

週間献立表

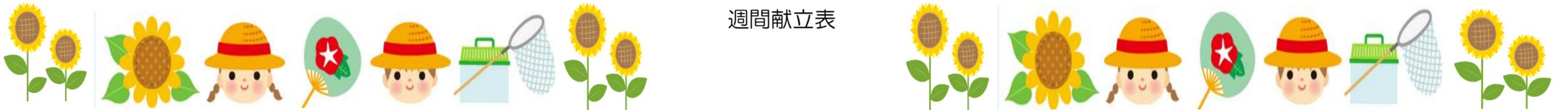
ハートフル瀬谷

透析食①

2023年7月30日(日)～2023年8月5日(土)

	7月30日(日)	7月31日(月)	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)
朝食	御飯又はパン 海老ボールの含め煮 チンゲン菜の梅おかか和え ふりかけ ヤクルト	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 ヤクルト	御飯又はパン 厚揚げと大根の煮物 アスパラのおかか和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 スクランブルエッグ お豆のサラダ 黄桃缶 ヤクルト	御飯又はパン お魚ボールの煮物 胡瓜の酢の物 のり佃煮 ヤクルト	御飯又はパン 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 肉団子のトマト煮 もやしと錦糸卵のサラダ フルーツ(洋梨缶) ヤクルト
	エネルギー:417kcal タンパク:10.8g 脂質:4.9g 炭水化:79.7g 食塩相:1.9g	エネルギー:418kcal タンパク:10.9g 脂質:2.2g 炭水化:85.8g 食塩相:1.4g	エネルギー:409kcal タンパク:10.5g 脂質:4.0g 炭水化:79.9g 食塩相:1.1g	エネルギー:554kcal タンパク:17.4g 脂質:18.8g 炭水化:79.1g 食塩相:1.8g	エネルギー:437kcal タンパク:9.5g 脂質:6.1g 炭水化:82.0g 食塩相:1.4g	エネルギー:456kcal タンパク:14.7g 脂質:8.2g 炭水化:77.7g 食塩相:1.3g	エネルギー:493kcal タンパク:17.5g 脂質:10.1g 炭水化:83.2g 食塩相:2.2g
昼食	【土用の丑の日】 うな井 清し汁 れんこんの炒め煮 メロンゼリー	御飯 ポテトサラダ 豚肉のスタミナ炒め 大豆とひじきの煮物 浅漬け	御飯 青のりポテト 鱈の葱だく香味ソース チンゲン菜の中華風炒め ブロッコリーとツナのサラダ	御飯 マカロニサラダ 肉豆腐 ビーフンソテー 小松菜のゆず醤油和え	御飯 水餃子 白身魚のチリソース ピーマンと竹輪のソテー スタッフエントウのサラダ	御飯 しろ菜のゆかり和え 鶏肉の味噌漬焼 冬瓜の煮物 マカロニサラダ	御飯 冷奴 白身魚フライ 切干大根の煮物 モロヘイヤの香味和え
	エネルギー:663kcal タンパク:28.7g 脂質:21.4g 炭水化:85.8g 食塩相:2.2g	エネルギー:577kcal タンパク:22.2g 脂質:17.7g 炭水化:80.7g 食塩相:1.7g	エネルギー:537kcal タンパク:23.7g 脂質:13.1g 炭水化:77.9g 食塩相:1.9g	エネルギー:619kcal タンパク:22.1g 脂質:19.9g 炭水化:84.7g 食塩相:1.4g	エネルギー:545kcal タンパク:22.5g 脂質:10.9g 炭水化:85.6g 食塩相:2.5g	エネルギー:640kcal タンパク:20.3g 脂質:25.2g 炭水化:78.3g 食塩相:1.8g	エネルギー:537kcal タンパク:18.6g 脂質:13.1g 炭水化:84.4g 食塩相:2.0g
夕食	御飯 フルーツ(パイン缶) 揚げだし豆腐の海鮮あんかけ 里芋と竹輪の煮物 枝豆サラダ	御飯 いんげんのおかか和え 白身魚の味噌マヨ焼 ごぼうのそぼろ炒め 白菜の酢の物	御飯 胡瓜ときのごまドレ和え 鶏肉のオイスターソース炒め 焼売 なすのぼん酢和え	御飯 大根サラダ 白身魚のバター醤油がけ じゃが芋金平 もやしの和え物	御飯 しその実漬け 豚肉の塩麴焼き ブロッコリーの和風あんかけ キャベツのしその実和え	御飯 南瓜のサラダ 白身魚の煮付け れんこん炒り煮 いんげんのごま和え	御飯 しば漬け 鶏肉の柚子胡椒だれ なすの炒め物 白菜のぼん酢和え
	エネルギー:565kcal タンパク:19.0g 脂質:11.1g 炭水化:94.5g 食塩相:2.3g	エネルギー:496kcal タンパク:23.9g 脂質:9.6g 炭水化:76.0g 食塩相:1.9g	エネルギー:542kcal タンパク:19.6g 脂質:17.1g 炭水化:74.1g 食塩相:2.1g	エネルギー:456kcal タンパク:13.9g 脂質:8.6g 炭水化:77.6g 食塩相:2.4g	エネルギー:471kcal タンパク:20.4g 脂質:10.9g 炭水化:70.2g 食塩相:2.1g	エネルギー:530kcal タンパク:22.8g 脂質:10.2g 炭水化:83.6g 食塩相:2.1g	エネルギー:456kcal タンパク:16.9g 脂質:11.3g 炭水化:67.6g 食塩相:1.5g
おやつ	水ようかん	チョコバウム	人形焼(こしあん)	手作りあんみつ	メロンゼリー	塩まんじゅう	ロールケーキ
	エネルギー:116kcal タンパク:1.6g 脂質:0.1g 炭水化:27.2g 食塩相:0.0g	エネルギー:86kcal タンパク:1.3g 脂質:3.7g 炭水化:11.9g 食塩相:0.1g	エネルギー:75kcal タンパク:1.5g 脂質:1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g	エネルギー:86kcal タンパク:0.8g 脂質:0.8g 炭水化:18.8g 食塩相:0.1g	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	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	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
日計	エネルギー:1761kcal タンパク:60.1g 脂質:37.5g 炭水化:287.2g 食塩相:6.4g	エネルギー:1577kcal タンパク:58.3g 脂質:33.2g 炭水化:254.4g 食塩相:5.2g	エネルギー:1563kcal タンパク:55.3g 脂質:35.5g 炭水化:246.2g 食塩相:5.0g	エネルギー:1715kcal タンパク:54.2g 脂質:48.1g 炭水化:260.2g 食塩相:5.7g	エネルギー:1511kcal タンパク:52.5g 脂質:28.7g 炭水化:250.4g 食塩相:6.0g	エネルギー:1692kcal タンパク:59.0g 脂質:43.7g 炭水化:254.8g 食塩相:5.4g	エネルギー:1579kcal タンパク:54.2g 脂質:37.7g 炭水化:250.0g 食塩相:5.7g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析食②

2023年8月6日(日)~2023年8月12日(土)

	8月6日(日)	8月7日(月)	8月8日(火)	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)	8月12日(土)
朝食	御飯又はパン ツナじゃが 小松菜の辛子和え 梅びしお ヤクルト	パン又は御飯 プレーンオムレツ 人参サラダ フルーツ (パイン缶) ヤクルト	御飯又はパン キャベツソテー 青菜のピーナツ和え たいみそ ヤクルト	御飯又はパン さつま揚げの煮物 チンゲン菜のゆず和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 鶏肉と野菜のクリームシチュー ポテトサラダ フルーツ (黄桃缶) ヤクルト	御飯又はパン 炒り卵 チンゲン菜のおかか和え ふりかけ ヤクルト	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 ヤクルト
	エネルギー:465kcal タンパク:12.1g 脂質:6.3g 炭水化:86.7g 食塩相:1.6g	エネルギー:457kcal タンパク:11.2g 脂質:6.1g 炭水化:87.5g 食塩相:1.9g	エネルギー:415kcal タンパク:10.0g 脂質:3.8g 炭水化:83.8g 食塩相:1.6g	エネルギー:407kcal タンパク:11.9g 脂質:2.7g 炭水化:80.8g 食塩相:1.9g	エネルギー:500kcal タンパク:15.9g 脂質:13.0g 炭水化:79.2g 食塩相:2.1g	エネルギー:449kcal タンパク:13.6g 脂質:9.1g 炭水化:74.8g 食塩相:0.9g	エネルギー:453kcal タンパク:12.6g 脂質:9.6g 炭水化:77.4g 食塩相:1.2g
昼食	御飯 フルーツ缶 ポークソテーカレー風味 れんこんの炒め物 春雨サラダ	御飯 竹輪の磯辺揚げ 白身魚の香味焼 がんもの煮物 大根のゆかり和え	御飯 大根のコンソメ煮 鶏肉のクリームソース ジャーマンポテト カリフラワーサラダ	冷やしたぬきうどん なす田楽 青りんごゼリー	御飯 漬物 豚肉の葱塩炒め 金平ごぼう スタッフエントウのサラダ	【山の日】 夏野菜カレー きのこサラダ 漬物 ピーチゼリー	御飯 揚げ焼売 肉団子の酢豚 もやしのナムル 杏仁豆腐
	エネルギー:609kcal タンパク:19.4g 脂質:16.6g 炭水化:91.4g 食塩相:1.3g	エネルギー:499kcal タンパク:17.5g 脂質:13.0g 炭水化:74.8g 食塩相:2.2g	エネルギー:608kcal タンパク:21.7g 脂質:20.4g 炭水化:81.5g 食塩相:1.8g	エネルギー:587kcal タンパク:12.0g 脂質:16.0g 炭水化:95.7g 食塩相:1.4g	エネルギー:535kcal タンパク:20.1g 脂質:15.0g 炭水化:76.8g 食塩相:1.7g	エネルギー:585kcal タンパク:16.8g 脂質:15.2g 炭水化:93.8g 食塩相:2.6g	エネルギー:705kcal タンパク:17.5g 脂質:22.2g 炭水化:105.1g 食塩相:2.2g
夕食	御飯 キャベツの塩昆布和え 鱈の西京焼き 高野豆腐の煮物 長芋の磯和え	御飯 エビ焼売 豚肉の韓国風生姜焼 かぶのかにかまあんかけ 白菜の中華サラダ	菜めし 漬物 鯖の塩焼 さつま芋のオレンジ煮 もやしの生姜和え	御飯 うぐいす煮豆 豚しゃぶおろしぼん酢 車麩の卵とじ カラフルサラダ	御飯 いんげんのごま和え 白身魚の味噌焼 れんこんそぼろ炒め 胡瓜の酢の物	御飯 ほうれん草ソテー チキンソテー ポテトの明太マヨ焼き 白菜の塩昆布和え	御飯 大根金平 擬製豆腐 ひじきの煮物 小松菜のおかか和え
	エネルギー:538kcal タンパク:24.2g 脂質:12.1g 炭水化:78.9g 食塩相:1.7g	エネルギー:578kcal タンパク:20.0g 脂質:17.7g 炭水化:79.9g 食塩相:2.1g	エネルギー:621kcal タンパク:17.8g 脂質:19.0g 炭水化:90.6g 食塩相:1.9g	エネルギー:648kcal タンパク:25.2g 脂質:19.0g 炭水化:88.4g 食塩相:1.7g	エネルギー:478kcal タンパク:23.4g 脂質:6.3g 炭水化:79.1g 食塩相:1.9g	エネルギー:575kcal タンパク:21.1g 脂質:18.1g 炭水化:77.7g 食塩相:1.6g	エネルギー:525kcal タンパク:23.7g 脂質:12.4g 炭水化:78.0g 食塩相:2.3g
おやつ	カステラ	ぶどうムース	シュークリーム	もみじまんじゅう	おせんべい (ぼたぼた焼)	チョコクレープ	アセロラゼリー
	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	エネルギー:68kcal タンパク:1.3g 脂質:1.3g 炭水化:13.5g 食塩相:0.2g	エネルギー:77kcal タンパク:2.2g 脂質:5.0g 炭水化:5.7g 食塩相:0.1g	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	エネルギー:51kcal タンパク:0.5g 脂質:1.4g 炭水化:9.0g 食塩相:0.2g	エネルギー:89kcal タンパク:1.0g 脂質:5.2g 炭水化:9.3g 食塩相:0.1g	エネルギー:30kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 炭水化:7.6g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1695kcal タンパク:57.4g 脂質:36.0g 炭水化:273.7g 食塩相:4.6g	エネルギー:1602kcal タンパク:50.0g 脂質:38.1g 炭水化:255.7g 食塩相:6.4g	エネルギー:1721kcal タンパク:51.7g 脂質:48.2g 炭水化:261.6g 食塩相:5.4g	エネルギー:1750kcal タンパク:51.4g 脂質:39.2g 炭水化:286.8g 食塩相:5.1g	エネルギー:1564kcal タンパク:59.9g 脂質:35.7g 炭水化:244.1g 食塩相:6.0g	エネルギー:1698kcal タンパク:52.5g 脂質:47.6g 炭水化:255.6g 食塩相:5.2g	エネルギー:1713kcal タンパク:53.8g 脂質:44.2g 炭水化:268.1g 食塩相:5.7g

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析食③

2023年8月13日(日)~2023年8月19日(土)

	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)
朝食	御飯又はパン じゃが芋のそぼろ煮 しらすおろし たいみそ ヤクルト エネルギー:454kcal タンパク:11.5g 脂質:4.7g 炭水化:87.7g 食塩相:1.4g	御飯又はパン 卵とじ 白菜のゆかり和え ふりかけ ヤクルト エネルギー:451kcal タンパク:16.2g 脂質:6.9g 炭水化:77.4g 食塩相:1.2g	パン又は御飯 ミートボール 枝豆のサラダ フルーツ(洋梨缶) ヤクルト エネルギー:499kcal タンパク:17.2g 脂質:12.5g 炭水化:79.1g 食塩相:2.0g	御飯又はパン 豆腐チャンプルー いんげんのピーナツ和え ふりかけ ヤクルト エネルギー:486kcal タンパク:16.0g 脂質:10.4g 炭水化:78.8g 食塩相:1.3g	御飯又はパン かぶと油揚げの煮物 キャベツのごまマヨ和え のり佃煮 ヤクルト エネルギー:424kcal タンパク:8.8g 脂質:6.3g 炭水化:81.0g 食塩相:1.1g	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) ヤクルト エネルギー:470kcal タンパク:11.1g 脂質:12.4g 炭水化:77.5g 食塩相:1.7g	御飯又はパン 豚肉の甘辛炒め マカロニサラダ ふりかけ ヤクルト エネルギー:535kcal タンパク:14.2g 脂質:14.3g 炭水化:84.4g 食塩相:1.1g
昼食	御飯 フルーツ缶 ハンバーグ トマトソース きのこソテー 野菜サラダ エネルギー:545kcal タンパク:18.1g 脂質:15.1g 炭水化:83.1g 食塩相:1.8g	御飯 パンプキンサラダ はんぺんチーズフライ 冬瓜のかにかまあんかけ ブロッコリーの青じそ和え エネルギー:565kcal タンパク:15.0g 脂質:15.9g 炭水化:88.6g 食塩相:2.7g	【お盆】 そうめん かき揚げ オクラのお浸し エネルギー:473kcal タンパク:18.0g 脂質:8.4g 炭水化:78.9g 食塩相:4.2g	御飯 白菜のお浸し 鶏肉のバーベキュー炒め 南瓜の煮物 コーンサラダ エネルギー:544kcal タンパク:20.3g 脂質:12.6g 炭水化:85.5g 食塩相:1.3g	御飯 フルーツ(みかん缶) 白身魚のトマトソース マカロニカレーソテー スタッフエンドウのドレッシング和え エネルギー:508kcal タンパク:19.6g 脂質:9.7g 炭水化:83.8g 食塩相:1.4g	御飯 柚子香和え 和風おろしハンバーグ れんこんの山椒煮 なすのごま味噌和え エネルギー:518kcal タンパク:18.7g 脂質:10.5g 炭水化:84.8g 食塩相:2.2g	ゆかり御飯 チンゲン菜の炒め物 鱈の幽庵焼き 五目煮 カリフラワーのゴマドレ和え エネルギー:482kcal タンパク:22.9g 脂質:9.6g 炭水化:73.8g 食塩相:2.9g
夕食	御飯 青菜の香味和え 鯖の金山寺焼き 大根と油揚げの煮物 蒸しなす エネルギー:577kcal タンパク:19.3g 脂質:19.9g 炭水化:75.2g 食塩相:1.7g	御飯 金時煮豆 豚肉の生姜焼き あんかけ豆腐 胡瓜の辛子和え エネルギー:618kcal タンパク:26.6g 脂質:16.0g 炭水化:88.1g 食塩相:1.3g	御飯 もやしのソテー 麻婆茄子 カニ焼売 ほうれん草の白和え エネルギー:644kcal タンパク:18.7g 脂質:27.2g 炭水化:78.1g 食塩相:2.0g	御飯 煮浸し 鱈の焼き南蛮漬 エビとビーフンのソテー 大根の柚子風味和え エネルギー:509kcal タンパク:24.5g 脂質:7.3g 炭水化:82.2g 食塩相:2.2g	御飯 豆腐サラダ 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 オクラのポン酢和え エネルギー:549kcal タンパク:23.1g 脂質:15.7g 炭水化:74.7g 食塩相:2.1g	御飯 白菜の煮浸し 白身魚の梅焼き じゃがバター炒め 小松菜のわさび和え エネルギー:448kcal タンパク:20.4g 脂質:6.5g 炭水化:74.8g 食塩相:2.1g	御飯 パイン缶 かに玉甘酢あん さつま芋のじゃこ炒め 春雨サラダ エネルギー:603kcal タンパク:17.8g 脂質:13.5g 炭水化:98.7g 食塩相:1.9g
おやつ	厚切りバウム エネルギー:92kcal タンパク:1.5g 脂質:3.7g 炭水化:13.2g 食塩相:0.1g	いちごクレープ エネルギー:89kcal タンパク:1.0g 脂質:5.5g 炭水化:8.8g 食塩相:0.1g	栗まんじゅう エネルギー:114kcal タンパク:2.2g 脂質:0.5g 炭水化:25.2g 食塩相:0.0g	グレープゼリー 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	おせんべい(味しらべ) エネルギー:35kcal タンパク:0.3g 脂質:1.5g 炭水化:5.1g 食塩相:0.2g	まんぷく饅頭 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	たい焼き エネルギー:68kcal タンパク:1.5g 脂質:0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g
日計	エネルギー:1668kcal タンパク:50.4g 脂質:43.4g 炭水化:259.2g 食塩相:5.0g	エネルギー:1723kcal タンパク:58.8g 脂質:44.3g 炭水化:262.9g 食塩相:5.2g	エネルギー:1730kcal タンパク:56.1g 脂質:48.6g 炭水化:261.3g 食塩相:8.1g	エネルギー:1597kcal タンパク:60.9g 脂質:31.1g 炭水化:259.1g 食塩相:4.8g	エネルギー:1516kcal タンパク:51.8g 脂質:33.2g 炭水化:244.6g 食塩相:4.7g	エネルギー:1555kcal タンパク:52.8g 脂質:30.7g 炭水化:261.5g 食塩相:6.1g	エネルギー:1688kcal タンパク:56.4g 脂質:37.9g 炭水化:271.2g 食塩相:6.1g



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析食④

2023年8月20日(日)~2023年8月26日(土)

	8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)
朝食	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 フルーツ(みかん缶) ヤクルト エネルギー:443kcal タンパク:15.7g 脂質:7.7g 炭水化:78.0g 食塩相:2.2g	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 ヤクルト エネルギー:426kcal タンパク:11.0g 脂質:1.9g 炭水化:88.7g 食塩相:1.4g	御飯又はパン 厚焼卵 いんげんのマヨ和え ふりかけ ヤクルト エネルギー:479kcal タンパク:11.0g 脂質:10.1g 炭水化:83.7g 食塩相:1.3g	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:391kcal タンパク:9.9g 脂質:2.2g 炭水化:80.4g 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(パイン缶) ヤクルト エネルギー:488kcal タンパク:11.9g 脂質:9.7g 炭水化:86.3g 食塩相:2.1g	御飯又はパン 海老団子の中華あん 春菊のお浸し ふりかけ ヤクルト エネルギー:412kcal タンパク:10.4g 脂質:4.4g 炭水化:80.4g 食塩相:1.1g	御飯又はパン ミートボール(ホリタン) 大根のさっぱり和え ふりかけ ヤクルト エネルギー:431kcal タンパク:11.1g 脂質:4.7g 炭水化:83.4g 食塩相:1.5g
昼食	御飯 たけのこの葱塩和え 豚肉の南蛮炒め なすのおかか煮 トマトのさっぱり和え エネルギー:559kcal タンパク:18.3g 脂質:19.5g 炭水化:72.7g 食塩相:1.3g	ポークカレー ツナサラダ 漬物 ヨーグルトフルーツかけ エネルギー:645kcal タンパク:20.3g 脂質:21.4g 炭水化:90.3g 食塩相:2.5g	御飯 パンプキンサラダ 鶏の唐揚げ ゴーヤチャンプルー ひじきサラダ エネルギー:740kcal タンパク:29.0g 脂質:29.9g 炭水化:81.3g 食塩相:2.0g	御飯 マカロニサラダ 鱈の生姜煮 里芋ときのこの炒め物 白菜の磯和え エネルギー:576kcal タンパク:21.8g 脂質:17.1g 炭水化:80.2g 食塩相:2.3g	御飯 うの花 メンチカツとクリームコロッケ 金平ごぼう 長芋とおくらのぼん酢和え エネルギー:668kcal タンパク:15.9g 脂質:21.8g 炭水化:99.0g 食塩相:2.6g	御飯 中華サラダ 白身魚の竜田揚げ 大根と油揚げの炒め煮 冷奴 エネルギー:581kcal タンパク:22.8g 脂質:19.3g 炭水化:75.3g 食塩相:2.0g	【お誕生日セレクト】 A:バターライス B:パン コンソメスープ ビーフシチュー 卵サラダ フルーツヨーグルト エネルギー:743kcal タンパク:20.0g 脂質:30.4g 炭水化:94.1g 食塩相:2.9g
夕食	御飯 うぐいす煮豆 白身魚の山椒焼 里芋の味噌煮 大根のゆかり和え エネルギー:476kcal タンパク:19.1g 脂質:3.0g 炭水化:90.4g 食塩相:1.6g	御飯 玉葱のお浸し 鶏肉のさっぱり酢煮 ブロッコリーの炒め物 白菜の浅漬 エネルギー:506kcal タンパク:21.5g 脂質:13.3g 炭水化:71.4g 食塩相:1.4g	御飯 青じそ和え 白身魚のマッシュポテト焼き ほうれん草のバターソテー フルーツ(洋なし缶) エネルギー:476kcal タンパク:13.4g 脂質:9.3g 炭水化:81.7g 食塩相:2.2g	御飯 大根のゆず味噌和え 豚肉の醤油麴焼き 小松菜の煮浸し さつま芋サラダ エネルギー:592kcal タンパク:20.8g 脂質:17.6g 炭水化:83.5g 食塩相:1.6g	御飯 マッシュ南瓜 鱈の野菜あんかけ 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:520kcal タンパク:22.4g 脂質:8.5g 炭水化:85.6g 食塩相:1.4g	御飯 里芋の甘みそ和え 豚肉と枝豆のピリ辛炒め ふきのおかか煮 ブロッコリーサラダ エネルギー:529kcal タンパク:21.1g 脂質:11.3g 炭水化:83.0g 食塩相:2.0g	御飯 金時煮豆 鶏肉のけずりかつお焼 豆腐のえびくず煮 キャベツのなめ茸和え エネルギー:599kcal タンパク:26.2g 脂質:15.1g 炭水化:84.7g 食塩相:1.3g
おやつ	オレンジゼリー エネルギー:58kcal タンパク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:12.5g 食塩相:0.0g	ロールケーキ(バニラ) 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	抹茶のパンケーキ エネルギー:56kcal タンパク:1.0g 脂質:2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g	ミルクブッセ エネルギー:82kcal タンパク:1.1g 脂質:2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	ベルギーワッフル 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	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	お誕生日ケーキ エネルギー:55kcal タンパク:0.7g 脂質:3.2g 炭水化:5.9g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1536kcal タンパク:53.2g 脂質:31.0g 炭水化:253.6g 食塩相:5.1g	エネルギー:1670kcal タンパク:54.0g 脂質:39.8g 炭水化:265.2g 食塩相:5.4g	エネルギー:1751kcal タンパク:54.4g 脂質:51.4g 炭水化:254.9g 食塩相:5.5g	エネルギー:1641kcal タンパク:53.6g 脂質:39.1g 炭水化:258.6g 食塩相:5.4g	エネルギー:1758kcal タンパク:51.7g 脂質:44.3g 炭水化:280.2g 食塩相:6.1g	エネルギー:1588kcal タンパク:55.6g 脂質:35.1g 炭水化:253.6g 食塩相:5.2g	エネルギー:1828kcal タンパク:58.0g 脂質:53.4g 炭水化:268.1g 食塩相:5.8g



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析食⑤

2023年8月27日(日)~2023年8月31日(木)

	8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)		
朝食	御飯又はパン 豆腐ふんわり天の煮物 白菜の梅おかか和え ふりかけ ヤクルト エネルギー:421kcal タンパク:9.6g 脂質:5.4g 炭水化:80.5g 食塩相:1.6g	御飯又はパン キャベツと海老の塩炒め ブロッコリーのドレッシング和え ふりかけ ヤクルト エネルギー:397kcal タンパク:11.9g 脂質:4.2g 炭水化:76.3g 食塩相:1.4g	パン又は御飯 ラタトゥイユ シェルマカロニサラダ フルーツ(みかん缶) ヤクルト エネルギー:536kcal タンパク:14.1g 脂質:17.1g 炭水化:81.1g 食塩相:2.4g	御飯又はパン かぶとツナの煮物 小松菜のナムル たいみそ ヤクルト エネルギー:448kcal タンパク:11.3g 脂質:6.4g 炭水化:83.3g 食塩相:1.5g	パン又は御飯 ウインナーのスープ煮 スパゲッティサラダ フルーツ(カクテル缶) ヤクルト エネルギー:542kcal タンパク:14.4g 脂質:14.2g 炭水化:88.6g 食塩相:2.4g		
昼食	御飯 サラタケ葱塩 鯖の塩焼き にらの卵とじ レタスの酢味噌和え エネルギー:618kcal タンパク:24.2g 脂質:23.8g 炭水化:70.6g 食塩相:2.2g	御飯 なめこおろし 鶏肉の治部煮 なすの炒め物 キャベツと竹輪の辛子和え エネルギー:569kcal タンパク:19.7g 脂質:17.4g 炭水化:79.8g 食塩相:2.3g	【焼肉の日】 御飯 味噌汁 焼肉 れんこんのピリ辛炒め マスカットゼリー エネルギー:702kcal タンパク:18.3g 脂質:26.6g 炭水化:92.5g 食塩相:1.9g	御飯 マカロニサラダ めばるの煮付け いんげんのそぼろ炒め 花野菜サラダ エネルギー:546kcal タンパク:23.9g 脂質:14.3g 炭水化:78.2g 食塩相:1.9g	御飯 チンゲン菜の中華炒め 豚肉の卵とじ 根菜のおかか煮 たたき胡瓜 エネルギー:517kcal タンパク:22.1g 脂質:12.0g 炭水化:76.5g 食塩相:1.9g		
夕食	御飯 フルーツ(パイン缶) 鶏肉と野菜のオイスター炒め さつま芋の甘煮 枝豆サラダ エネルギー:529kcal タンパク:20.1g 脂質:7.2g 炭水化:93.2g 食塩相:1.5g	御飯 漬物 豆腐ステーキ肉味噌かけ 五目ひじき煮 もやしのごま酢和え エネルギー:582kcal タンパク:25.5g 脂質:16.9g 炭水化:79.0g 食塩相:2.3g	御飯 卵豆腐 白身魚の粒マスタード焼き 厚揚げの煮物 長芋の土佐和え エネルギー:548kcal タンパク:22.9g 脂質:14.5g 炭水化:78.2g 食塩相:1.7g	御飯 もやしのわさび和え 豚肉の八丁味噌炒め じゃがいもの煮物 白菜の梅肉和え エネルギー:512kcal タンパク:20.0g 脂質:10.9g 炭水化:80.2g 食塩相:2.3g	御飯 漬物 照り焼ハンバーグ 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のくるみ和え エネルギー:438kcal タンパク:13.6g 脂質:10.4g 炭水化:70.9g 食塩相:1.6g		
おやつ	杏仁豆腐 エネルギー:33kcal タンパク:0.5g 脂質:0.2g 炭水化:7.3g 食塩相:0.0g	チョコブッセ エネルギー:89kcal タンパク:1.2g 脂質:3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	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	パインムース エネルギー:52kcal タンパク:1.3g 脂質:1.3g 炭水化:10.2g 食塩相:0.2g	ロールケーキ(チョコ) エネルギー:93kcal タンパク:1.3g 脂質:5.0g 炭水化:10.8g 食塩相:0.1g		
日計	エネルギー:1601kcal タンパク:54.4g 脂質:36.6g 炭水化:251.6g 食塩相:5.3g	エネルギー:1637kcal タンパク:58.3g 脂質:41.7g 炭水化:249.0g 食塩相:6.0g	エネルギー:1875kcal タンパク:56.8g 脂質:64.8g 炭水化:258.0g 食塩相:6.1g	エネルギー:1558kcal タンパク:56.5g 脂質:32.9g 炭水化:251.9g 食塩相:6.0g	エネルギー:1590kcal タンパク:51.4g 脂質:41.6g 炭水化:246.8g 食塩相:5.9g		