

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析①

2023年10月1日(日)～2023年10月7日(土)

	10月1日(日)	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)
朝食	御飯又はパン えびと野菜のコンソメソテー お豆のサラダ ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン お魚ボールの煮物 いんげんのごま味噌和え のり佃煮 ヤクルト	御飯又はパン 炒り豆腐 オクラのおかか和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 肉団子のトマト煮 しろ菜のドレッシング和え 黄桃缶 ヤクルト	御飯又はパン ツナじゃが ほうれん草の辛子和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 プレーンオムレツ ポテトサラダ パイン缶 ヤクルト	御飯又はパン 野菜炒め いんげんのピーナツ和え たいみそ ヤクルト
	エネルギー:413kcal タンパク:14.0g 脂質:5.5g 炭水化:74.8g 食塩相:1.1g	エネルギー:434kcal タンパク:10.0g 脂質:6.8g 炭水化:80.1g 食塩相:1.6g	エネルギー:452kcal タンパク:14.9g 脂質:8.9g 炭水化:74.5g 食塩相:1.2g	エネルギー:477kcal タンパク:16.0g 脂質:9.1g 炭水化:83.0g 食塩相:2.0g	エネルギー:441kcal タンパク:12.3g 脂質:5.8g 炭水化:82.9g 食塩相:1.6g	エネルギー:489kcal タンパク:12.2g 脂質:9.2g 炭水化:87.5g 食塩相:1.9g	エネルギー:407kcal タンパク:12.0g 脂質:4.3g 炭水化:78.1g 食塩相:1.2g
昼食	御飯(160g) マカロニサラダ 鶏肉とじゃが芋の煮物 ビーフンカレーソテー ほうれん草のゆず醤油和え	御飯(160g) 水餃子 白身魚のチリソース 里芋の煮物 なすの胡麻だれ	御飯(160g) 大根の煮物 鶏肉の味噌だれ焼 小松菜の和風炒め コロコロサラダ	御飯(160g) 小松菜の信田和え 白身魚フライ 茄子の炒め煮 カリフラワーのサラダ	御飯(160g) 豆サラダ ほっけの照り焼 もやしのカレー炒め キャベツのゆかり和え	けんちんうどん スナッフさやの塩炒め ぶどうムース	御飯(160g) パンプキンサラダ 鯖の竜田揚げおろしぽん酢 さつま芋のオレンジ煮 青梗菜の生姜和え
	エネルギー:601kcal タンパク:20.9g 脂質:17.4g 炭水化:86.0g 食塩相:2.1g	エネルギー:564kcal タンパク:22.1g 脂質:11.6g 炭水化:89.1g 食塩相:2.3g	エネルギー:582kcal タンパク:19.4g 脂質:21.9g 炭水化:72.5g 食塩相:1.7g	エネルギー:544kcal タンパク:17.3g 脂質:16.8g 炭水化:78.7g 食塩相:1.9g	エネルギー:493kcal タンパク:23.1g 脂質:12.3g 炭水化:69.8g 食塩相:2.1g	エネルギー:490kcal タンパク:19.8g 脂質:7.3g 炭水化:84.0g 食塩相:1.6g	エネルギー:699kcal タンパク:18.0g 脂質:28.5g 炭水化:88.6g 食塩相:1.2g
夕食	御飯(160gタ) 胡瓜のわさび和え 鱈のバター醤油がけ 大根金平 もやしの和え物	御飯(160gタ) しその実漬け 豚肉の塩麴焼き ブロッコリー炒め キャベツの甘酢生姜和え	御飯(160gタ) さつま芋の甘煮 めばるの煮付け ピーマン金平 白菜のゴマドレ和え	御飯(160gタ) 大根サラダ 豚肉のしぐれ煮 白菜と小エビの炒め物 トマトのさっぱり和え	御飯(160gタ) ピクルス 鶏肉のクリームソースかけ ウインナーと野菜のソテー カクテル缶	御飯(160gタ) チンゲン菜のドレッシング和え 鯖の西京焼 ブロッコリーと卵のソテー 小松菜のなめ茸和え	御飯(160gタ) エビシューマイ 豚肉の韓国風生姜焼 大根のかにかまあんかけ 白菜の中華サラダ
	エネルギー:434kcal タンパク:19.1g 脂質:8.6g 炭水化:66.8g 食塩相:2.3g	エネルギー:512kcal タンパク:18.6g 脂質:17.3g 炭水化:66.9g 食塩相:1.7g	エネルギー:521kcal タンパク:20.1g 脂質:7.2g 炭水化:90.5g 食塩相:2.3g	エネルギー:480kcal タンパク:17.2g 脂質:13.7g 炭水化:69.4g 食塩相:1.4g	エネルギー:591kcal タンパク:21.0g 脂質:18.3g 炭水化:81.3g 食塩相:1.8g	エネルギー:526kcal タンパク:22.4g 脂質:17.3g 炭水化:66.5g 食塩相:1.3g	エネルギー:549kcal タンパク:20.0g 脂質:16.2g 炭水化:75.7g 食塩相:2.2g
おやつ	もみじまんじゅう	チョコクレープ	塩まんじゅう	ロールケーキ(チョコ)	カステラ	人形焼	ピーチゼリー
	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: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: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: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: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: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:62kcal タンパク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:13.5g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1556kcal タンパク:56.3g 脂質:33.0g 炭水化:249.5g 食塩相:5.5g	エネルギー:1599kcal タンパク:51.7g 脂質:40.9g 炭水化:245.4g 食塩相:5.7g	エネルギー:1621kcal タンパク:55.6g 脂質:38.1g 炭水化:252.7g 食塩相:5.4g	エネルギー:1596kcal タンパク:52.0g 脂質:43.2g 炭水化:245.3g 食塩相:5.4g	エネルギー:1608kcal タンパク:58.1g 脂質:37.4g 炭水化:250.7g 食塩相:5.5g	エネルギー:1580kcal タンパク:55.9g 脂質:35.1g 炭水化:252.3g 食塩相:4.9g	エネルギー:1717kcal タンパク:50.1g 脂質:49.8g 炭水化:255.9g 食塩相:4.6g



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析②

2023年10月8日(日)～2023年10月14日(土)

	10月8日(日)	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)
朝食	御飯又はパン がんもの煮物 ほうれん草の和え物 のり佃煮 ヤクルト	御飯又はパン 卵ロール キャベツののり和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 クリーム煮 マカロニサラダ 黄桃缶 ヤクルト	御飯又はパン 大根のそぼろ煮 もやしの香味醤油あえ ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン 肉じゃが キャベツサラダ たいみそ ヤクルト	御飯又はパン ほっけの塩焼 白菜の辛子マヨ和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 ミートボール(ホリタン) 大根サラダ みかん缶 ヤクルト
	エネルギー:406kcal タンパク:10.6g 脂質:5.7g 炭水化:75.5g 食塩相:1.5g	エネルギー:405kcal タンパク:12.1g 脂質:4.3g 炭水化:78.2g 食塩相:1.5g	エネルギー:548kcal タンパク:15.4g 脂質:14.1g 炭水化:89.5g 食塩相:2.4g	エネルギー:434kcal タンパク:11.6g 脂質:7.8g 炭水化:76.2g 食塩相:1.0g	エネルギー:459kcal タンパク:11.6g 脂質:5.6g 炭水化:87.3g 食塩相:0.9g	エネルギー:439kcal タンパク:16.9g 脂質:8.9g 炭水化:69.3g 食塩相:0.9g	エネルギー:467kcal タンパク:16.2g 脂質:8.8g 炭水化:80.3g 食塩相:2.4g
昼食	御飯(160g) 春菊ののお浸し 白身魚の葱味噌焼 白菜の信田煮 胡瓜としらすの酢の物	御飯(160g) 冷奴 鶏肉の葱塩炒め 金平ごぼう スタッフエントウのサラダ	御飯(160g) 卵の花 鱈の野菜あんかけ 南瓜の含め煮 胡瓜のわさび和え	御飯(160g) シューマイ 肉団子の酢豚 チンゲン菜の香り炒め フルーツ寒天	【郷土料理・宮城県】 はらこ飯風 清し汁 笹かまぼこの磯辺揚げ ずんだ和え マスカットゼリー	御飯(160g) パンプキンサラダ メンチカツ 切干し大根の煮物 もやしとほうれん草の和え物	御飯(160g) 里芋田楽 白身魚の幽庵焼 きのこソテー 胡瓜とカマの酢の物
	エネルギー:428kcal タンパク:22.0g 脂質:5.3g 炭水化:70.7g 食塩相:1.8g	エネルギー:563kcal タンパク:20.5g 脂質:19.4g 炭水化:73.1g 食塩相:1.6g	エネルギー:526kcal タンパク:22.0g 脂質:9.1g 炭水化:85.4g 食塩相:1.9g	エネルギー:573kcal タンパク:16.6g 脂質:14.9g 炭水化:90.2g 食塩相:2.7g	エネルギー:606kcal タンパク:23.4g 脂質:10.5g 炭水化:101.2g 食塩相:2.7g	エネルギー:644kcal タンパク:18.0g 脂質:21.4g 炭水化:92.4g 食塩相:2.1g	エネルギー:454kcal タンパク:24.1g 脂質:5.3g 炭水化:75.9g 食塩相:1.4g
夕食	御飯(160g夕) うぐいす煮豆 豚しゃぶ 豆腐田楽	御飯(160g夕) なすの味噌煮 鱈の煮付け じゃが芋のそぼろ炒め 白菜の梅肉和え	御飯(160g夕) しば漬け ハニーマスタードチキン いんげんのマヨぽん炒め 青梗菜のお浸し	御飯(160g夕) なすの甘味噌かけ 擬製豆腐 ひじきの煮物 小松菜の甘酢生姜和え	御飯(160g夕) 小松菜の和風炒め 白身魚の和風ステーキ かぶの煮物 冷奴	御飯(160g夕) 果物(パイナップル) 豚肉の生姜焼 高野豆腐の含め煮 しらすのサラダ	御飯(160g夕) しろ菜の炒め物 麻婆茄子 カニ焼売 ブロッコリーの香りและ
	エネルギー:625kcal タンパク:25.1g 脂質:19.0g 炭水化:82.7g 食塩相:1.5g	エネルギー:582kcal タンパク:22.9g 脂質:18.2g 炭水化:77.2g 食塩相:2.5g	エネルギー:505kcal タンパク:19.6g 脂質:16.7g 炭水化:65.7g 食塩相:1.3g	エネルギー:587kcal タンパク:23.0g 脂質:19.9g 炭水化:76.7g 食塩相:2.0g	エネルギー:446kcal タンパク:20.7g 脂質:7.1g 炭水化:70.9g 食塩相:2.0g	エネルギー:524kcal タンパク:22.2g 脂質:13.1g 炭水化:75.0g 食塩相:1.5g	エネルギー:591kcal タンパク:16.9g 脂質:24.0g 炭水化:73.5g 食塩相:1.6g
おやつ		和のパンケーキ(きなこ)	ロールケーキ(バニラ)	ベルギーワッフル	星せんべい	ピーチムース	いちごクレープ
		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: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: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:33kcal タンパク:0.3g 脂質:1.2g 炭水化:5.1g 食塩相:0.1g	エネルギー:54kcal タンパク:1.2g 脂質:1.1g 炭水化:10.2g 食塩相:0.2g	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
日計	エネルギー:1459kcal タンパク:57.7g 脂質:30.0g 炭水化:228.9g 食塩相:4.8g	エネルギー:1605kcal タンパク:56.5g 脂質:43.8g 炭水化:237.2g 食塩相:5.7g	エネルギー:1674kcal タンパク:58.3g 脂質:43.8g 炭水化:254.5g 食塩相:5.8g	エネルギー:1676kcal タンパク:52.7g 脂質:46.9g 炭水化:252.4g 食塩相:5.9g	エネルギー:1544kcal タンパク:56.0g 脂質:24.4g 炭水化:264.5g 食塩相:5.8g	エネルギー:1661kcal タンパク:58.3g 脂質:44.5g 炭水化:246.9g 食塩相:4.7g	エネルギー:1601kcal タンパク:58.2g 脂質:43.6g 炭水化:238.5g 食塩相:5.4g



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析③

2023年10月15日(日)~2023年10月21日(土)

	10月15日(日)	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)
朝食	御飯又はパン 豆腐と野菜の炒め物 しらす和え ふりかけ ヤクルト エネルギー:420kcal タンパク:12.3g 脂質:7.0g 炭水化:73.6g 食塩相:1.5g	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 エネルギー:433kcal タンパク:12.4g 脂質:6.1g 炭水化:79.7g 食塩相:1.7g	パン又は御飯 ウインナーソテー 薄切ポテトのサラダ 黄桃缶 ヤクルト エネルギー:514kcal タンパク:11.5g 脂質:18.1g 炭水化:75.7g 食塩相:1.8g	御飯又はパン 甘辛肉団子 ブロッコリーの胡麻マヨ和え ふりかけ ヤクルト エネルギー:457kcal タンパク:12.0g 脂質:10.0g 炭水化:77.9g 食塩相:1.4g	パン又は御飯 ミネストローネ マカロニサラダ みかん缶 ヤクルト エネルギー:481kcal タンパク:13.3g 脂質:11.8g 炭水化:80.7g 食塩相:1.8g	御飯又はパン 炒り豆腐 チンゲン菜のごま和え たいみそ ヤクルト エネルギー:448kcal タンパク:13.8g 脂質:7.5g 炭水化:78.3g 食塩相:1.5g	御飯又はパン 白菜と厚揚げの中華炒め おぐらののり佃煮和え ふりかけ ヤクルト エネルギー:381kcal タンパク:9.4g 脂質:4.8g 炭水化:72.7g 食塩相:1.0g
昼食	御飯(160g) 白菜の浅漬 豚肉のカレー炒め 水餃子 ブロッコリーのサラダ エネルギー:531kcal タンパク:20.5g 脂質:15.6g 炭水化:73.7g 食塩相:1.6g	御飯(160g) フルーツ(みかん缶) ハンバーグトマトソース スタッフエントウのソテー ポテトサラダ エネルギー:516kcal タンパク:14.1g 脂質:13.2g 炭水化:83.1g 食塩相:1.8g	ハヤシライス カラフルサラダ ヨーグルトフルーツ エネルギー:545kcal タンパク:15.8g 脂質:16.7g 炭水化:80.2g 食塩相:2.0g	御飯(160g) 大根金平 白身魚のムニエル 五目煮 白菜のゆかり和え エネルギー:500kcal タンパク:21.4g 脂質:12.0g 炭水化:73.5g 食塩相:1.7g	御飯(160g) 卵豆腐 とんかつ 根菜炒り煮 春雨の和え物 エネルギー:625kcal タンパク:18.9g 脂質:20.8g 炭水化:86.4g 食塩相:2.0g	【秋の味覚フェア】 栗とさつま芋の御飯 清し汁 秋刀魚の塩焼き きのこのかき揚げ フルーツ エネルギー:578kcal タンパク:18.9g 脂質:21.3g 炭水化:75.6g 食塩相:2.6g	御飯(160g) ひじきサラダ 鱈のみりん醤油焼 がんもの煮物 蒸しなす エネルギー:501kcal タンパク:23.5g 脂質:12.8g 炭水化:70.6g 食塩相:1.9g
夕食	御飯(160gタ) フルーツ(マンゴー) 鱈の焼き南蛮漬 なすのオイスター炒め 大根の柚子風味和え エネルギー:481kcal タンパク:19.8g 脂質:9.9g 炭水化:74.6g 食塩相:1.6g	御飯(160gタ) 豆腐サラダ 鶏肉の照り焼 長芋のおかか煮 オクラのポン酢和え エネルギー:517kcal タンパク:21.8g 脂質:13.7g 炭水化:72.7g 食塩相:1.4g	御飯(160gタ) 白菜の煮浸し 鯖の梅焼き じゃがバター炒め ほうれん草辛子和え エネルギー:542kcal タンパク:18.4g 脂質:18.6g 炭水化:71.5g 食塩相:1.8g	御飯(160gタ) もやしサラダ かに玉甘酢あん 春雨ソテー 大根のしその実和え エネルギー:525kcal タンパク:16.0g 脂質:13.8g 炭水化:79.2g 食塩相:2.1g	御飯(160gタ) 金時煮豆 めばるの山椒焼 里芋の味噌煮 ほうれん草のおかか和え エネルギー:492kcal タンパク:20.9g 脂質:6.4g 炭水化:84.9g 食塩相:1.2g	御飯(160gタ) しば漬け 豚肉の甘辛炒め 大根と油揚げの煮物 トマトサラダ エネルギー:491kcal タンパク:19.7g 脂質:12.9g 炭水化:69.8g 食塩相:1.6g	御飯(160gタ) カリフラワーのマヨネーズ和え 鶏肉のマッシュポテト焼 キャベツとさつま揚げの炒め物 磯納豆 エネルギー:627kcal タンパク:25.0g 脂質:25.3g 炭水化:71.8g 食塩相:2.3g
おやつ	いちごスペシャル エネルギー:167kcal タンパク:2.0g 脂質:6.6g 炭水化:24.8g 食塩相:0.1g	バウムクーヘン 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	たいやき 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	バニラババロア エネルギー:94kcal タンパク:2.5g 脂質:3.3g 炭水化:13.4g 食塩相:0.1g	おせんべい(ぼたぼた焼) 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	ブッセ(クリーム) 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	パンケーキ(抹茶クリーム) 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
日計	エネルギー:1599kcal タンパク:54.6g 脂質:39.1g 炭水化:246.7g 食塩相:4.8g	エネルギー:1558kcal タンパク:49.8g 脂質:36.7g 炭水化:248.7g 食塩相:5.0g	エネルギー:1669kcal タンパク:47.2g 脂質:53.9g 炭水化:241.7g 食塩相:5.8g	エネルギー:1576kcal タンパク:51.9g 脂質:39.1g 炭水化:244.0g 食塩相:5.2g	エネルギー:1649kcal タンパク:53.6g 脂質:40.4g 炭水化:261.0g 食塩相:5.3g	エネルギー:1599kcal タンパク:53.5g 脂質:43.9g 炭水化:238.2g 食塩相:5.7g	エネルギー:1565kcal タンパク:58.9g 脂質:45.0g 炭水化:223.3g 食塩相:5.3g

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析④

2023年10月22日(日)～2023年10月28日(土)

	10月22日(日)	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)
朝食	御飯又はパン かぶと竹輪の煮物 青梗菜のお浸し ふりかけ ヤクルト エネルギー:367kcal タンパク:9.5g 脂質:1.8g 炭水化:76.2g 食塩相:1.2g	パン又は御飯 オムレツ ポテトサラダ パイ缶 ヤクルト エネルギー:506kcal タンパク:14.0g 脂質:12.3g 炭水化:83.9g 食塩相:2.0g	御飯又はパン 野菜と五目しんじょの煮物 ほうれん草のおかか和え ふりかけ ヤクルト エネルギー:396kcal タンパク:9.9g 脂質:5.4g 炭水化:74.8g 食塩相:1.4g	御飯又はパン 豆腐ハンバーグ 大根のさっぱり和え ふりかけ ヤクルト エネルギー:435kcal タンパク:12.2g 脂質:7.8g 炭水化:76.7g 食塩相:1.5g	御飯又はパン キャベツと海老の塩炒め 小松菜のナムル たいみそ ヤクルト エネルギー:394kcal タンパク:10.2g 脂質:4.6g 炭水化:75.4g 食塩相:1.2g	御飯又はパン 高野豆腐の含め煮 いんげんのドレッシング和え ふりかけ ヤクルト エネルギー:402kcal タンパク:10.3g 脂質:4.1g 炭水化:78.3g 食塩相:1.0g	パン又は御飯 ラタトゥイユ パンプキンサラダ みかん缶 ヤクルト エネルギー:502kcal タンパク:10.2g 脂質:13.0g 炭水化:84.3g 食塩相:1.5g
昼食	御飯(160g) 厚焼卵 鱈の生姜煮 さつま芋のじゃこ炒め キャベツの磯和え エネルギー:586kcal タンパク:24.4g 脂質:15.5g 炭水化:84.0g 食塩相:2.0g	野菜たんめん 焼き餃子 チョレギサラダ エネルギー:451kcal タンパク:18.5g 脂質:12.8g 炭水化:62.5g 食塩相:2.8g	【お誕生日セレクト】 御飯(160g)/味噌汁 すき焼風煮 鮭のきのこあんかけ れんこん金平 温泉卵 エネルギー:637kcal タンパク:27.1g 脂質:22.6g 炭水化:76.3g 食塩相:1.8g	御飯(160g) 卵豆腐 豚肉のバーベキュー炒め ブロッコリーの和風あんかけ いんげんの和え物 エネルギー:522kcal タンパク:22.5g 脂質:15.9g 炭水化:69.3g 食塩相:1.7g	御飯(160g) マカロニサラダ 豚肉となすの味噌炒め じゃがいもの煮物 花野菜サラダ エネルギー:653kcal タンパク:20.3g 脂質:25.7g 炭水化:80.9g 食塩相:1.8g	ビーフカレー かに風サラダ 漬物 フルーツポンチ エネルギー:541kcal タンパク:12.8g 脂質:13.6g 炭水化:88.5g 食塩相:2.6g	御飯(160g) ほうれん草の和え物 揚げ鶏の香味ソースかけ キャベツのピリ辛炒め 大根サラダ エネルギー:557kcal タンパク:19.1g 脂質:19.8g 炭水化:72.5g 食塩相:2.1g
夕食	御飯(160g 夕) ゆかり和え 肉団子と野菜の甘酢がらめ 小松菜の煮浸し 南瓜サラダ エネルギー:569kcal タンパク:16.2g 脂質:15.5g 炭水化:88.2g 食塩相:2.1g	御飯(160g 夕) ゴマドレ和え 鯖のネギ塩だれ 切り昆布の煮物 切干大根の和風サラダ エネルギー:625kcal タンパク:18.9g 脂質:21.9g 炭水化:83.5g 食塩相:2.0g	御飯(160g 夕) スパゲティサラダ 鱈の竜田揚げ ふきと筍の煮物 キャベツのサラダ エネルギー:604kcal タンパク:20.7g 脂質:20.9g 炭水化:80.2g 食塩相:2.0g	御飯(160g 夕) 金時煮豆 鶏肉のけずりかつお焼 里芋のうま煮あんかけ しその実和え エネルギー:529kcal タンパク:19.3g 脂質:11.0g 炭水化:83.4g 食塩相:1.5g	御飯(160g 夕) 冷奴 ほっけの照り焼き もやしの炒め物 酢の物 エネルギー:458kcal タンパク:23.2g 脂質:8.7g 炭水化:67.9g 食塩相:2.4g	御飯(160g 夕) キャベツの塩昆布和え ポークステーキガーリックソース 大根のバター醤油炒め ほうれん草のピーナツ和え エネルギー:526kcal タンパク:21.9g 脂質:16.4g 炭水化:69.4g 食塩相:1.7g	御飯(160g 夕) かにかま玉子巻 白身魚の粒マスタード焼 厚揚げの煮物 ブロッコリーのごま和え エネルギー:559kcal タンパク:29.7g 脂質:15.6g 炭水化:72.8g 食塩相:2.2g
おやつ	ロールケーキ(コーヒー) エネルギー:92kcal タンパク:1.4g 脂質:3.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	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	マロンケーキ エネルギー:80kcal タンパク:1.1g 脂質:3.7g 炭水化:10.5g 食塩相:0.0g	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	どら焼き 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	シュークリーム 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	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
日計	エネルギー:1614kcal タンパク:51.5g 脂質:36.0g 炭水化:262.9g 食塩相:5.5g	エネルギー:1701kcal タンパク:54.0g 脂質:48.3g 炭水化:254.3g 食塩相:6.9g	エネルギー:1717kcal タンパク:58.8g 脂質:52.6g 炭水化:241.8g 食塩相:5.2g	エネルギー:1544kcal タンパク:54.1g 脂質:35.5g 炭水化:241.9g 食塩相:4.7g	エネルギー:1647kcal タンパク:57.0g 脂質:40.3g 炭水化:253.6g 食塩相:5.6g	エネルギー:1546kcal タンパク:47.2g 脂質:39.1g 炭水化:241.9g 食塩相:5.3g	エネルギー:1732kcal タンパク:61.2g 脂質:48.9g 炭水化:254.8g 食塩相:5.9g



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析⑤

2023年10月29日(日)～2023年10月31日(火)

	10月29日(日)	10月30日(月)	10月31日(火)				
朝食	<p>御飯又はパン 海老ボールの含め煮 胡瓜の梅おかか和え ふりかけ ヤクルト</p> <p>エネルギー:392kcal タンパク:10.5g 脂質:3.3g 炭水化:77.5g 食塩相:1.3g</p>	<p>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</p> <p>エネルギー:400kcal タンパク:10.6g 脂質:2.1g 炭水化:81.9g 食塩相:1.4g</p>	<p>御飯又はパン 厚揚げと大根の煮物 いんげんのおかか和え ふりかけ ヤクルト</p> <p>エネルギー:409kcal タンパク:11.7g 脂質:6.1g 炭水化:74.2g 食塩相:1.0g</p>				
昼食	<p>御飯(160g) スナックさやのソテー 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</p> <p>エネルギー:574kcal タンパク:26.7g 脂質:19.3g 炭水化:71.7g 食塩相:2.2g</p>	<p>御飯(160g) 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</p> <p>エネルギー:569kcal タンパク:21.9g 脂質:18.6g 炭水化:76.8g 食塩相:1.7g</p>	<p>【ハロウィン】 炊き込みピラフ チキンのクリームシチュー ミモザサラダ コンポート</p> <p>エネルギー:570kcal タンパク:19.4g 脂質:11.4g 炭水化:95.9g 食塩相:2.4g</p>				
夕食	<p>御飯(160gタ) 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</p> <p>エネルギー:545kcal タンパク:18.6g 脂質:11.0g 炭水化:90.7g 食塩相:1.7g</p>	<p>御飯(160gタ) 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</p> <p>エネルギー:480kcal タンパク:21.3g 脂質:10.7g 炭水化:72.0g 食塩相:2.0g</p>	<p>御飯(160gタ) 胡瓜ときのごまドレ和え 牛肉とこんにゃくの煮物 ビーフンソテー なすのぽん酢和え</p> <p>エネルギー:535kcal タンパク:18.0g 脂質:15.7g 炭水化:76.7g 食塩相:1.5g</p>				
おやつ	<p>黒糖まんじゅう</p> <p>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</p>	<p>チョコバウム</p> <p>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</p>	<p>【手作りおやつ】 かぼちゃプリン</p> <p>エネルギー:126kcal タンパク:4.0g 脂質:3.7g 炭水化:19.4g 食塩相:0.1g</p>				
日計	<p>エネルギー:1577kcal タンパク:57.1g 脂質:33.7g 炭水化:254.8g 食塩相:5.2g</p>	<p>エネルギー:1535kcal タンパク:55.1g 脂質:35.1g 炭水化:242.6g 食塩相:5.3g</p>	<p>エネルギー:1640kcal タンパク:53.1g 脂質:36.9g 炭水化:266.2g 食塩相:5.0g</p>				