



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析⑤

2023年3月26日(日)~2023年3月31日(金)

	3月26日(日)	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)	4月1日(土)
朝食	御飯又はパン 豆腐と野菜の炒め物 チンゲン菜の酢味噌和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン ツナじゃが もやしのごま和え のり佃煮 ヤクルト	パン又は御飯 海老団子のコンソメ煮 ポパイサラダ フルーツ(黄桃缶) ヤクルト	御飯又はパン 厚焼き玉子 いんげんのツナ和え 梅びしお ヤクルト	御飯又はパン 厚揚げと里芋の煮物 青菜のさっぱり和え たいみそ ヤクルト	パン又は御飯 オムレツ カラフルサラダ フルーツ(みかん缶) ヤクルト	御飯又はパン 信田巻きの含め煮 小松菜の胡麻和え ふりかけ ヤクルト
	17種 467kcal 卵白ク:14.7g 脂質:8.9g 炭水化:78.8g 食塩相:1.5g	17種 487kcal 卵白ク:12.0g 脂質:8.3g 炭水化:88.3g 食塩相:1.4g	17種 441kcal 卵白ク:15.2g 脂質:7.9g 炭水化:77.3g 食塩相:2.0g	17種 508kcal 卵白ク:13.4g 脂質:11.2g 炭水化:84.8g 食塩相:1.8g	17種 431kcal 卵白ク:9.4g 脂質:4.2g 炭水化:86.1g 食塩相:0.9g	17種 478kcal 卵白ク:14.4g 脂質:13.4g 炭水化:74.8g 食塩相:1.9g	17種 439kcal 卵白ク:12.9g 脂質:6.1g 炭水化:80.3g 食塩相:1.4g
昼食	御飯 Oミートボール(デミグラー) 鶏肉の金山寺焼き たけのこの煮物 キャベツの浅漬け	御飯 ポパイソテー A 白身魚タルタルソース B 豚肉のソテー マカロニカレーソテー フルーツヨーグルト	御飯 ちくわの煮物 豚肉のみぞれ煮 里芋ときのこの炒め物 小松菜の信田和え	御飯 枝豆腐 赤魚の中華ソースがけ キャベツと海老のソテー フルーツ(パイン缶)	御飯 トマトマリネ 煮込みハンバーグ きのこソテー マセドアンサラダ	御飯 青のりポテト 豚肉と牛蒡のしぐれ煮 なす田楽 いんげんのおかか和え	御飯 うの花 ほっけの柚子醤油焼き ひじきの煮物 スナップエンドウのサラダ
	17種 511kcal 卵白ク:23.9g 脂質:9.8g 炭水化:78.8g 食塩相:2.0g	17種 615kcal 卵白ク:14.8g 脂質:18.9g 炭水化:93.4g 食塩相:1.7g	17種 586kcal 卵白ク:22.6g 脂質:17.8g 炭水化:80.6g 食塩相:2.2g	17種 468kcal 卵白ク:23.4g 脂質:7.4g 炭水化:72.9g 食塩相:1.4g	17種 559kcal 卵白ク:14.0g 脂質:15.9g 炭水化:89.0g 食塩相:1.8g	17種 588kcal 卵白ク:19.5g 脂質:17.8g 炭水化:84.0g 食塩相:2.0g	17種 506kcal 卵白ク:20.8g 脂質:11.7g 炭水化:77.9g 食塩相:2.4g
夕食	御飯 大根の煮物 アジのコンニク酢焼 海老マヨソテー 大根サラダ	御飯 青かつぱ 豚肉のけずりかつお焼 白菜の炒め煮 スナップエンドウのサラダ	御飯 フルーツ缶(りんご) カレーのマヨパン粉焼き 大根のくず煮 オクラの梅肉和え	御飯 いんげんのピーナッツ和え 鶏肉の照り焼き じゃがいもの煮物 白菜の生姜和え	御飯 ザーサイ 牛肉と枝豆のピリ辛炒め 南瓜のいとこ煮 菜の花の菜種和え	御飯 煮豆 鮭の塩焼き 豆腐の野菜あんかけ 甘酢生姜和え	御飯 煮奴 鶏の唐揚げ さつま芋のオレンジ煮 わかめの酢の物
	17種 521kcal 卵白ク:21.7g 脂質:15.0g 炭水化:69.7g 食塩相:1.9g	17種 557kcal 卵白ク:21.9g 脂質:18.1g 炭水化:72.7g 食塩相:2.2g	17種 499kcal 卵白ク:20.1g 脂質:9.2g 炭水化:80.2g 食塩相:1.4g	17種 473kcal 卵白ク:19.8g 脂質:6.4g 炭水化:80.8g 食塩相:2.3g	17種 612kcal 卵白ク:21.4g 脂質:17.2g 炭水化:89.3g 食塩相:2.3g	17種 485kcal 卵白ク:24.4g 脂質:6.9g 炭水化:77.7g 食塩相:1.1g	17種 611kcal 卵白ク:18.3g 脂質:18.5g 炭水化:88.0g 食塩相:1.9g
おやつ	もみじまんじゅう	お誕生日ケーキ	チョコケーキ	チーズ蒸しケーキ	みそパイ饅頭	メロンゼリー	ピーチムース
	17種 108kcal 卵白ク:2.3g 脂質:1.5g 炭水化:21.9g 食塩相:0.0g	17種 92kcal 卵白ク:1.2g 脂質:6.2g 炭水化:7.8g 食塩相:0.1g	17種 75kcal 卵白ク:1.1g 脂質:2.6g 炭水化:11.9g 食塩相:0.0g	17種 127kcal 卵白ク:2.4g 脂質:4.6g 炭水化:19.0g 食塩相:0.0g	17種 94kcal 卵白ク:1.4g 脂質:3.8g 炭水化:13.5g 食塩相:0.1g	17種 35kcal 卵白ク:0.0g 脂質:0.0g 炭水化:9.2g 食塩相:0.0g	17種 45kcal 卵白ク:1.1g 脂質:1.1g 炭水化:8.1g 食塩相:0.2g
日計	17種 1607kcal 卵白ク:62.6g 脂質:35.2g 炭水化:249.2g 食塩相:5.5g	17種 1751kcal 卵白ク:49.9g 脂質:51.5g 炭水化:262.2g 食塩相:5.4g	17種 1601kcal 卵白ク:59.0g 脂質:37.5g 炭水化:250.0g 食塩相:5.7g	17種 1573kcal 卵白ク:59.0g 脂質:29.6g 炭水化:257.5g 食塩相:5.5g	17種 1696kcal 卵白ク:46.2g 脂質:41.1g 炭水化:277.9g 食塩相:5.1g	17種 1583kcal 卵白ク:58.3g 脂質:38.1g 炭水化:245.7g 食塩相:5.0g	17種 1601kcal 卵白ク:53.1g 脂質:37.4g 炭水化:254.3g 食塩相:5.8g

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析①

2023年4月2日(日)~2023年4月8日(土)

	4月2日(日)	4月3日(月)	4月4日(火)	4月5日(水)	4月6日(木)	4月7日(金)	4月8日(土)
朝食	パン又は御飯 大豆と野菜のトマト煮 ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(パイン缶) ヤクルト	御飯又はパン 魚肉ソーセージのソテー おくらの和え物 たいみそ ヤクルト	御飯又はパン 厚焼き玉子 蒸し鶏と胡瓜の和え物 のり佃煮 ヤクルト	御飯又はパン さつま揚げの煮物 花野菜のサラダ いりこみそ ヤクルト	御飯又はパン ツナじゃが 柚子醤油和え 梅びしお ヤクルト	パン又は御飯 ミートオムレツ マリネサラダ 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 パンプキンサラダ ふりかけ ヤクルト
	1食分 -480kcal 卵白ク:15.4g 脂質:15.7g 炭水化:70.0g 食塩相:1.8g	1食分 -409kcal 卵白ク:9.3g 脂質:2.7g 炭水化:85.0g 食塩相:1.7g	1食分 -508kcal 卵白ク:14.1g 脂質:10.1g 炭水化:87.0g 食塩相:1.8g	1食分 -421kcal 卵白ク:10.9g 脂質:1.8g 炭水化:88.1g 食塩相:1.4g	1食分 -442kcal 卵白ク:10.0g 脂質:6.2g 炭水化:83.5g 食塩相:1.5g	1食分 -462kcal 卵白ク:13.2g 脂質:12.3g 炭水化:73.9g 食塩相:1.7g	1食分 -488kcal 卵白ク:12.0g 脂質:10.2g 炭水化:84.2g 食塩相:1.4g
昼食	御飯 なすの味噌煮 豆腐ハンバーグ 金平ごぼう 中華サラダ	御飯 胡麻和え 白身魚の粒マスタード焼 里芋の煮っころがし レタスサラダ	御飯 ザーサイ 麻婆豆腐 もやしと桜エビの炒め物 ピーチムース	御飯 人参サラダ 鶏肉のパン粉焼 かぶのコンソメ煮 いんげんのゴマドレ和え	きつねうどん かき揚げ 白菜のゆかり和え	わかめ御飯 マヨネーズ和え 鯖の煮付け 里芋ときのこの炒め物 菜の花のお浸し	御飯 ミートボール(デジラ) タンドリーチキン シーザーサラダ フルーツ(黄桃缶)
	1食分 -534kcal 卵白ク:15.7g 脂質:14.6g 炭水化:82.9g 食塩相:1.9g	1食分 -491kcal 卵白ク:21.5g 脂質:8.9g 炭水化:79.0g 食塩相:1.9g	1食分 -509kcal 卵白ク:19.0g 脂質:14.0g 炭水化:73.2g 食塩相:1.7g	1食分 -536kcal 卵白ク:19.7g 脂質:16.2g 炭水化:73.5g 食塩相:1.5g	1食分 -508kcal 卵白ク:14.1g 脂質:14.0g 炭水化:77.8g 食塩相:1.9g	1食分 -647kcal 卵白ク:22.6g 脂質:26.9g 炭水化:75.5g 食塩相:1.9g	1食分 -549kcal 卵白ク:21.0g 脂質:15.9g 炭水化:76.6g 食塩相:1.7g
夕食	御飯 うぐいす煮豆 ほきの山椒焼 大根のそぼろあんかけ 青梗菜の梅和え	御飯 スパゲティサラダ 豚肉と茄子の辛味噌炒め れんこんの土佐煮 果物(黄桃缶)	御飯 しば漬け 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 じゃが芋のカレー炒め 白菜の浅漬け	御飯 煮豆 鮭の味噌マヨ焼 大豆の五目煮 ナスのポン酢和え	御飯 たまごサラダ 豚肉のごまだれ焼き 炊き合わせ オクラのおかか和え	御飯 大根の煮物 メンチカツ れんこん金平 カリフラワーと豆のサラダ	御飯 金平ごぼう あじの梅醤油焼き じゃがいもの煮物 白菜の生姜和え
	1食分 -478kcal 卵白ク:22.0g 脂質:5.1g 炭水化:82.2g 食塩相:1.7g	1食分 -650kcal 卵白ク:17.8g 脂質:24.5g 炭水化:86.6g 食塩相:1.7g	1食分 -527kcal 卵白ク:15.3g 脂質:13.7g 炭水化:81.7g 食塩相:1.7g	1食分 -580kcal 卵白ク:26.9g 脂質:12.3g 炭水化:87.2g 食塩相:1.6g	1食分 -598kcal 卵白ク:20.7g 脂質:23.0g 炭水化:74.0g 食塩相:2.0g	1食分 -575kcal 卵白ク:15.3g 脂質:15.7g 炭水化:90.0g 食塩相:2.0g	1食分 -503kcal 卵白ク:20.2g 脂質:9.2g 炭水化:81.6g 食塩相:2.5g
おやつ	バウムクーヘン	レモンケーキ	ドーナツ	ロールケーキ(チョコ)	オレンジゼリー	【手作りおやつ】 りんごのコンポート	黒糖まんじゅう
	1食分 -92kcal 卵白ク:1.5g 脂質:3.7g 炭水化:13.2g 食塩相:0.1g	1食分 -65kcal 卵白ク:1.4g 脂質:2.8g 炭水化:8.6g 食塩相:0.1g	1食分 -112kcal 卵白ク:1.2g 脂質:6.0g 炭水化:13.3g 食塩相:0.1g	1食分 -95kcal 卵白ク:1.5g 脂質:3.6g 炭水化:14.2g 食塩相:0.1g	1食分 -58kcal 卵白ク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:12.5g 食塩相:0.0g	1食分 -45kcal 卵白ク:0.1g 脂質:0.1g 炭水化:12.0g 食塩相:0.0g	1食分 -66kcal 卵白ク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g
日計	1食分 -1584kcal 卵白ク:54.6g 脂質:39.1g 炭水化:248.3g 食塩相:5.5g	1食分 -1615kcal 卵白ク:50.0g 脂質:38.9g 炭水化:259.2g 食塩相:5.4g	1食分 -1656kcal 卵白ク:49.6g 脂質:43.8g 炭水化:255.2g 食塩相:5.3g	1食分 -1632kcal 卵白ク:59.0g 脂質:33.9g 炭水化:263.0g 食塩相:4.6g	1食分 -1606kcal 卵白ク:44.9g 脂質:44.0g 炭水化:247.8g 食塩相:5.4g	1食分 -1729kcal 卵白ク:51.2g 脂質:55.0g 炭水化:251.4g 食塩相:5.6g	1食分 -1606kcal 卵白ク:54.5g 脂質:35.4g 炭水化:257.3g 食塩相:5.6g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析②

2023年4月9日(日)～2023年4月15日(土)

	4月9日(日)	4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月15日(土)
朝食	御飯又はパン 野菜炒め チゲソ菜のからし和え のり佃煮 ヤクルト	御飯又はパン 高野豆腐の含め煮 白菜のゆず醤油和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 ミートボール(デミグラス) コールスローサラダ フルーツ(黄桃缶) ヤクルト	御飯又はパン 大根のそぼろ煮 カリフラワーサラダ ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン 厚揚げの野菜あんかけ ほうれん草のわさび和え 梅びしお ヤクルト	御飯又はパン かにかま玉子巻き 黒ごま和え たいみそ ヤクルト	パン又は御飯 はんぺんのバター焼き 人参とツナのサラダ フルーツ缶(パイナップル) ヤクルト
	1食当り:429kcal 糖質:11.5g 脂質:6.5g 炭水化:78.2g 食塩相:1.5g	1食当り:422kcal 糖質:10.4g 脂質:4.8g 炭水化:82.0g 食塩相:1.2g	1食当り:468kcal 糖質:15.8g 脂質:9.5g 炭水化:79.9g 食塩相:2.1g	1食当り:473kcal 糖質:12.1g 脂質:10.6g 炭水化:79.7g 食塩相:0.9g	1食当り:461kcal 糖質:13.3g 脂質:9.7g 炭水化:78.1g 食塩相:1.6g	1食当り:445kcal 糖質:11.9g 脂質:4.7g 炭水化:86.1g 食塩相:1.5g	1食当り:473kcal 糖質:14.2g 脂質:11.7g 炭水化:78.6g 食塩相:2.0g
昼食	御飯 フルーツ(黄桃缶) 鱈の味噌マヨネーズ焼き なすのおかか煮 ブロッコリーの和え物	御飯 ツナサラダ 鶏肉の照り焼き 切り昆布の煮付け 菜の花の白和え	御飯 ほうれん草のごま和え ポークチャップ ポテトのチーズ焼き トマトサラダ	【春御膳】 桜御飯 清し汁 鯖の西京焼き 若竹煮 春野菜の和え物	御飯 ゆかり和え 豚肉の塩麹炒め 南瓜の甘煮 アスパラのポン酢和え	御飯 ブロッコリーサラダ 白身魚のムニエル 外付け じゃが芋のソテー オニオンサラダ	御飯 春雨中華サラダ 八宝菜 たたき胡瓜 杏仁フルーツ
	1食当り:552kcal 糖質:18.5g 脂質:18.2g 炭水化:75.5g 食塩相:1.3g	1食当り:634kcal 糖質:26.2g 脂質:24.6g 炭水化:73.6g 食塩相:2.0g	1食当り:591kcal 糖質:20.7g 脂質:20.1g 炭水化:80.5g 食塩相:1.8g	1食当り:512kcal 糖質:23.4g 脂質:10.5g 炭水化:80.4g 食塩相:3.3g	1食当り:523kcal 糖質:17.7g 脂質:13.6g 炭水化:80.7g 食塩相:1.2g	1食当り:554kcal 糖質:18.9g 脂質:17.5g 炭水化:77.4g 食塩相:1.8g	1食当り:490kcal 糖質:15.7g 脂質:10.9g 炭水化:79.5g 食塩相:1.6g
夕食	御飯 中華炒め かにか玉甘酢あん 水餃子 春雨サラダ	御飯 金時煮豆 赤魚の煮付け もやしとピーマンの中華炒め わかめとイカ酢の物	御飯 茶福豆 鶏のつくね焼 ごぼうのピリ辛煮 いんげんのおかか和え	御飯 ポテトサラダ 擬製豆腐 小松菜の煮浸し フルーツ(みかん缶)	御飯 つぼ漬け 鯖の竜田揚げ ブロッコリー炒め 白菜のなめたけ和え	御飯 浅漬 蒸し鶏と彩野菜の胡麻だれ 豆腐田楽 春菊のお浸し	御飯 冷奴 牛肉の葱塩炒め 白菜の信田煮 おくらの梅肉和え
	1食当り:563kcal 糖質:19.5g 脂質:14.6g 炭水化:83.2g 食塩相:2.2g	1食当り:478kcal 糖質:21.8g 脂質:5.2g 炭水化:83.0g 食塩相:1.8g	1食当り:497kcal 糖質:14.0g 脂質:10.7g 炭水化:83.6g 食塩相:1.4g	1食当り:571kcal 糖質:19.6g 脂質:17.3g 炭水化:80.9g 食塩相:1.5g	1食当り:601kcal 糖質:17.0g 脂質:25.9g 炭水化:69.4g 食塩相:1.9g	1食当り:550kcal 糖質:26.5g 脂質:14.7g 炭水化:74.1g 食塩相:2.3g	1食当り:556kcal 糖質:18.9g 脂質:16.7g 炭水化:79.4g 食塩相:1.9g
おやつ	プチマドレーヌ	ロールケーキ	青りんごゼリー	もみじまんじゅう	おせんべい(ばかうち青のり)	バナナムース	ブッセ(クリーム)
	1食当り:61kcal 糖質:1.1g 脂質:3.1g 炭水化:7.2g 食塩相:0.1g	1食当り:82kcal 糖質:1.2g 脂質:4.1g 炭水化:10.1g 食塩相:0.1g	1食当り:58kcal 糖質:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:12.6g 食塩相:0.0g	1食当り:108kcal 糖質:2.3g 脂質:1.5g 炭水化:21.9g 食塩相:0.0g	1食当り:104kcal 糖質:1.2g 脂質:4.1g 炭水化:15.7g 食塩相:0.5g	1食当り:46kcal 糖質:1.1g 脂質:1.1g 炭水化:8.4g 食塩相:0.2g	1食当り:82kcal 糖質:1.1g 脂質:2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g
日計	1食当り:1605kcal 糖質:50.6g 脂質:42.4g 炭水化:244.1g	1食当り:1616kcal 糖質:59.6g 脂質:38.7g 炭水化:248.7g	1食当り:1614kcal 糖質:50.6g 脂質:41.1g 炭水化:256.6g	1食当り:1664kcal 糖質:57.4g 脂質:39.9g 炭水化:262.9g	1食当り:1689kcal 糖質:49.2g 脂質:53.3g 炭水化:243.9g	1食当り:1595kcal 糖質:58.4g 脂質:38.0g 炭水化:246.0g	1食当り:1601kcal 糖質:49.9g 脂質:41.5g 炭水化:252.0g



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析③

2023年4月16日(日)~2023年4月22日(土)

	4月16日(日)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)
朝 食	御飯又はパン 厚揚げと大根の煮物 ごま味噌和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン 鶏肉と野菜のコンソメ煮 ほうれん草の胡桃和え いりこみそ ヤクルト	パン又は御飯 ジャーマンポテト スナップエンドウのサラダ フルーツ(黄桃缶) ヤクルト	御飯又はパン がんもの煮物 小松菜のナムル のり佃煮 ヤクルト	御飯又はパン 鶏肉と里芋の煮物 磯部和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 エビと野菜のクリームチヂミ ポパイサラダ フルーツ(みかん缶) ヤクルト	御飯又はパン 大根の薄葛煮 カラフルサラダ たいみそ ヤクルト
	1人分 -435kcal 糖質:11.2g 脂質:7.3g 炭水化:78.6g 食塩相:1.2g	1人分 -438kcal 糖質:11.5g 脂質:5.5g 炭水化:83.6g 食塩相:1.1g	1人分 -459kcal 糖質:12.9g 脂質:9.4g 炭水化:83.1g 食塩相:1.6g	1人分 -422kcal 糖質:10.5g 脂質:5.5g 炭水化:79.7g 食塩相:1.4g	1人分 -446kcal 糖質:11.4g 脂質:6.3g 炭水化:83.0g 食塩相:1.1g	1人分 -439kcal 糖質:13.6g 脂質:5.2g 炭水化:82.5g 食塩相:2.1g	1人分 -406kcal 糖質:8.8g 脂質:3.1g 炭水化:83.3g 食塩相:1.3g
昼 食	御飯 フルーツ(黄桃缶) ハニーマスタードチキン きのこソテー ポテトサラダ	【郷土料理:長崎県】 長崎ちゃんぽん 浦上そぼろ アスパラの和え物	御飯 マヨネーズ和え ホッケの幽庵焼 里芋の味噌煮 わかめのポン酢和え	御飯 里芋のごま和え 鶏肉と野菜の甘酢がらめ ひじきと大豆の煮物 オクラのおかか和え	ゆかりご飯 酢味噌和え さばの梅焼き さつま揚げとこんにゃくの甘辛煮 菜の花のお浸し	御飯 Oマカロニサラダ チキン南蛮 切干大根の煮物 ブロッコリーサラダ	御飯 南瓜のサラダ 白身魚の味噌焼 鶏そぼろと春雨の炒め煮 白菜の甘酢和え
	1人分 -559kcal 糖質:19.2g 脂質:16.0g 炭水化:81.6g 食塩相:1.3g	1人分 -514kcal 糖質:20.5g 脂質:13.3g 炭水化:75.5g 食塩相:2.4g	1人分 -477kcal 糖質:19.8g 脂質:8.8g 炭水化:77.3g 食塩相:2.1g	1人分 -619kcal 糖質:21.8g 脂質:19.2g 炭水化:87.6g 食塩相:1.7g	1人分 -567kcal 糖質:20.7g 脂質:18.6g 炭水化:74.2g 食塩相:2.4g	1人分 -696kcal 糖質:23.4g 脂質:28.0g 炭水化:84.6g 食塩相:1.8g	1人分 -542kcal 糖質:22.2g 脂質:10.8g 炭水化:84.6g 食塩相:1.4g
夕 食	御飯 三色煮豆 アジの葱だく香酢ソース 蓮根のピリ辛炒め 塩昆布和え	御飯 なすの煮物 タラの味噌焼き 大根のそぼろあんかけ 春菊のマヨネーズ和え	御飯 じゃがいもの炒め煮 肉豆腐 いんげんのソテー キャベツのおかか和え	御飯 フルーツ缶(みかん) ハンバーグ デミグラスソース ほうれん草のソテー カリフラワーと卵のサラダ	御飯 青かつぱ 豚肉の生姜焼き れんこん金平 フルーツ缶(パイナップル)	御飯 刻みたくあん 白身魚のチリソース もやしとにらの炒め物 中華サラダ	御飯 人参のゆず和え 豚しゃぶのポン酢だれ さつま芋の甘煮 マカロニサラダ
	1人分 -561kcal 糖質:20.9g 脂質:9.6g 炭水化:94.5g 食塩相:1.6g	1人分 -574kcal 糖質:21.7g 脂質:19.4g 炭水化:74.5g 食塩相:1.5g	1人分 -630kcal 糖質:26.2g 脂質:21.3g 炭水化:80.4g 食塩相:2.2g	1人分 -502kcal 糖質:15.1g 脂質:11.5g 炭水化:83.0g 食塩相:1.6g	1人分 -525kcal 糖質:16.0g 脂質:14.3g 炭水化:79.7g 食塩相:2.1g	1人分 -436kcal 糖質:17.6g 脂質:7.8g 炭水化:70.2g 食塩相:1.6g	1人分 -622kcal 糖質:21.3g 脂質:11.7g 炭水化:102.7g 食塩相:1.5g
お や つ	パインムース	カステラ	ピーチゼリー	人形焼(くりあん)	おせんべい(ソフトサラダ)	杏仁豆腐	水ようかん
	1人分 -45kcal 糖質:1.1g 脂質:1.1g 炭水化:8.7g 食塩相:0.2g	1人分 -80kcal 糖質:1.6g 脂質:1.2g 炭水化:15.8g 食塩相:0.0g	1人分 -58kcal 糖質:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:12.6g 食塩相:0.0g	1人分 -76kcal 糖質:1.3g 脂質:1.8g 炭水化:13.7g 食塩相:0.0g	1人分 -75kcal 糖質:0.8g 脂質:2.7g 炭水化:11.9g 食塩相:0.3g	1人分 -29kcal 糖質:0.4g 脂質:0.1g 炭水化:6.6g 食塩相:0.0g	1人分 -46kcal 糖質:0.4g 脂質:0.0g 炭水化:11.3g 食塩相:0.0g
日 計	1人分 -1600kcal 糖質:52.0g 脂質:34.0g 炭水化:263.4g 食塩相:4.3g	1人分 -1606kcal 糖質:55.3g 脂質:39.4g 炭水化:249.4g 食塩相:5.1g	1人分 -1624kcal 糖質:59.0g 脂質:40.3g 炭水化:253.4g 食塩相:5.8g	1人分 -1619kcal 糖質:48.7g 脂質:38.0g 炭水化:264.0g 食塩相:4.7g	1人分 -1613kcal 糖質:48.9g 脂質:41.9g 炭水化:248.8g 食塩相:5.8g	1人分 -1600kcal 糖質:55.0g 脂質:41.1g 炭水化:243.9g 食塩相:5.4g	1人分 -1616kcal 糖質:52.7g 脂質:25.6g 炭水化:281.9g 食塩相:4.1g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析④

2023年4月23日(日)~2023年4月29日(土)

	4月23日(日)	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	4月29日(土)
朝食	御飯又はパン さつま揚げの煮物 小松菜のナムル 梅びしお ヤクルト	御飯又はパン 鶏肉と野菜の炒め物 おろし和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 ポトフ風煮 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ フルーツ缶(パイナップル) ヤクルト	御飯又はパン はんぺん煮 いんげんのピーナッツ和え いりこみそ ヤクルト	御飯又はパン えびと野菜のソテー 白菜の柚子風味和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 ミートボール(ホリタリ) マリネサラダ フルーツ(黄桃缶) ヤクルト	御飯又はパン ちくわの炒め煮 ほうれん草のなめたけ和え のり佃煮 ヤクルト
	1補給 -434kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:10.9g 脂質 :4.5g 炭水化:84.6g 食塩相:1.9g	1補給 -404kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:10.6g 脂質 :5.5g 炭水化:75.6g 食塩相:1.1g	1補給 -497kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:11.4g 脂質 :18.3g 炭水化:70.7g 食塩相:1.7g	1補給 -413kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:9.8g 脂質 :2.3g 炭水化:85.7g 食塩相:1.4g	1補給 -398kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:10.1g 脂質 :4.8g 炭水化:75.9g 食塩相:1.4g	1補給 -478kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:15.3g 脂質 :9.8g 炭水化:81.4g 食塩相:2.1g	1補給 -399kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:9.4g 脂質 :3.2g 炭水化:80.7g 食塩相:1.5g
昼食	御飯 フルーツ(みかん缶) チキンのトマト煮 ほうれん草と卵のソテー キャロットラペ	キーマカレー コンソメ煮 フルーツポンチ	御飯 ボン酢和え ミートローフ きのこソテー たまごサラダ	御飯 タラモサラダ アジの焼き南蛮漬 里芋のそぼろ煮 トマトのさっぱり和え	御飯 酢味噌和え 豚肉のおろし煮 れんこんの山椒炒め さつま芋サラダ	御飯 煮浸し 野菜コロッケ 豆腐チャンプルー 小松菜のボン酢和え	御飯 もやしのソテー 鯖の塩焼 白菜の煮浸し いんげんのごま味噌和え
	1補給 -648kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:21.8g 脂質 :26.4g 炭水化:77.2g 食塩相:1.3g	1補給 -571kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:17.3g 脂質 :17.1g 炭水化:83.2g 食塩相:2.0g	1補給 -606kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:22.8g 脂質 :21.7g 炭水化:76.4g 食塩相:1.9g	1補給 -559kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:22.1g 脂質 :12.5g 炭水化:85.4g 食塩相:2.2g	1補給 -632kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:18.1g 脂質 :21.5g 炭水化:89.6g 食塩相:1.8g	1補給 -509kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:13.5g 脂質 :11.9g 炭水化:84.9g 食塩相:1.8g	1補給 -603kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:21.6g 脂質 :24.5g 炭水化:69.1g 食塩相:2.1g
夕食	御飯 さくら漬け カレーの甘酢あんかけ 南瓜のバター煮 磯納豆	御飯 さつま芋のバター和え 赤魚のみりん醤油焼き 冬瓜の煮物 わかめサラダ	御飯 しその実漬け 豚キムチ風炒め 茄子の炒め煮 浅漬け	御飯 なめ茸おろし 鶏肉の黒胡椒焼き ほうれん草と油揚げの炒め煮 フルーツ(みかん缶)	御飯 フルーツ缶(パイナップル) ホキのﾏｲﾙﾀﾞ ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:ﾊﾞﾀｰ:醤油 ガーリックポテト ゴマドレサラダ	御飯 うぐいす煮豆 蒸し鶏の薬味醤油 炊き合わせ しらす和え	御飯 マヨネーズ和え ポークソテーﾏｲﾙﾀﾞ 野菜のトマト煮 チーズサラダ
	1補給 -490kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:23.6g 脂質 :6.5g 炭水化:79.8g 食塩相:1.7g	1補給 -510kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:18.8g 脂質 :7.2g 炭水化:89.4g 食塩相:2.3g	1補給 -524kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:14.8g 脂質 :18.7g 炭水化:71.1g 食塩相:1.9g	1補給 -558kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:21.7g 脂質 :17.6g 炭水化:73.5g 食塩相:1.7g	1補給 -508kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:18.2g 脂質 :9.4g 炭水化:84.5g 食塩相:1.3g	1補給 -565kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:24.0g 脂質 :11.3g 炭水化:87.9g 食塩相:1.4g	1補給 -556kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:19.8g 脂質 :18.8g 炭水化:75.6g 食塩相:1.9g
おやつ	いちごムース	小倉まんじゅう	お誕生日おやつ	パウンドケーキ	塩まんじゅう	ロールケーキ(ｺｰﾋｰ)	いちごゼリー
	1補給 -46kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:1.1g 脂質 :1.1g 炭水化:8.5g 食塩相:0.1g	1補給 -119kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:2.6g 脂質 :1.3g 炭水化:24.4g 食塩相:0.1g	1補給 -70kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:1.5g 脂質 :4.2g 炭水化:6.5g 食塩相:0.1g	1補給 -81kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:1.1g 脂質 :4.3g 炭水化:9.6g 食塩相:0.0g	1補給 -66kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:1.2g 脂質 :0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	1補給 -93kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:1.2g 脂質 :3.2g 炭水化:14.8g 食塩相:0.1g	1補給 -58kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:12.6g 食塩相:0.0g
日計	1補給 -1618kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:57.4g 脂質 :38.5g 炭水化:250.1g 食塩相:5.1g	1補給 -1604kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:49.3g 脂質 :31.1g 炭水化:272.6g 食塩相:5.5g	1補給 -1697kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:50.5g 脂質 :62.9g 炭水化:224.7g 食塩相:5.6g	1補給 -1611kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:54.7g 脂質 :36.7g 炭水化:254.2g 食塩相:5.3g	1補給 -1604kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:47.6g 脂質 :35.8g 炭水化:265.2g 食塩相:4.8g	1補給 -1645kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:54.0g 脂質 :36.2g 炭水化:269.0g 食塩相:5.4g	1補給 -1616kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:50.9g 脂質 :47.3g 炭水化:238.0g 食塩相:5.5g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析⑤

2023年4月30日(日)~2023年5月6日(土)

	4月30日(日)						
朝食	御飯又はパン ツナと野菜のカレー炒め もやしの和え物 ふりかけ ヤクルト						
	1食分:409kcal カパク:10.4g 脂質:6.7g 炭水化:75.0g 食塩相:1.1g						
昼食	御飯 フルーツ(黄桃缶) 鶏肉のクリームソース バター醤油炒め 野菜マリネ						
	1食分:554kcal カパク:20.2g 脂質:15.8g 炭水化:79.6g 食塩相:1.5g						
夕食	御飯 つぼ漬け 鮭のマッシュポト焼き 厚揚げの煮物 豆腐サラダ						
	1食分:569kcal カパク:25.0g 脂質:14.8g 炭水化:79.5g 食塩相:2.1g						
おやつ	ベルギーワッフル						
	1食分:82kcal カパク:1.5g 脂質:4.3g 炭水化:9.3g 食塩相:0.1g						
日計	1食分:1614kcal カパク:57.1g 脂質:41.6g 炭水化:243.4g 食塩相:4.8g						