

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析①

2023年8月27日(日)～2023年9月2日(土)

	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)	9月1日(金)	9月2日(土)
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 <small>エネルギー:402kcal タンパク:9.3g 脂質:5.3g 炭水化:76.5g 食塩相:1.4g</small>	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 <small>エネルギー:378kcal タンパク:11.5g 脂質:4.1g 炭水化:72.4g 食塩相:1.0g</small>	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 <small>エネルギー:536kcal タンパク:14.1g 脂質:17.1g 炭水化:81.1g 食塩相:2.2g</small>	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 <small>エネルギー:430kcal タンパク:11.0g 脂質:6.3g 炭水化:79.6g 食塩相:1.1g</small>	パン又は御飯 ウインナーのスープ煮 スパゲッティーサラダ フルーツ(カクテル缶) ヤクルト <small>エネルギー:403kcal タンパク:9.1g 脂質:11.1g 炭水化:66.2g 食塩相:1.3g</small>	御飯又はパン 厚焼き玉子 いんげんの信田和え たいみそ ヤクルト <small>エネルギー:459kcal タンパク:11.4g 脂質:7.7g 炭水化:83.9g 食塩相:1.1g</small>	御飯又はパン 厚揚げと大根の煮物 春菊のおかか和え ふりかけ ヤクルト <small>エネルギー:377kcal タンパク:8.7g 脂質:3.8g 炭水化:75.1g 食塩相:0.8g</small>
昼食	御飯(160g) 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 <small>エネルギー:600kcal タンパク:23.9g 脂質:23.7g 炭水化:66.7g 食塩相:2.2g</small>	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 <small>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</small>	【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 <small>エネルギー:683kcal タンパク:18.0g 脂質:26.5g 炭水化:88.5g 食塩相:1.8g</small>	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 <small>エネルギー:556kcal タンパク:23.9g 脂質:15.3g 炭水化:78.2g 食塩相:1.9g</small>	御飯(160g) 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 <small>エネルギー:496kcal タンパク:21.7g 脂質:11.9g 炭水化:72.2g 食塩相:1.7g</small>	御飯(160g) 冷奴 蒸し鶏のごまだれ 大豆とひじきの煮物 浅漬け <small>エネルギー:532kcal タンパク:23.6g 脂質:15.6g 炭水化:70.9g 食塩相:2.1g</small>	御飯(160g) 青のりポテト 白身魚フライ マカロニソテー 豆サラダ <small>エネルギー:593kcal タンパク:15.5g 脂質:18.5g 炭水化:89.2g 食塩相:1.8g</small>
夕食	御飯(160gタ) 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 <small>エネルギー:511kcal タンパク:19.8g 脂質:7.1g 炭水化:89.3g 食塩相:1.5g</small>	御飯(160gタ) 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 <small>エネルギー:564kcal タンパク:25.2g 脂質:16.8g 炭水化:75.1g 食塩相:2.2g</small>	御飯(160gタ) 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 <small>エネルギー:525kcal タンパク:22.5g 脂質:14.4g 炭水化:73.2g 食塩相:1.5g</small>	御飯(160gタ) 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 <small>エネルギー:513kcal タンパク:19.7g 脂質:12.8g 炭水化:76.3g 食塩相:2.3g</small>	御飯(160gタ) 漬物 照り焼ハンバーグ ほうれん草のくるみ和え 高野豆腐の含め煮 <small>エネルギー:467kcal タンパク:16.6g 脂質:12.3g 炭水化:70.6g 食塩相:1.8g</small>	御飯(160gタ) うぐいす煮豆 鯖の味噌マヨ焼き 金平ごぼう トマトサラダ <small>エネルギー:579kcal タンパク:24.1g 脂質:14.7g 炭水化:83.7g 食塩相:1.6g</small>	御飯(160gタ) フルーツ(黄桃缶) 鶏肉のオイスターソース炒め 焼売 蒸しなす <small>エネルギー:509kcal タンパク:21.6g 脂質:11.4g 炭水化:77.1g 食塩相:1.7g</small>
おやつ	杏仁豆腐 <small>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</small>	チョコブッセ <small>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</small>	エクレア <small>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</small>	パインムース <small>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</small>	ロールケーキ(チョコ) <small>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</small>	いちごクレープ <small>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</small>	人形焼(こしあん) <small>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</small>
日計	<small>エネルギー:1673kcal タンパク:62.1g 脂質:43.3g 炭水化:246.9g 食塩相:6.0g</small>	<small>エネルギー:1740kcal タンパク:65.6g 脂質:50.5g 炭水化:247.1g 食塩相:6.4g</small>	<small>エネルギー:1940kcal タンパク:60.6g 脂質:70.5g 炭水化:257.4g 食塩相:6.4g</small>	<small>エネルギー:1554kcal タンパク:61.7g 脂質:33.5g 炭水化:243.5g 食塩相:6.2g</small>	<small>エネルギー:1723kcal タンパク:61.4g 脂質:49.5g 炭水化:251.2g 食塩相:6.9g</small>	<small>エネルギー:1674kcal タンパク:63.8g 脂質:50.4g 炭水化:231.7g 食塩相:5.7g</small>	<small>エネルギー:1635kcal タンパク:55.2g 脂質:44.1g 炭水化:247.2g 食塩相:5.8g</small>



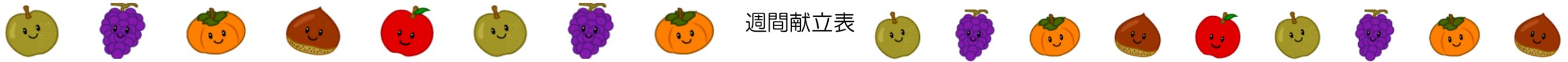
週間献立表

ハートフル瀬谷

透析②

2023年9月3日(日)~2023年9月9日(土)

	9月3日(日)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月9日(土)
朝食	御飯又はパン 野菜炒め 胡瓜とかまぼこのわさび和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン お魚ボールの煮物 白菜の酢の物 のり佃煮 ヤクルト	御飯又はパン 炒り豆腐 カリフラワーの梅肉和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 肉団子のトマト煮 マカロニサラダ フルーツ(洋梨缶) ヤクルト	御飯又はパン 大根と油揚げの煮物 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン 白菜の中華炒め ほうれん草のからし和え たいみそ ヤクルト	パン又は御飯 プレーンオムレツ 南瓜サラダ フルーツ(パイン缶) ヤクルト
	エネルギー:383kcal タンパク:12.4g 脂質:3.7g 炭水化:72.0g 食塩相:1.3g	エネルギー:443kcal タンパク:9.6g 脂質:6.0g 炭水化:84.4g 食塩相:1.4g	エネルギー:459kcal タンパク:15.8g 脂質:9.4g 炭水化:74.5g 食塩相:1.4g	エネルギー:545kcal タンパク:16.4g 脂質:14.8g 炭水化:85.9g 食塩相:2.2g	エネルギー:387kcal タンパク:10.4g 脂質:3.3g 炭水化:77.9g 食塩相:0.9g	エネルギー:390kcal タンパク:12.2g 脂質:3.2g 炭水化:75.7g 食塩相:1.3g	エネルギー:524kcal タンパク:15.9g 脂質:13.7g 炭水化:84.1g 食塩相:2.0g
昼食	御飯(160g) 竹輪の磯辺揚げ 肉豆腐 青菜とツナの和風ソテー ポテトサラダ	御飯(160g) 焼きぎょうざ 白身魚のチリソース じゃがいもの煮物 春雨サラダ	御飯(160g) かぶの酢の物 鶏肉の味噌焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のピーナツ和え	御飯(160g) ツナサラダ 鱈の野菜あんかけ もやしの炒め物 キャベツの塩昆布和え	チキンカレー コールスローサラダ 漬物 ブルーベリーヨーグルト	御飯(160g) チンゲン菜の香り炒め 豚肉の韓国風炒め 大根のかにかまあんかけ もやしの中華和え	【重陽の節句】 栗とさつま芋の御飯 味噌汁 鶏肉のゆず醤油焼き 高野豆腐の煮物 春菊のごま和え
	エネルギー:701kcal タンパク:26.2g 脂質:30.5g 炭水化:76.8g 食塩相:1.9g	エネルギー:584kcal タンパク:19.7g 脂質:13.1g 炭水化:92.2g 食塩相:2.1g	エネルギー:603kcal タンパク:20.8g 脂質:18.1g 炭水化:85.4g 食塩相:1.5g	エネルギー:540kcal タンパク:25.1g 脂質:16.1g 炭水化:71.0g 食塩相:1.8g	エネルギー:564kcal タンパク:16.0g 脂質:16.1g 炭水化:85.1g 食塩相:2.3g	エネルギー:498kcal タンパク:19.9g 脂質:13.0g 炭水化:71.2g 食塩相:1.9g	エネルギー:522kcal タンパク:23.3g 脂質:15.9g 炭水化:68.4g 食塩相:1.9g
夕食	御飯(160gタ) しろ菜のお浸し 白身魚のバター醤油焼き 大根金平 もやしの和え物	御飯(160gタ) 里芋の信田煮 豚肉の生姜焼 ブロッコリーの和風あんかけ 大根サラダ	御飯(160gタ) さつま芋のサラダ めばるの煮付け ピーマンの炒め物 いんげんのごまドレ和え	御飯(160gタ) しば漬け 鶏肉の葱塩焼き 里芋の煮物 青梗菜のさっぱり和え	御飯(160gタ) いんげんと卵のソテー 鱈の西京焼き 昆布とさつま揚げの煮物 胡瓜とザーサイの和え物	御飯(160gタ) 大根のゆかり和え タンドリーチキン 野菜のコンソメ煮 カリフラワーのマリネ	御飯(160gタ) アスパラの和え物 鯖の塩焼き さつま芋のオレンジ煮 ブロッコリーの生姜和え
	エネルギー:435kcal タンパク:20.0g 脂質:8.6g 炭水化:66.5g 食塩相:2.0g	エネルギー:510kcal タンパク:21.3g 脂質:13.9g 炭水化:71.7g 食塩相:2.2g	エネルギー:503kcal タンパク:20.5g 脂質:9.2g 炭水化:82.3g 食塩相:1.8g	エネルギー:487kcal タンパク:18.9g 脂質:11.7g 炭水化:72.0g 食塩相:1.6g	エネルギー:517kcal タンパク:18.0g 脂質:15.0g 炭水化:75.7g 食塩相:2.2g	エネルギー:526kcal タンパク:19.9g 脂質:14.5g 炭水化:75.6g 食塩相:1.7g	エネルギー:645kcal タンパク:21.7g 脂質:21.7g 炭水化:87.2g 食塩相:1.6g
おやつ	シュークリーム	オレンジゼリー	塩まんじゅう	カステラ	抹茶パンケーキ	栗まんじゅう	たい焼き(カスタード)
	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:58kcal タンパク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:12.5g 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: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:56kcal タンパク:1.0g 脂質:2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g	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	エネルギー:74kcal タンパク:1.3g 脂質:2.1g 炭水化:12.5g 食塩相:0.2g
日計	エネルギー:1596kcal タンパク:60.8g 脂質:47.8g 炭水化:221.0g 食塩相:5.3g	エネルギー:1595kcal タンパク:50.7g 脂質:33.8g 炭水化:260.8g 食塩相:5.8g	エネルギー:1631kcal タンパク:58.3g 脂質:36.8g 炭水化:257.4g 食塩相:4.9g	エネルギー:1655kcal タンパク:62.1g 脂質:43.6g 炭水化:245.6g 食塩相:5.6g	エネルギー:1524kcal タンパク:45.4g 脂質:36.5g 炭水化:246.9g 食塩相:5.5g	エネルギー:1528kcal タンパク:54.2g 脂質:31.2g 炭水化:247.7g 食塩相:5.0g	エネルギー:1765kcal タンパク:62.2g 脂質:53.4g 炭水化:252.2g 食塩相:5.7g



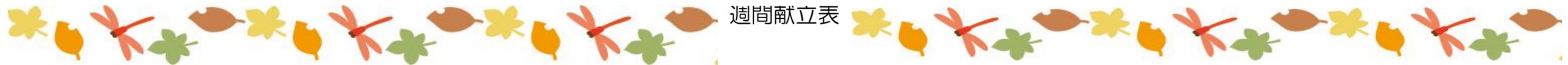
ハートフル瀬谷

透析③

週間献立表

2023年9月10日(日)～2023年9月16日(土)

	9月10日(日)	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月16日(土)
朝食	御飯又はパン がんもの煮物 さつま芋サラダ のり佃煮 ヤクルト	御飯又はパン 炒り卵 タラモサラダ ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 野菜のクリーム煮 チーズサラダ フルーツ(黄桃缶) ヤクルト	御飯又はパン 野菜炒め ブロッコリーサラダ ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン じゃがいものそぼろ煮 いんげんの醤油マヨ和え たいみそ ヤクルト	御飯又はパン 車麩の卵とじ 白菜のなめたけ和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 肉団子 枝豆のサラダ フルーツ(みかん缶) ヤクルト
	エネルギー:450kcal タンパク:10.1g 脂質:5.0g 炭水化:88.1g 食塩相:1.5g	エネルギー:483kcal タンパク:12.7g 脂質:12.0g 炭水化:77.4g 食塩相:1.6g	エネルギー:468kcal タンパク:16.0g 脂質:8.8g 炭水化:81.7g 食塩相:2.3g	エネルギー:412kcal タンパク:13.4g 脂質:6.4g 炭水化:73.9g 食塩相:0.9g	エネルギー:468kcal タンパク:12.2g 脂質:7.6g 炭水化:85.1g 食塩相:1.1g	エネルギー:425kcal タンパク:13.4g 脂質:5.9g 炭水化:75.9g 食塩相:1.2g	エネルギー:468kcal タンパク:15.8g 脂質:10.0g 炭水化:78.8g 食塩相:2.0g
昼食	御飯(160g) ポテトサラダ 鯖の大葉味噌焼き 根菜の煮物 白菜の和え物	御飯(160g) しろ菜のお浸し 豚肉ときのこの炒め物 切干大根の煮物 キャベツののり和え	【郷土料理・長野県】 更科肉そば にらせんべい りんごのコンポート	御飯(160g) 厚焼き卵 鱈の揚げおろし煮 ビーフンソテー ほうれん草のくるみ和え	御飯(160g) ポテトフライ ハンバーグ 海老サラダ みかんヨーグルト	御飯(160g) タラモサラダ ささみロールかつ ひじきの煮物 小松菜のお浸し	きのこ御飯 じゃが芋の和え物 鱈の利休焼き 長芋の煮物 ツナサラダ
	エネルギー:562kcal タンパク:20.6g 脂質:16.2g 炭水化:78.8g 食塩相:2.2g	エネルギー:502kcal タンパク:21.7g 脂質:13.2g 炭水化:72.4g 食塩相:2.0g	エネルギー:568kcal タンパク:25.3g 脂質:9.3g 炭水化:95.4g 食塩相:1.6g	エネルギー:710kcal タンパク:26.4g 脂質:24.9g 炭水化:90.6g 食塩相:2.6g	エネルギー:644kcal タンパク:20.1g 脂質:21.4g 炭水化:88.5g 食塩相:2.1g	エネルギー:565kcal タンパク:16.5g 脂質:17.4g 炭水化:84.2g 食塩相:3.0g	エネルギー:488kcal タンパク:21.6g 脂質:11.9g 炭水化:71.5g 食塩相:1.5g
夕食	御飯(160gタ) うぐいす煮豆 豚しゃぶのおろしだれ 煮奴 カラフルサラダ	麦飯 フルーツ(洋なし缶) 鱈の照り焼き れんこんのそぼろ炒め とろろ	御飯(160gタ) 野菜のコンソメ煮 ハニーマスタードチキン ジャーマンポテト いんげんとツナのサラダ	御飯(160gタ) ワカメサラダ 麻婆豆腐 水餃子 三色ナムル	御飯(160gタ) マッシュ南瓜 白身魚の金山寺焼き 白菜の信田煮 トマトとオクラの和え物	御飯(160gタ) さつま芋バターソテー 豚肉のしょうゆ炒め 厚揚げの煮物 チンゲン菜の辛子マヨ和え	御飯(160gタ) もやしサラダ 八宝菜 かに焼売 カリフラワーの青じそ和え
	エネルギー:575kcal タンパク:22.8g 脂質:15.4g 炭水化:81.4g 食塩相:1.2g	エネルギー:461kcal タンパク:20.9g 脂質:5.3g 炭水化:79.5g 食塩相:1.4g	エネルギー:612kcal タンパク:22.2g 脂質:22.3g 炭水化:76.0g 食塩相:1.8g	エネルギー:516kcal タンパク:20.5g 脂質:15.2g 炭水化:70.9g 食塩相:2.2g	エネルギー:466kcal タンパク:20.0g 脂質:6.1g 炭水化:80.7g 食塩相:1.5g	エネルギー:607kcal タンパク:20.2g 脂質:19.1g 炭水化:85.3g 食塩相:1.6g	エネルギー:516kcal タンパク:18.1g 脂質:14.5g 炭水化:75.7g 食塩相:2.0g
おやつ	もみじまんじゅう(あん)	ロールケーキ(チョコ)	マスカットゼリー	黒糖まんじゅう	おせんべい	ベルギーワッフル	チョコバウム
	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:95kcal タンパク:1.5g 脂質:3.6g 炭水化:14.2g 食塩相:0.1g	エネルギー:62kcal タンパク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:13.5g 食塩相:0.0g	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	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:82kcal タンパク:1.5g 脂質:4.3g 炭水化:9.3g 食塩相:0.1g	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
日計	エネルギー:1666kcal タンパク:60.9g 脂質:42.2g 炭水化:248.4g 食塩相:5.5g	エネルギー:1611kcal タンパク:63.0g 脂質:41.7g 炭水化:237.0g 食塩相:5.8g	エネルギー:1790kcal タンパク:69.1g 脂質:48.7g 炭水化:264.0g 食塩相:5.9g	エネルギー:1690kcal タンパク:64.4g 脂質:48.3g 炭水化:239.8g 食塩相:5.8g	エネルギー:1581kcal タンパク:57.8g 脂質:35.8g 炭水化:247.9g 食塩相:5.9g	エネルギー:1641kcal タンパク:57.2g 脂質:47.3g 炭水化:238.0g 食塩相:5.9g	エネルギー:1584kcal タンパク:62.0g 脂質:43.4g 炭水化:231.0g 食塩相:5.9g



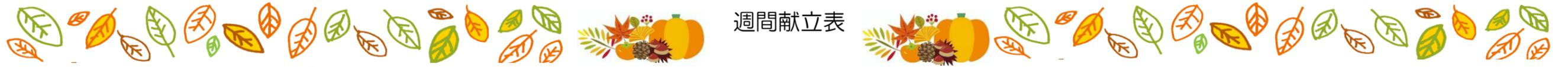
週間献立表

ハートフル瀬谷

透析④

2023年9月17日(日)~2023年9月23日(土)

	9月17日(日)	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)
朝食	御飯又はパン 豆腐チャンプルー キャベツのゆかり和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン 信田巻きの含め煮 いんげんのピーナッツ和え のり佃煮 ヤクルト	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	御飯又はパン 甘辛肉団子 マカロニサラダ ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 ミネストローネ かに風サラダ フルーツ(みかん缶) ヤクルト	御飯又はパン かにかま玉子巻 いんげんのごま和え たいみそ ヤクルト	御飯又はパン はんぺん煮 春菊の土佐和え ふりかけ ヤクルト
	エネルギー:438kcal タンパク:16.0g 脂質:7.8g 炭水化:73.1g 食塩相:1.0g	エネルギー:432kcal タンパク:12.3g 脂質:6.1g 炭水化:79.6g 食塩相:1.7g	エネルギー:497kcal タンパク:14.5g 脂質:14.1g 炭水化:77.8g 食塩相:1.7g	エネルギー:489kcal タンパク:11.6g 脂質:11.6g 炭水化:81.5g 食塩相:1.5g	エネルギー:411kcal タンパク:14.2g 脂質:5.8g 炭水化:76.9g 食塩相:1.9g	エネルギー:425kcal タンパク:11.5g 脂質:4.3g 炭水化:82.8g 食塩相:1.5g	エネルギー:384kcal タンパク:11.5g 脂質:2.2g 炭水化:78.8g 食塩相:1.5g
昼食	御飯(160g) 焼売 豚肉のしぐれ煮 青菜の和風炒め 胡瓜としらすの和え物	挽肉カレー 野菜サラダ 漬物 フルーツ缶	御飯(160g) ごぼうサラダ つくねの野菜あんかけ れんこんの山椒煮 なすのごま味噌和え	【敬老の日】 赤飯 お吸い物 天ぷら盛り合わせ 野菜の炊き合わせ 茶碗蒸し/フルーツ	御飯(160g) 春菊の信田和え 蒸し鶏と彩野菜の胡麻だれ れんこんのおかか煮 トマトのさっぱり和え	御飯(160g) 水餃子 白身魚の香味醤油かけ 野菜の中華ソテー しらす和え	御飯(160g) 春雨中華サラダ 牛肉とごぼうの卵とじ ブロッコリーの香り炒め 磯納豆
	エネルギー:560kcal タンパク:22.4g 脂質:18.0g 炭水化:73.6g 食塩相:2.4g	エネルギー:499kcal タンパク:13.8g 脂質:13.0g 炭水化:77.8g 食塩相:2.4g	エネルギー:539kcal タンパク:17.5g 脂質:15.7g 炭水化:80.8g 食塩相:2.3g	エネルギー:633kcal タンパク:22.1g 脂質:15.0g 炭水化:100.1g 食塩相:2.4g	エネルギー:493kcal タンパク:20.5g 脂質:12.5g 炭水化:70.7g 食塩相:1.4g	エネルギー:535kcal タンパク:24.6g 脂質:14.1g 炭水化:73.8g 食塩相:1.8g	エネルギー:614kcal タンパク:25.8g 脂質:21.8g 炭水化:76.3g 食塩相:2.0g
夕食	御飯(160gタ) ポテトサラダ 鮭の焼き南蛮 ふろふき大根 白菜浅漬	御飯(160gタ) 冷奴 照り焼きチキン さつま芋の甘煮 オクラのポン酢和え	御飯(160gタ) 白菜のお浸し 鯖の香味焼き ぜんまいの炒め煮 ひじきサラダ	御飯(160gタ) チンゲン菜のお浸し 豚肉のオイスター炒め 豆腐のけんちん煮 キャベツのしその実和え	御飯(160gタ) きのこソテー 鱈の山椒焼き 里芋の味噌煮 白和え	御飯(160gタ) フルーツ(みかん缶) 豚肉の甘辛炒め かぶと厚揚げの煮物 わかめサラダ	御飯(160gタ) 水菜サラダ 白身魚のマッシュポテト焼き スパゲティサラダ 漬物
	エネルギー:496kcal タンパク:20.5g 脂質:8.7g 炭水化:79.5g 食塩相:2.1g	エネルギー:565kcal タンパク:22.0g 脂質:13.3g 炭水化:85.3g 食塩相:1.7g	エネルギー:565kcal タンパク:18.8g 脂質:21.7g 炭水化:70.5g 食塩相:1.7g	エネルギー:516kcal タンパク:22.9g 脂質:14.4g 炭水化:70.0g 食塩相:1.5g	エネルギー:498kcal タンパク:22.0g 脂質:12.0g 炭水化:73.2g 食塩相:1.8g	エネルギー:556kcal タンパク:18.4g 脂質:14.1g 炭水化:84.4g 食塩相:1.4g	エネルギー:547kcal タンパク:19.3g 脂質:16.7g 炭水化:76.4g 食塩相:1.8g
おやつ	ロールケーキ(バニラ)	和菓子	まんぷく饅頭	抹茶ババロア	おせんべい	ブッセ(クリーム)	【手作りおやつ】 さつま芋おはぎ風
	エネルギー:95kcal タンパク:1.3g 脂質:3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	エネルギー:33kcal タンパク:0.7g 脂質:0.0g 炭水化:7.6g 食塩相:0.0g	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	エネルギー:144kcal タンパク:3.2g 脂質:4.1g 炭水化:23.8g 食塩相:0.1g	エネルギー:48kcal タンパク:0.6g 脂質:1.9g 炭水化:7.1g 食塩相:0.2g	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	エネルギー:152kcal タンパク:1.9g 脂質:0.2g 炭水化:36.3g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1589kcal タンパク:60.2g 脂質:38.4g 炭水化:240.1g 食塩相:5.6g	エネルギー:1529kcal タンパク:48.8g 脂質:32.4g 炭水化:250.3g 食塩相:5.7g	エネルギー:1720kcal タンパク:53.4g 脂質:52.8g 炭水化:253.5g 食塩相:5.8g	エネルギー:1782kcal タンパク:59.8g 脂質:45.1g 炭水化:275.4g 食塩相:5.5g	エネルギー:1450kcal タンパク:57.3g 脂質:32.2g 炭水化:227.9g 食塩相:5.3g	エネルギー:1598kcal タンパク:55.6g 脂質:34.7g 炭水化:255.5g 食塩相:4.7g	エネルギー:1697kcal タンパク:58.5g 脂質:40.9g 炭水化:267.8g 食塩相:5.3g



週間献立表

ハートフル瀬谷

透析⑤

2023年9月24日(日)~2023年9月30日(火)

	9月24日(日)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)
朝食	御飯又はパン さつま揚げの甘辛煮 ツナサラダ ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 白菜と海老の塩炒め 三色サラダ フルーツ (パイン缶) ヤクルト	御飯又はパン ふんわり真薯煮 甘酢和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン 目玉焼き シェルマカロニサラダ ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン 高野豆腐の含め煮 小松菜のナムル たいみそ ヤクルト	御飯又はパン 豆腐ハンバーグ 薄切りポテトサラダ ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 ウインナーソテー 大根サラダ フルーツ (みかん缶) ヤクルト
	エネルギー:459kcal タンパク:13.2g 脂質:10.1g 炭水化:75.9g 食塩相:1.4g	エネルギー:434kcal タンパク:13.8g 脂質:10.4g 炭水化:71.2g 食塩相:1.2g	エネルギー:446kcal タンパク:10.7g 脂質:7.8g 炭水化:80.9g 食塩相:1.4g	エネルギー:471kcal タンパク:9.6g 脂質:12.1g 炭水化:78.7g 食塩相:1.5g	エネルギー:406kcal タンパク:10.1g 脂質:3.9g 炭水化:79.8g 食塩相:1.1g	エネルギー:506kcal タンパク:12.5g 脂質:14.3g 炭水化:79.2g 食塩相:1.6g	エネルギー:442kcal タンパク:11.3g 脂質:12.4g 炭水化:71.0g 食塩相:1.7g
昼食	御飯 (160g) 卵豆腐 鯖の生姜煮 里芋ときのこのバターソテー 白菜のゆかり和え	【お誕生日セレクト】 御飯/ポテトのバターソテー Aハンバーグキノコソース B鮭のちゃんちゃん焼き 茄子とピーマンの炒め物 もやしサラダ	御飯 (160g) 中華サラダ 青椒肉絲 海老シューマイ 杏仁豆腐	御飯 (160g) トマト煮 白身魚のクリームソースがけ キャベツソテー フレンチサラダ	御飯 (160g) ほたて風味フライ 豚肉の八丁味噌炒め 大豆五目煮 花野菜サラダ	月見うどん さつま芋の名月煮 白菜のなめ茸和え	御飯 (160g) 煮豆 かに玉風 筍のうま煮炒め 春雨サラダ
	エネルギー:494kcal タンパク:22.9g 脂質:10.7g 炭水化:73.1g 食塩相:1.9g	エネルギー:617kcal タンパク:18.7g 脂質:21.4g 炭水化:86.7g 食塩相:2.4g	エネルギー:592kcal タンパク:23.0g 脂質:17.0g 炭水化:81.5g 食塩相:2.4g	エネルギー:486kcal タンパク:19.9g 脂質:7.9g 炭水化:82.0g 食塩相:1.9g	エネルギー:677kcal タンパク:27.0g 脂質:24.6g 炭水化:82.8g 食塩相:2.9g	エネルギー:490kcal タンパク:18.6g 脂質:8.2g 炭水化:81.5g 食塩相:1.7g	エネルギー:589kcal タンパク:19.2g 脂質:13.6g 炭水化:93.9g 食塩相:1.7g
夕食	御飯 (160g 夕) 里芋と竹輪の煮物 豚肉のとろみ炒め 小松菜の煮浸し 切干大根のサラダ	御飯 (160g 夕) ほうれん草となめこの和え物 鶏肉のパン粉焼 大根の炒め煮 南瓜サラダ	御飯 (160g 夕) 里芋のごま和え 鱈の竜田揚げ 蓮根のおかか煮 いんげんの和え物	さつま芋御飯 ほうれん草の煮浸し 鶏肉のけずりかつお焼 豆腐のくず煮 白菜のしその実和え	御飯 (160g 夕) 大根の煮物 赤魚の煮付け もやしと小エビの炒め物 アスパラのくるみ和え	御飯 (160g 夕) 漬物 コロケ レタスサラダ フルーツ缶	御飯 (160g 夕) ひじきと蓮根のサラダ 鯖の塩焼き 炒り豆腐 スプラウトサラダ
	エネルギー:525kcal タンパク:23.2g 脂質:12.9g 炭水化:75.4g 食塩相:2.3g	エネルギー:591kcal タンパク:24.1g 脂質:17.7g 炭水化:81.4g 食塩相:2.0g	エネルギー:511kcal タンパク:20.4g 脂質:10.4g 炭水化:80.6g 食塩相:1.8g	エネルギー:505kcal タンパク:23.4g 脂質:14.6g 炭水化:66.7g 食塩相:2.3g	エネルギー:435kcal タンパク:19.9g 脂質:7.5g 炭水化:69.8g 食塩相:1.6g	エネルギー:585kcal タンパク:13.7g 脂質:16.5g 炭水化:92.7g 食塩相:2.2g	エネルギー:657kcal タンパク:27.9g 脂質:27.1g 炭水化:71.3g 食塩相:2.3g
おやつ	チョコブッセ	誕生日ケーキ	和のパンケーキ	どら焼き	ぶどうムース	エクレア	青りんごゼリー
	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	エネルギー:54kcal タンパク:0.9g 脂質:3.5g 炭水化:4.5g 食塩相:0.1g	エネルギー:55kcal タンパク:1.0g 脂質:1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g	エネルギー:142kcal タンパク:3.3g 脂質:1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	エネルギー:61kcal タンパク:1.1g 脂質:1.1g 炭水化:11.9g 食塩相:0.2g	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	エネルギー:62kcal タンパク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:13.6g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1567kcal タンパク:60.5g 脂質:36.9g 炭水化:238.3g 食塩相:5.7g	エネルギー:1696kcal タンパク:57.5g 脂質:53.0g 炭水化:243.8g 食塩相:5.7g	エネルギー:1604kcal タンパク:55.1g 脂質:37.1g 炭水化:251.7g 食塩相:5.7g	エネルギー:1604kcal タンパク:56.2g 脂質:35.9g 炭水化:256.8g 食塩相:5.8g	エネルギー:1579kcal タンパク:58.1g 脂質:37.1g 炭水化:244.3g 食塩相:5.8g	エネルギー:1670kcal タンパク:46.3g 脂質:45.6g 炭水化:259.6g 食塩相:5.5g	エネルギー:1750kcal タンパク:58.5g 脂質:53.9g 炭水化:249.8g 食塩相:5.8g