2g
夕食	御飯 春雨の中華サラダ 豚肉のごまだれ焼き 炊き合わせ いんげんのおかか和え	御飯 きゅうりのマヨネーズ和え 鶏肉のパン粉焼 エビのコンソメ煮 野菜サラダ	御飯 金時煮豆 豚肉と茄子の塩炒め 里芋の煮っころがし しその実和え	御飯 春菊のお浸し ほっけの梅醤油焼き 豆腐チャンプルー レタスサラダ	御飯 ザーサイ かに玉甘酢あん ささみサラダ ピーチムース	御飯 ほうれん草お浸し 赤魚の粕漬焼き さつま芋のレーズン煮 白菜の和風サラダ	御飯 三色煮豆 擬製豆腐 大根の煮物 白菜の塩昆布和え
	エネルギー:597kcal たんぱく:20.2g 脂質:20.7g 炭水化:77.2g 食塩相:2.3g	エネルギー:535kcal たんぱく:21.3g 脂質:15.7g 炭水化:72.3g 食塩相:1.5g	エネルギー:628kcal たんぱく:20.4g 脂質:18.0g 炭水化:91.9g 食塩相:1.4g	エネルギー:483kcal たんぱく:23.3g 脂質:11.7g 炭水化:67.7g 食塩相:1.7g	エネルギー:528kcal たんぱく:19.9g 脂質:13.5g 炭水化:77.1g 食塩相:2.0g	エネルギー:457kcal たんぱく:16.1g 脂質:5.3g 炭水化:83.6g 食塩相:1.7g	エネルギー:521kcal たんぱく:18.4g 脂質:10.7g 炭水化:84.3g 食塩相:1.3g
おやつ	牛乳ケーキ	オレンジゼリー	塩まんじゅう	【手作りおやつ】 おしるこ(小町麩)	おせんべい(星たべよ)	レモンケーキ	プリン
	エネルギー:83kcal たんぱく:1.7g 脂質:2.7g 炭水化:12.9g 食塩相:0.1g	エネルギー:58kcal たんぱく:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:12.5g 食塩相:0.0g	エネルギー:66kcal たんぱく:1.2g 脂質:0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	エネルギー:86kcal たんぱく:2.1g 脂質:0.1g 炭水化:18.8g 食塩相:0.2g	エネルギー:37kcal たんぱく:0.3g 脂質:2.0g 炭水化:4.4g 食塩相:0.1g	エネルギー:85kcal たんぱく:1.8g 脂質:2.5g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	エネルギー:46kcal たんぱく:0.6g 脂質:0.7g 炭水化:9.5g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1654kcal たんぱく:59.5g 脂質:45.7g 炭水化:240.3g 食塩相:5.8g	エネルギー:1597kcal たんぱく:50.0g 脂質:40.2g 炭水化:247.3g 食塩相:4.8g	エネルギー:1698kcal たんぱく:54.3g 脂質:45.7g 炭水化:260.0g 食塩相:5.1g	エネルギー:1587kcal たんぱく:58.8g 脂質:38.5g 炭水化:242.4g 食塩相:5.5g	エネルギー:1529kcal たんぱく:55.1g 脂質:36.7g 炭水化:233.4g 食塩相:5.8g	エネルギー:1730kcal たんぱく:54.1g 脂質:48.4g 炭水化:259.7g 食塩相:5.0g	エネルギー:1673kcal たんぱく:59.0g 脂質:46.7g 炭水化:247.1g 食塩相:5.6g



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析③

2023年1月15日(日)~2023年1月21日(土)

	1月15日(日)	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)
朝食	御飯又はパン 炒り鶏 もやしの和え物 ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン かぶのそぼろあんかけ ほうれん草の胡桃和え 梅びしお ヤクルト	御飯又はパン 親子卵とじ いんげんの黒ごま和え たいみそ ヤクルト	パン又は御飯 肉団子のコンソメ煮 かにかまのサラダ フルーツ缶(パイナップル) ヤクルト	御飯又はパン 厚揚げと大根の煮物 小松菜のごま味噌和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン 五目卵焼 ほうれん草のわさび和え かつおみそ ヤクルト	パン又は御飯 ジャーマンポテト コーンサラダ フルーツ(洋梨缶) ヤクルト
	エネルギー:448kcal 炭水化物:12.8g 脂質:7.6g 炭水化物:79.0g 食塩相:1.1g	エネルギー:445kcal 炭水化物:10.6g 脂質:7.0g 炭水化物:82.4g 食塩相:1.5g	エネルギー:511kcal 炭水化物:17.6g 脂質:11.0g 炭水化物:81.0g 食塩相:1.1g	エネルギー:446kcal 炭水化物:14.6g 脂質:9.2g 炭水化物:77.0g 食塩相:2.1g	エネルギー:447kcal 炭水化物:12.4g 脂質:8.4g 炭水化物:78.0g 食塩相:1.1g	エネルギー:477kcal 炭水化物:11.9g 脂質:11.4g 炭水化物:79.0g 食塩相:1.4g	エネルギー:463kcal 炭水化物:13.1g 脂質:9.4g 炭水化物:82.8g 食塩相:1.5g
昼食	御飯 ○マカロニサラダ 牛皿 冬瓜の海老あんかけ 青梗菜のお浸し	御飯 キャベツのおかか和え さばの塩焼 白菜の信田煮 カラフルサラダ	御飯 タラモサラダ 青椒肉絲 焼き餃子 中華サラダ	御飯 オクラのおろし和え アジの竜田揚げ 青菜の炒め煮 春菊のマヨネーズ和え	【世界の料理:韓国】 御飯 スンドゥブ風スープ ブルコギ もやしのナムル パインゼリー	御飯 ○ポテトサラダ 豚肉の塩麴炒め かぶの帆立風味あんかけ トマトのさっぱり和え	御飯 れんこんのカレー炒め 八宝菜 ピリ辛胡瓜 杏仁フルーツ
	エネルギー:607kcal 炭水化物:20.6g 脂質:22.4g 炭水化物:76.5g 食塩相:2.0g	エネルギー:560kcal 炭水化物:19.6g 脂質:20.1g 炭水化物:70.5g 食塩相:1.8g	エネルギー:628kcal 炭水化物:23.9g 脂質:20.3g 炭水化物:82.3g 食塩相:2.8g	エネルギー:545kcal 炭水化物:21.8g 脂質:15.1g 炭水化物:76.4g 食塩相:2.2g	エネルギー:499kcal 炭水化物:17.8g 脂質:11.2g 炭水化物:77.7g 食塩相:2.4g	エネルギー:529kcal 炭水化物:19.2g 脂質:15.4g 炭水化物:74.8g 食塩相:1.6g	エネルギー:516kcal 炭水化物:18.6g 脂質:13.6g 炭水化物:77.5g 食塩相:1.3g
夕食	御飯 フルーツ(りんご缶) タラのクリームソース きのこベーコンのソテー さつま芋サラダ	御飯 なすの味噌煮 鶏のつくね焼 あんかけ豆腐 フルーツ(みかん缶)	御飯 茶福豆 厚揚げの甘酢あん アスパラソテー キャベツの甘酢生姜和え	御飯 きゅうりの浅漬け 蒸し鶏と彩野菜の胡麻だれ 里芋の煮物 白菜のなめたけ和え	御飯 ほうれん草マヨネーズ和え 鮭のムニエル タルタルソース じゃがバター炒め オニオンサラダ	御飯 しば漬け 白身魚のチリソース ブロッコリー炒め マカロニサラダ	御飯 たまごサラダ 牛肉の葱塩炒め 大根とちくわの煮物 おくら梅肉和え
	エネルギー:550kcal 炭水化物:20.2g 脂質:12.9g 炭水化物:87.0g 食塩相:1.5g	エネルギー:597kcal 炭水化物:19.6g 脂質:19.5g 炭水化物:83.1g 食塩相:2.3g	エネルギー:492kcal 炭水化物:17.5g 脂質:12.0g 炭水化物:75.8g 食塩相:1.3g	エネルギー:478kcal 炭水化物:17.3g 脂質:10.2g 炭水化物:75.2g 食塩相:1.6g	エネルギー:548kcal 炭水化物:21.6g 脂質:16.6g 炭水化物:75.7g 食塩相:1.4g	エネルギー:500kcal 炭水化物:18.7g 脂質:10.1g 炭水化物:79.0g 食塩相:1.9g	エネルギー:554kcal 炭水化物:19.2g 脂質:16.7g 炭水化物:77.8g 食塩相:2.6g
おやつ	シューアイス(バニラ)	メロンゼリー	抹茶プリン	小倉まんじゅう	おせんべい(ばかうけ青のり)	ワッフル	ドームケーキ
	エネルギー:61kcal 炭水化物:1.4g 脂質:3.8g 炭水化物:5.1g 食塩相:0.1g	エネルギー:35kcal 炭水化物:0.0g 脂質:0.0g 炭水化物:9.2g 食塩相:0.0g	エネルギー:52kcal 炭水化物:0.1g 脂質:0.1g 炭水化物:12.6g 食塩相:0.0g	エネルギー:119kcal 炭水化物:2.6g 脂質:1.3g 炭水化物:24.4g 食塩相:0.1g	エネルギー:104kcal 炭水化物:1.2g 脂質:4.1g 炭水化物:15.7g 食塩相:0.5g	エネルギー:82kcal 炭水化物:1.8g 脂質:4.3g 炭水化物:9.3g 食塩相:0.1g	エネルギー:106kcal 炭水化物:2.4g 脂質:1.5g 炭水化物:21.1g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1666kcal 炭水化物:55.0g 脂質:46.7g 炭水化物:247.6g 食塩相:4.6g	エネルギー:1637kcal 炭水化物:49.8g 脂質:46.6g 炭水化物:245.2g 食塩相:5.7g	エネルギー:1683kcal 炭水化物:59.1g 脂質:43.4g 炭水化物:251.7g 食塩相:5.2g	エネルギー:1588kcal 炭水化物:56.3g 脂質:35.8g 炭水化物:253.0g 食塩相:6.0g	エネルギー:1598kcal 炭水化物:53.0g 脂質:40.3g 炭水化物:247.1g 食塩相:5.3g	エネルギー:1588kcal 炭水化物:51.3g 脂質:41.2g 炭水化物:242.1g 食塩相:5.0g	エネルギー:1641kcal 炭水化物:53.3g 脂質:41.2g 炭水化物:259.2g 食塩相:5.5g



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析④

2023年1月22日(日)～2023年1月28日(土)

	1月22日(日)	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)
朝食	御飯又はパン 野菜炒め わかめのポン酢和え のり佃煮 ヤクルト	御飯又はパン がんもの煮物 小松菜の磯辺和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 エビと野菜のクリームシチュー パンプキンサラダ フルーツ(みかん缶) ヤクルト	御飯又はパン 目玉焼き いんげんのピーナッツ和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン ちくわの炒め煮 なすの生姜和え 梅びしお ヤクルト	御飯又はパン 厚揚げの野菜あんかけ 大根のしその実和え たいみそ ヤクルト	パン又は御飯 ポトフ風煮 野菜のマリネ フルーツ缶(パイナップル) ヤクルト
	エネルギー:410kcal たんぱく:10.8g 脂質:5.6g 炭水化:77.2g 食塩相:1.5g	エネルギー:409kcal たんぱく:10.9g 脂質:5.0g 炭水化:77.3g 食塩相:1.0g	エネルギー:493kcal たんぱく:13.5g 脂質:9.4g 炭水化:86.2g 食塩相:2.1g	エネルギー:456kcal たんぱく:14.7g 脂質:9.8g 炭水化:74.6g 食塩相:1.3g	エネルギー:398kcal たんぱく:8.9g 脂質:3.3g 炭水化:80.4g 食塩相:1.8g	エネルギー:447kcal たんぱく:11.3g 脂質:7.6g 炭水化:80.7g 食塩相:0.9g	エネルギー:533kcal たんぱく:11.6g 脂質:22.0g 炭水化:70.5g 食塩相:1.8g
昼食	御飯 ツナサラダ ハニーマスタードチキン きのこソテー パプリカのマリネ	ゆかりご飯 スパゲッティサラダ 豚肉の生姜焼き 里芋の味噌煮 もやしとささみの和え物	御飯 しその実漬け 赤魚の煮付け 蓮根のピリ辛炒め 白菜の酢の物	御飯 刻みたくあん 豚肉の香味炒め 切干大根の煮物 わかめサラダ	御飯 ゆかり和え ポークソテー+オニオンスライス 南瓜の甘煮 豆腐サラダ	御飯 厚焼き玉子 アジの焼き南蛮漬 海老のソテー トマトサラダ	御飯 オニオンスープ おろしハンバーグ グリル野菜 シーザーサラダ
	エネルギー:585kcal たんぱく:20.2g 脂質:22.3g 炭水化:74.2g 食塩相:1.2g	エネルギー:616kcal たんぱく:20.3g 脂質:20.5g 炭水化:85.6g 食塩相:2.1g	エネルギー:437kcal たんぱく:18.0g 脂質:4.9g 炭水化:77.5g 食塩相:1.9g	エネルギー:510kcal たんぱく:18.8g 脂質:11.7g 炭水化:78.4g 食塩相:1.8g	エネルギー:568kcal たんぱく:20.2g 脂質:17.2g 炭水化:79.4g 食塩相:1.3g	エネルギー:581kcal たんぱく:26.7g 脂質:14.5g 炭水化:81.7g 食塩相:2.1g	エネルギー:493kcal たんぱく:14.3g 脂質:12.2g 炭水化:80.3g 食塩相:1.9g
夕食	御飯 青かつぱ さばの梅焼き 豆腐田楽 ほうれん草の菜種和え	御飯 つぼ漬け カレイの照り焼き ピーマンの炒め物 かつおのツナ和え	御飯 じゃがいもの炒め煮 チキンのトマト煮 ガーリックポテト レタスサラダ	御飯 煮豆(うぐいす豆) 鮭の西京焼 ひじきの煮物 オクラのおかか和え	御飯 煮豆 ホッケのみりん醤油焼き さつま揚げとたけのこの煮物 キャベツの和え物	御飯 浅漬 鶏肉のきじ焼 れんこん金平 カリフラワーのマヨネーズ和え	御飯 小松菜のドレッシング和え さわらの利休焼き 厚揚げの煮物 キャベツの塩昆布和え
	エネルギー:598kcal たんぱく:22.9g 脂質:22.8g 炭水化:69.5g 食塩相:2.7g	エネルギー:444kcal たんぱく:20.9g 脂質:8.1g 炭水化:69.8g 食塩相:1.9g	エネルギー:656kcal たんぱく:19.0g 脂質:25.4g 炭水化:83.3g 食塩相:1.5g	エネルギー:551kcal たんぱく:25.8g 脂質:9.3g 炭水化:88.7g 食塩相:1.7g	エネルギー:479kcal たんぱく:20.7g 脂質:7.2g 炭水化:80.6g 食塩相:1.8g	エネルギー:531kcal たんぱく:17.1g 脂質:16.1g 炭水化:76.3g 食塩相:1.5g	エネルギー:489kcal たんぱく:23.3g 脂質:11.7g 炭水化:69.4g 食塩相:1.6g
おやつ	栗まんじゅう	ロールケーキ(コヒー)	ブッセ(クリーム)	シュークリーム	今川焼き(こしあん)	はちみつケーキ	お誕生日ケーキ
	エネルギー:93kcal たんぱく:1.8g 脂質:0.4g 炭水化:20.5g 食塩相:0.0g	エネルギー:93kcal たんぱく:1.2g 脂質:3.2g 炭水化:14.8g 食塩相:0.1g	エネルギー:104kcal たんぱく:1.2g 脂質:4.1g 炭水化:15.5g 食塩相:0.1g	エネルギー:77kcal たんぱく:2.2g 脂質:5.0g 炭水化:5.7g 食塩相:0.1g	エネルギー:69kcal たんぱく:2.4g 脂質:0.4g 炭水化:13.6g 食塩相:0.0g	エネルギー:146kcal たんぱく:1.6g 脂質:7.9g 炭水化:17.1g 食塩相:0.2g	エネルギー:86kcal たんぱく:1.7g 脂質:3.3g 炭水化:12.4g 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1686kcal たんぱく:55.7g 脂質:51.1g 炭水化:241.4g 食塩相:5.4g	エネルギー:1562kcal たんぱく:53.3g 脂質:36.8g 炭水化:247.5g 食塩相:5.1g	エネルギー:1690kcal たんぱく:51.7g 脂質:43.8g 炭水化:262.5g 食塩相:5.6g	エネルギー:1594kcal たんぱく:61.5g 脂質:35.8g 炭水化:247.4g 食塩相:4.9g	エネルギー:1514kcal たんぱく:52.2g 脂質:28.1g 炭水化:254.0g 食塩相:4.9g	エネルギー:1705kcal たんぱく:56.7g 脂質:46.1g 炭水化:255.8g 食塩相:4.8g	エネルギー:1601kcal たんぱく:50.9g 脂質:49.2g 炭水化:232.6g 食塩相:5.4g



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析⑤

2023年1月29日(日)~2023年1月31日(火)

	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)				
朝食	御飯又はパン さつま揚げの甘辛煮 きのこのおろし和え かつおみそ ヤクルト エネルギー:418kcal たんぱく:11.2g 脂質:4.3g 炭水化:81.0g 食塩相:1.3g	御飯又はパン えびと野菜のソテー 大根の柚子風味和え ふりかけ ヤクルト エネルギー:400kcal たんぱく:10.9g 脂質:4.4g 炭水化:75.6g 食塩相:1.0g	パン又は御飯 ミートボール(ホリタン) アスパラサラダ フルーツ(黄桃缶) ヤクルト エネルギー:469kcal たんぱく:15.8g 脂質:7.7g 炭水化:83.6g 食塩相:2.2g				
昼食	御飯 枝豆豆腐 鯖の幽庵焼 小松菜の煮浸し たまごサラダ エネルギー:623kcal たんぱく:22.3g 脂質:26.9g 炭水化:67.3g 食塩相:1.7g	チキンカレー コンソメ煮 ブロッコリーのマリネ エネルギー:581kcal たんぱく:19.0g 脂質:19.7g 炭水化:79.1g 食塩相:2.5g	御飯 フルーツ(みかん缶) ホキのムニエル バター醤油 ウインナーとほうれん草のソテー ゴマドレサラダ エネルギー:476kcal たんぱく:20.0g 脂質:9.8g 炭水化:74.1g 食塩相:1.5g				
夕食	御飯 いんげんのかにかま和え 鶏肉と野菜の甘酢がらめ かぶとあさりの含め煮 ツナサラダ エネルギー:553kcal たんぱく:23.3g 脂質:16.3g 炭水化:75.5g 食塩相:1.5g	御飯 がんもの煮物 鮭の照り焼き 大根金平 菜の花のお浸し エネルギー:456kcal たんぱく:23.3g 脂質:7.2g 炭水化:71.3g 食塩相:2.1g	御飯 さくら漬け 豚肉のおろし煮 白滝の真砂炒め 磯納豆 エネルギー:551kcal たんぱく:22.0g 脂質:18.8g 炭水化:69.4g 食塩相:2.4g				
おやつ	みそパイ エネルギー:94kcal たんぱく:1.4g 脂質:3.8g 炭水化:13.5g 食塩相:0.1g	ミニエクレア エネルギー:89kcal たんぱく:1.5g 脂質:6.6g 炭水化:6.2g 食塩相:0.1g	きなこまんじゅう エネルギー:66kcal たんぱく:1.5g 脂質:0.3g 炭水化:14.2g 食塩相:0.0g				
日計	エネルギー:1688kcal たんぱく:58.2g 脂質:51.3g 炭水化:237.3g 食塩相:4.7g	エネルギー:1526kcal たんぱく:54.7g 脂質:37.9g 炭水化:232.2g 食塩相:5.7g	エネルギー:1562kcal たんぱく:59.3g 脂質:36.6g 炭水化:241.3g 食塩相:6.0g				