



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析①

2023年11月1日(水)~2023年11月4日(土)

	10月29日(日)	10月30日(月)	10月31日(火)	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)
朝食	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	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 いんげんのおかか和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン 大根とちくわの煮物 白菜のゆかり和え のり佃煮 ヤクルト	パン又は御飯 デミグラスソースオムレツ カリフラワーサラダ フルーツ(みかん缶) ヤクルト	御飯又はパン 肉団子とかぶの煮物 小松菜のお浸し たいみそ ヤクルト	御飯又はパン ウインナーと野菜の炒め物 もやしのドレッシング和え ふりかけ ヤクルト
	I補給:-392kcal 卵白ク:10.5g 脂質:3.3g 炭水化:77.5g 食塩相:1.3g	I補給:-400kcal 卵白ク:10.6g 脂質:2.1g 炭水化:81.9g 食塩相:1.4g	I補給:-409kcal 卵白ク:11.7g 脂質:6.1g 炭水化:74.2g 食塩相:1.0g	I補給:-304kcal 卵白ク:7.8g 脂質:1.0g 炭水化:64.4g 食塩相:1.7g	I補給:-500kcal 卵白ク:16.6g 脂質:15.3g 炭水化:74.4g 食塩相:2.3g	I補給:-346kcal 卵白ク:9.1g 脂質:3.6g 炭水化:66.8g 食塩相:1.6g	I補給:-327kcal 卵白ク:7.7g 脂質:5.7g 炭水化:60.1g 食塩相:1.7g
昼食	御飯(160g) スナップさやのソテー 鱈の葱だく香味ソース チゲソ菜の中華風炒め ブロッコリーと卵のサラダ	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	【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	御飯(160g) ポテトサラダ カレーの煮付け れんこんの炒め物 おくらの磯和え	御飯(160g) 煮奴 鶏肉の香味ソースかけ ビーフンのカレー炒め もやしのゴマドレ和え	御飯(160g) ポテトのコンソメ煮 ささみロールカツ ブロッコリーのソテー フルーツ(洋梨缶)	御飯(160g) マカロニサラダ ホッケの塩焼 南瓜のそぼろ煮 胡瓜とかまぼこの辛子和え
	I補給:-574kcal 卵白ク:26.7g 脂質:19.3g 炭水化:71.7g 食塩相:2.2g	I補給:-569kcal 卵白ク:21.9g 脂質:18.6g 炭水化:76.8g 食塩相:1.7g	I補給:-570kcal 卵白ク:19.4g 脂質:11.4g 炭水化:95.9g 食塩相:2.4g	I補給:-482kcal 卵白ク:24.0g 脂質:7.4g 炭水化:77.2g 食塩相:2.3g	I補給:-582kcal 卵白ク:22.3g 脂質:19.0g 炭水化:75.0g 食塩相:1.7g	I補給:-542kcal 卵白ク:14.5g 脂質:14.5g 炭水化:86.4g 食塩相:2.1g	I補給:-531kcal 卵白ク:23.1g 脂質:12.3g 炭水化:78.6g 食塩相:1.9g
夕食	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	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	御飯(160gタ) 胡瓜ときのこのごまドレ和え 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	御飯(160gタ) 揚げ茄子と油揚げの煮浸し 豚肉の味噌炒め さつま芋の甘煮 ブロッコリーの辛子マヨ和え	御飯(160gタ) 金時煮豆 鯖の柚子胡椒焼き 大豆と野菜の煮物 青梗菜の生姜和え	御飯(160gタ) 車麩の卵とじ 豆腐の肉味噌かけ 筍の山椒煮 いんげんの胡桃和え	御飯(160gタ) 卵豆腐 蒸し野菜と豚肉の胡麻だれ 白菜の炒め煮 ツナポテトサラダ
	I補給:-545kcal 卵白ク:18.6g 脂質:11.0g 炭水化:90.7g 食塩相:1.7g	I補給:-480kcal 卵白ク:21.3g 脂質:10.7g 炭水化:72.0g 食塩相:2.0g	I補給:-535kcal 卵白ク:18.0g 脂質:15.7g 炭水化:76.7g 食塩相:1.5g	I補給:-653kcal 卵白ク:21.2g 脂質:26.0g 炭水化:80.8g 食塩相:1.7g	I補給:-610kcal 卵白ク:21.6g 脂質:19.6g 炭水化:83.0g 食塩相:1.4g	I補給:-638kcal 卵白ク:29.5g 脂質:20.4g 炭水化:80.8g 食塩相:1.9g	I補給:-604kcal 卵白ク:24.0g 脂質:21.8g 炭水化:74.4g 食塩相:1.8g
おやつ	黒糖まんじゅう	チョコバウム	【手作りおやつ】 かぼちゃプリン	もみじまんじゅう	バナナクレープ	ロールケーキ	今川焼き(カスタード)
	I補給:-66kcal 卵白ク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	I補給:-86kcal 卵白ク:1.3g 脂質:3.7g 炭水化:11.9g 食塩相:0.1g	I補給:-126kcal 卵白ク:4.0g 脂質:3.7g 炭水化:19.4g 食塩相:0.1g	I補給:-108kcal 卵白ク:2.3g 脂質:1.5g 炭水化:21.9g 食塩相:0.0g	I補給:-87kcal 卵白ク:1.0g 脂質:5.4g 炭水化:8.6g 食塩相:0.1g	I補給:-95kcal 卵白ク:1.3g 脂質:3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I補給:-91kcal 卵白ク:1.6g 脂質:3.2g 炭水化:14.0g 食塩相:0.2g
日計	I補給:-1577kcal 卵白ク:57.1g 脂質:33.7g 炭水化:254.8g 食塩相:5.2g	I補給:-1535kcal 卵白ク:55.1g 脂質:35.1g 炭水化:242.6g 食塩相:5.3g	I補給:-1640kcal 卵白ク:53.1g 脂質:36.9g 炭水化:266.2g 食塩相:5.0g	I補給:-1547kcal 卵白ク:55.3g 脂質:35.9g 炭水化:244.3g 食塩相:5.7g	I補給:-1779kcal 卵白ク:61.5g 脂質:59.3g 炭水化:241.0g 食塩相:5.3g	I補給:-1621kcal 卵白ク:54.4g 脂質:42.4g 炭水化:247.9g 食塩相:5.7g	I補給:-1553kcal 卵白ク:56.4g 脂質:43.0g 炭水化:227.1g 食塩相:5.6g



## 週間献立表



ハートフル瀬谷

透析②

2023年11月5日(日)~2023年11月11日(土)

	11月5日(日)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)
朝食	御飯又はパン がんもの煮物 チンゲン菜のナムル ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 ブラウンシチュー 野菜サラダ フルーツ(パイン缶) ヤクルト	御飯又はパン 厚揚げのそばろ煮 いんげんのマヨ醤油和え 梅びしお ヤクルト	御飯又はパン 海老団子のコンソメ煮 春菊のお浸し のり佃煮 ヤクルト	御飯又はパン 魚河岸揚げの煮物 納豆とオクラの和え物 ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 白菜と小エビの炒め物 ツナサラダ フルーツ(黄桃缶) ヤクルト	御飯又はパン 高野豆腐の煮物 キャベツの酢味噌和え ふりかけ ヤクルト
	I補料:-336kcal 卵白ク:9.0g 脂質:6.2g 炭水化:59.9g 食塩相:0.9g	I補料:-478kcal 卵白ク:15.0g 脂質:8.7g 炭水化:83.1g 食塩相:2.0g	I補料:-412kcal 卵白ク:12.3g 脂質:13.5g 炭水化:58.5g 食塩相:1.4g	I補料:-315kcal 卵白ク:8.3g 脂質:2.5g 炭水化:63.8g 食塩相:1.4g	I補料:-423kcal 卵白ク:14.4g 脂質:11.1g 炭水化:63.9g 食塩相:1.2g	I補料:-426kcal 卵白ク:13.5g 脂質:9.1g 炭水化:72.6g 食塩相:1.7g	I補料:-328kcal 卵白ク:9.8g 脂質:3.6g 炭水化:62.6g 食塩相:1.3g
昼食	バターライス ポテトフライ マカロニグラタン ブロッコリーサラダ みかんゼリー	御飯(160g) キャベツのマヨネーズ和え 鱈の生姜煮 蓮根のピリ辛炒め オクラのおかか和え	御飯(160g) ほうれん草の煮浸し 鶏肉の照り焼き 長芋のおかか煮 和風サラダ	カレーうどん 大根のバター醤油炒め トマトのさっぱり和え	御飯(160g) きのこソテー 白身魚フライタルタルソース 大根金平 しらす和え	御飯(160g) 里芋の甘みそかけ 牛皿 ピーマン金平 ほうれん草のわさび和え	御飯(160g) 中華炒め 麻婆茄子 かに焼売 蒸し鶏の中華サラダ
	I補料:-688kcal 卵白ク:18.6g 脂質:23.8g 炭水化:95.9g 食塩相:2.5g	I補料:-489kcal 卵白ク:20.0g 脂質:12.2g 炭水化:72.7g 食塩相:1.2g	I補料:-496kcal 卵白ク:20.9g 脂質:12.2g 炭水化:71.5g 食塩相:2.2g	I補料:-536kcal 卵白ク:20.0g 脂質:16.4g 炭水化:72.9g 食塩相:2.5g	I補料:-497kcal 卵白ク:13.7g 脂質:14.7g 炭水化:77.1g 食塩相:1.9g	I補料:-562kcal 卵白ク:20.7g 脂質:16.5g 炭水化:79.0g 食塩相:2.0g	I補料:-610kcal 卵白ク:18.8g 脂質:25.7g 炭水化:73.0g 食塩相:2.0g
夕食	御飯(160gタ) 大根のゆず和え 白身魚のバター醤油焼き ほうれん草のソテー レタスサラダ	御飯(160gタ) ドレッシング和え 牛カルビ炒め 大根とさつま揚げの煮物 小松菜のごま和え	御飯(160gタ) 南瓜のバター炒め 肉豆腐 ブロッコリーの香り炒め 白菜ののり和え	御飯(160gタ) 青かっぱ 鱈の野菜あんかけ 里芋の煮物 豆サラダ	御飯(160gタ) フルーツ缶(カクテル缶) チキンソテー+オリーブ ジャーマンポテト マカロニサラダ	御飯(160gタ) 冷奴 豚肉のオイスター炒め 根菜の煮物 ちんげん菜のゆず和え	御飯(160gタ) 煮豆(うぐいす豆) 照り焼きハンバーグ さつま芋のバター炒め 花野菜のサラダ
	I補料:-419kcal 卵白ク:18.4g 脂質:8.2g 炭水化:64.3g 食塩相:1.7g	I補料:-519kcal 卵白ク:16.0g 脂質:17.0g 炭水化:73.0g 食塩相:1.9g	I補料:-501kcal 卵白ク:21.2g 脂質:12.9g 炭水化:73.0g 食塩相:1.6g	I補料:-486kcal 卵白ク:23.2g 脂質:7.6g 炭水化:78.5g 食塩相:1.8g	I補料:-646kcal 卵白ク:19.6g 脂質:23.1g 炭水化:85.1g 食塩相:1.7g	I補料:-513kcal 卵白ク:22.2g 脂質:13.1g 炭水化:73.8g 食塩相:1.8g	I補料:-575kcal 卵白ク:14.9g 脂質:11.4g 炭水化:101.0g 食塩相:1.6g
おやつ	チーズ蒸しケーキ	ミニエクレア	【手作りおやつ】 スイートポテト	ぶどうムース	おせんべい	人形焼	和のパンケーキ(きなこ)
	I補料:-127kcal 卵白ク:2.4g 脂質:4.6g 炭水化:19.0g 食塩相:0.0g	I補料:-89kcal 卵白ク:1.5g 脂質:6.6g 炭水化:6.2g 食塩相:0.1g	I補料:-139kcal 卵白ク:1.4g 脂質:3.2g 炭水化:26.4g 食塩相:0.0g	I補料:-50kcal 卵白ク:1.1g 脂質:1.1g 炭水化:9.3g 食塩相:0.2g	I補料:-47kcal 卵白ク:0.5g 脂質:1.7g 炭水化:7.4g 食塩相:0.2g	I補料:-75kcal 卵白ク:1.5g 脂質:1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g	I補料:-55kcal 卵白ク:1.0g 脂質:1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g
日計	I補料:-1570kcal 卵白ク:48.4g 脂質:42.8g 炭水化:239.1g 食塩相:5.2g	I補料:-1575kcal 卵白ク:52.5g 脂質:44.5g 炭水化:235.0g 食塩相:5.2g	I補料:-1548kcal 卵白ク:55.8g 脂質:41.8g 炭水化:229.4g 食塩相:5.1g	I補料:-1387kcal 卵白ク:52.6g 脂質:27.6g 炭水化:224.5g 食塩相:5.8g	I補料:-1613kcal 卵白ク:48.2g 脂質:50.6g 炭水化:233.5g 食塩相:5.0g	I補料:-1576kcal 卵白ク:57.9g 脂質:40.0g 炭水化:239.7g 食塩相:5.4g	I補料:-1568kcal 卵白ク:44.5g 脂質:42.6g 炭水化:245.3g 食塩相:4.9g





週間献立表



ハートフル瀬谷

透析③

2023年11月12日(日)~2023年11月18日(土)

	11月12日(日)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)
朝食	御飯又はパン 炒り豆腐 もやしと蒸し鶏の梅和え たいみそ ヤクルト	パン又は御飯 白菜のコンソメソテー パンプキンサラダ フルーツ缶(カクテル缶) ヤクルト	御飯又はパン 厚焼き卵 干草和え のり佃煮 ヤクルト	御飯又はパン 信田巻きの含め煮 塩昆布和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 ツナソテー タラモサラダ フルーツ(みかん缶) ヤクルト	御飯又はパン ボイルウインナー ブロッコリーのワサビ和え たいみそ ヤクルト	御飯又はパン 厚揚げの煮物 さつま芋サラダ ふりかけ ヤクルト
	I補給 -:396kcal 卵白ク:15.5g 脂質 :8.3g 炭水化:62.0g 食塩相:1.3g	I補給 -:451kcal 卵白ク:11.3g 脂質 :12.5g 炭水化:74.1g 食塩相:1.5g	I補給 -:382kcal 卵白ク:10.3g 脂質 :7.4g 炭水化:67.2g 食塩相:1.6g	I補給 -:357kcal 卵白ク:11.0g 脂質 :6.0g 炭水化:63.1g 食塩相:1.5g	I補給 -:470kcal 卵白ク:11.8g 脂質 :12.9g 炭水化:75.3g 食塩相:1.9g	I補給 -:368kcal 卵白ク:9.5g 脂質 :7.9g 炭水化:64.5g 食塩相:1.4g	I補給 -:433kcal 卵白ク:11.0g 脂質 :10.7g 炭水化:71.5g 食塩相:0.8g
昼食	御飯(160g) 春菊のお浸し 鱈の煮付け じゃが芋のカレー炒め ほうれん草の香味醤油和え	【郷土料理・青森】 茶飯 漬物 生姜味噌おでん ごぼうガーリック金平 りんご	御飯(160g) かぶのゆかり和え 白身魚のバジルオイル焼き いんげんのマヨぽん炒め シーザーサラダ	御飯(160g) 春雨中華サラダ 肉団子の酢豚 キャベツと卵のソテー チンゲン菜のナムル	御飯(160g) 浅漬 豚肉のおろし煮 もやしと桜エビの炒め物 春菊のゆず味噌和え	チキンカレー 白菜のコンソメ煮 漬物 フルーツ寒天	御飯(160g) マカロニサラダ 白身魚の味噌焼き なすのそぼろ炒め チンゲン菜のドレッシング和え
	I補給 -:430kcal 卵白ク:20.6g 脂質 :4.5g 炭水化:73.4g 食塩相:2.0g	I補給 -:465kcal 卵白ク:15.5g 脂質 :7.2g 炭水化:82.1g 食塩相:2.7g	I補給 -:477kcal 卵白ク:17.5g 脂質 :14.4g 炭水化:66.8g 食塩相:1.9g	I補給 -:512kcal 卵白ク:14.7g 脂質 :14.1g 炭水化:79.0g 食塩相:2.2g	I補給 -:462kcal 卵白ク:19.6g 脂質 :10.7g 炭水化:68.1g 食塩相:1.1g	I補給 -:505kcal 卵白ク:14.2g 脂質 :13.6g 炭水化:78.5g 食塩相:2.0g	I補給 -:565kcal 卵白ク:22.0g 脂質 :19.9g 炭水化:70.8g 食塩相:1.9g
夕食	御飯(160g夕) 大根とワカメの酢の物 回鍋肉 水餃子 春雨サラダ	御飯(160g夕) キャベツのごま和え 鯖の山椒焼 冬瓜の煮物 胡瓜の浅漬け	御飯(160g夕) フルーツ(パイン缶) 豚肉のカレー炒め なすの煮浸し キャベツの酢味噌和え	御飯(160g夕) さつま芋の甘煮 鯖の竜田揚げ 豆腐の野菜あんかけ 切干大根の和風サラダ	御飯(160g夕) 信田和え 松風焼 小松菜の煮浸し ひじきサラダ	御飯(160g夕) 冷奴 鱈の利休焼き 蓮根のおかか煮 白菜のごま和え	御飯(160g夕) フルーツ(みかん缶) 和風おろし豆腐ハンバーグ 五目金平 カリフラワーのサラダ
	I補給 -:581kcal 卵白ク:19.1g 脂質 :16.1g 炭水化:86.2g 食塩相:1.9g	I補給 -:525kcal 卵白ク:17.9g 脂質 :18.4g 炭水化:68.2g 食塩相:1.5g	I補給 -:567kcal 卵白ク:18.7g 脂質 :19.7g 炭水化:74.4g 食塩相:1.3g	I補給 -:605kcal 卵白ク:24.2g 脂質 :16.8g 炭水化:84.8g 食塩相:1.5g	I補給 -:503kcal 卵白ク:25.1g 脂質 :9.8g 炭水化:76.1g 食塩相:1.7g	I補給 -:459kcal 卵白ク:22.0g 脂質 :7.5g 炭水化:72.5g 食塩相:2.1g	I補給 -:466kcal 卵白ク:14.1g 脂質 :9.3g 炭水化:79.4g 食塩相:1.6g
おやつ	アセロラゼリー	牛乳まんじゅう	ブッセ(チョコ)	ワッフル	おせんべい	バニラクレープ	マスカットゼリー
	I補給 -:30kcal 卵白ク:0.0g 脂質 :0.0g 炭水化:7.6g 食塩相:0.0g	I補給 -:52kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :0.7g 炭水化:10.5g 食塩相:0.0g	I補給 -:89kcal 卵白ク:1.2g 脂質 :3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I補給 -:121kcal 卵白ク:2.3g 脂質 :5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	I補給 -:51kcal 卵白ク:0.5g 脂質 :1.4g 炭水化:9.0g 食塩相:0.2g	I補給 -:90kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :5.9g 炭水化:8.3g 食塩相:0.0g	I補給 -:62kcal 卵白ク:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:13.5g 食塩相:0.0g
日計	I補給 -:1437kcal 卵白ク:55.2g 脂質 :28.9g 炭水化:229.2g 食塩相:5.1g	I補給 -:1493kcal 卵白ク:45.7g 脂質 :38.8g 炭水化:234.9g 食塩相:5.7g	I補給 -:1515kcal 卵白ク:47.7g 脂質 :44.7g 炭水化:222.3g 食塩相:4.9g	I補給 -:1595kcal 卵白ク:52.2g 脂質 :42.8g 炭水化:241.5g 食塩相:5.3g	I補給 -:1486kcal 卵白ク:57.0g 脂質 :34.8g 炭水化:228.5g 食塩相:5.0g	I補給 -:1422kcal 卵白ク:46.7g 脂質 :34.9g 炭水化:223.8g 食塩相:5.6g	I補給 -:1526kcal 卵白ク:47.2g 脂質 :40.7g 炭水化:235.2g 食塩相:4.3g

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析④

2023年11月19日(日)~2023年11月25日(土)

	11月19日(日)	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	11月25日(土)
朝食	パン又は御飯 鶏肉のトマト煮 キャロットラペ フルーツ(黄桃缶) ヤクルト	御飯又はパン そばろ肉じゃが 春菊の和え物 のり佃煮 ヤクルト	御飯又はパン 海老と野菜の炒め物 白菜の浅漬け ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 はんぺん磯辺焼 野菜のマリネ フルーツ(パイン缶) ヤクルト	御飯又はパン ちくわの炒め煮 ポテトサラダ ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン 肉団子の和風あんかけ 小松菜のごま味噌和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン ハムと野菜の炒め物 ポパイサラダ 梅びしお ヤクルト
	I補給 -480kcal 卵白ク:16.8g 脂質 :9.9g 炭水化:81.6g 食塩相:1.6g	I補給 -353kcal 卵白ク:10.0g 脂質 :3.4g 炭水化:69.1g 食塩相:1.3g	I補給 -302kcal 卵白ク:9.0g 脂質 :3.4g 炭水化:57.2g 食塩相:1.0g	I補給 -448kcal 卵白ク:13.9g 脂質 :8.3g 炭水化:79.6g 食塩相:2.1g	I補給 -392kcal 卵白ク:10.6g 脂質 :7.8g 炭水化:68.4g 食塩相:1.8g	I補給 -377kcal 卵白ク:11.0g 脂質 :6.9g 炭水化:65.9g 食塩相:1.3g	I補給 -364kcal 卵白ク:9.4g 脂質 :3.2g 炭水化:72.5g 食塩相:1.5g
昼食	御飯(160g) アスパラの和え物 豚キムチ風炒め エビ焼売 もやしのサラダ	とろろそば 根菜の煮物 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ	御飯(160g) 茄子の揚げ浸し 鯖のねぎ味噌焼き 切り昆布の煮付け ブロッコリーの辛子和え	御飯(160g) 野菜ソテー 鶏肉のごま照り焼 さつま芋のレーズン煮 かに風味サラダ	【お寿司イベント】 にぎり寿司 いんげんの胡麻和え 清し汁 パイン	御飯(160g) 温奴 鯖の味噌煮 里芋の煮物 チンゲン菜のナムル	御飯(160g) 揚げシューマイ 青椒肉絲 春雨の炒め煮 白菜の中華サラダ
	I補給 -579kcal 卵白ク:20.6g 脂質 :21.9g 炭水化:71.2g 食塩相:1.8g	I補給 -429kcal 卵白ク:15.9g 脂質 :4.8g 炭水化:79.7g 食塩相:1.7g	I補給 -543kcal 卵白ク:24.4g 脂質 :16.6g 炭水化:70.9g 食塩相:2.0g	I補給 -560kcal 卵白ク:20.4g 脂質 :13.6g 炭水化:85.0g 食塩相:1.5g	I補給 -502kcal 卵白ク:18.7g 脂質 :9.9g 炭水化:82.4g 食塩相:2.9g	I補給 -594kcal 卵白ク:21.0g 脂質 :19.7g 炭水化:77.6g 食塩相:2.4g	I補給 -644kcal 卵白ク:21.1g 脂質 :24.1g 炭水化:81.2g 食塩相:1.8g
夕食	御飯(160g夕) しば漬け ホッケの七味焼き ちくわと里芋の煮物 野菜サラダ	御飯(160g夕) 大根のゆかり和え 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 小松菜の炒め煮 磯納豆	御飯(160g夕) がんもの煮物 メンチカツとクリームコロッケ 南瓜の煮物 おくらの梅おほか和え	御飯(160g夕) 南瓜サラダ 豆腐野菜あんかけ れんこんの甘辛煮 ほうれん草の和え物	御飯(160g夕) フルーツ缶(カクテル缶) タラのムニエル バﾀｰ醤油 マカロニカレーソテー ツナサラダ	御飯(160g夕) さつま芋の甘煮 鶏肉のおろしポン酢 真砂炒め 胡瓜とワカメの酢の物	御飯(160g夕) 春菊の煮浸し 白身魚のマヨコーン焼き 炊き合わせ オニオンサラダ
	I補給 -404kcal 卵白ク:19.1g 脂質 :3.7g 炭水化:70.7g 食塩相:1.8g	I補給 -601kcal 卵白ク:25.3g 脂質 :24.4g 炭水化:66.5g 食塩相:1.9g	I補給 -585kcal 卵白ク:16.4g 脂質 :15.2g 炭水化:93.4g 食塩相:2.2g	I補給 -588kcal 卵白ク:23.8g 脂質 :15.8g 炭水化:85.4g 食塩相:1.4g	I補給 -500kcal 卵白ク:21.0g 脂質 :9.3g 炭水化:79.9g 食塩相:1.4g	I補給 -532kcal 卵白ク:19.2g 脂質 :13.3g 炭水化:80.0g 食塩相:2.1g	I補給 -503kcal 卵白ク:23.9g 脂質 :13.2g 炭水化:69.9g 食塩相:1.7g
おやつ	厚切バウム	たい焼き	杏仁豆腐	ロールケーキ(コーヒー)	抹茶パンケーキ	ブッセ(クリーム)	黒糖まんじゅう
	I補給 -95kcal 卵白ク:1.3g 脂質 :4.1g 炭水化:13.4g 食塩相:0.1g	I補給 -68kcal 卵白ク:1.5g 脂質 :0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g	I補給 -29kcal 卵白ク:0.4g 脂質 :0.1g 炭水化:6.6g 食塩相:0.0g	I補給 -92kcal 卵白ク:1.4g 脂質 :3.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I補給 -56kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g	I補給 -82kcal 卵白ク:1.1g 脂質 :2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I補給 -66kcal 卵白ク:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g
日計	I補給 -1558kcal 卵白ク:57.8g 脂質 :39.6g 炭水化:236.9g 食塩相:5.3g	I補給 -1451kcal 卵白ク:52.7g 脂質 :33.1g 炭水化:229.6g 食塩相:5.0g	I補給 -1459kcal 卵白ク:50.2g 脂質 :35.3g 炭水化:228.1g 食塩相:5.2g	I補給 -1688kcal 卵白ク:59.5g 脂質 :40.9g 炭水化:264.5g 食塩相:5.2g	I補給 -1450kcal 卵白ク:51.3g 脂質 :29.1g 炭水化:238.9g 食塩相:6.1g	I補給 -1585kcal 卵白ク:52.3g 脂質 :42.1g 炭水化:238.0g 食塩相:5.9g	I補給 -1577kcal 卵白ク:55.7g 脂質 :40.6g 炭水化:238.5g 食塩相:5.0g

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析⑤

2023年11月26日(日)～2023年11月30日(木)

	11月26日(日)	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)		
朝食	御飯又はパン 大根のそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ たいみそ ヤクルト	御飯又はパン 姫高野の含め煮 甘酢生姜和え のり佃煮 ヤクルト	御飯又はパン 照り焼き肉団子 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン ウインナーと野菜の炒め物 しらす和え のり佃煮 ヤクルト	パン又は御飯 ラタトゥイユ いんげんのドレッシング和え フルーツ(黄桃缶) ヤクルト		
	I補給:-353kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-10.2g 脂質:5.5g 炭水化:64.9g 食塩相:1.1g	I補給:-317kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-7.8g 脂質:1.9g 炭水化:65.5g 食塩相:1.4g	I補給:-376kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-11.2g 脂質:5.7g 炭水化:68.7g 食塩相:1.4g	I補給:-318kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-9.7g 脂質:4.4g 炭水化:58.9g 食塩相:1.4g	I補給:-445kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-12.4g 脂質:9.1g 炭水化:78.7g 食塩相:1.7g		
昼食	御飯(160g) シェルマカロニサラダ サーモンフライ ほうれん草のバターソテー フルーツ(パイン缶)	御飯(160g) 里芋のごま和え 豚肉の塩ダレ炒め 焼き豆腐の煮つけ 揚げ茄子の浸し	御飯(160g) じゃが芋の炒め物 白身魚のはちみつ照り焼き 土佐煮 おくらのドレッシング和え	【お誕生日セレクト】 Aかつ丼B鱈のかば焼き丼 清し汁 ブロッコリー和風あんかけ フルーツ(みかん缶)	御飯(160g) かぼちゃのバター煮 鱈のみりん醤油焼 厚揚げの煮物 ブロッコリーのごま和え		
	I補給:-590kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-16.6g 脂質:19.8g 炭水化:84.1g 食塩相:1.7g	I補給:-583kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-22.4g 脂質:19.1g 炭水化:77.0g 食塩相:1.8g	I補給:-449kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-22.7g 脂質:5.2g 炭水化:75.9g 食塩相:2.1g	I補給:-534kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-18.9g 脂質:12.2g 炭水化:84.8g 食塩相:2.3g	I補給:-542kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-24.8g 脂質:15.2g 炭水化:73.2g 食塩相:1.5g		
夕食	御飯(160g夕) 柚子香和え 鶏肉のけずりかつお焼 じゃがいもの煮物 トマトサラダ	御飯(160g夕) しその実漬け 鱈のタルタル焼き もやしの中華風炒め いんげんのツナ和え	御飯(160g夕) 胡瓜と椎茸の和え物 鶏肉の竜田焼き ブロッコリー炒め ポテトサラダ	御飯(160g夕) 小松菜の信田和え 牛肉のしぐれ煮 白菜の蒸し煮 ずんだ和え	御飯(160g夕) もやしの和え物 鶏肉のコンソメ煮 れんこんのピリ辛炒め 春菊のお浸し		
	I補給:-495kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-19.4g 脂質:11.6g 炭水化:74.0g 食塩相:2.1g	I補給:-464kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-19.8g 脂質:12.9g 炭水化:65.1g 食塩相:2.3g	I補給:-574kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-20.2g 脂質:20.3g 炭水化:73.8g 食塩相:1.5g	I補給:-527kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-19.4g 脂質:14.3g 炭水化:77.1g 食塩相:1.6g	I補給:-490kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-19.0g 脂質:10.6g 炭水化:77.4g 食塩相:2.0g		
おやつ	いちごスペシャル	青りんごゼリー	塩まんじゅう	お誕生日ケーキ	シュークリーム		
	I補給:-167kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-2.0g 脂質:6.6g 炭水化:24.8g 食塩相:0.1g	I補給:-58kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-0.1g 脂質:0.8g 炭水化:12.6g 食塩相:0.0g	I補給:-66kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-1.2g 脂質:0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	I補給:-54kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-0.9g 脂質:3.5g 炭水化:4.5g 食塩相:0.1g	I補給:-77kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-2.2g 脂質:5.0g 炭水化:5.7g 食塩相:0.1g		
日計	I補給:-1605kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-48.2g 脂質:43.5g 炭水化:247.8g 食塩相:5.0g	I補給:-1422kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-50.1g 脂質:34.7g 炭水化:220.2g 食塩相:5.5g	I補給:-1465kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-55.3g 脂質:31.3g 炭水化:233.6g 食塩相:5.2g	I補給:-1433kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-48.9g 脂質:34.4g 炭水化:225.3g 食塩相:5.4g	I補給:-1554kcal ｸﾞﾙｺｰｽ:-58.4g 脂質:39.9g 炭水化:235.0g 食塩相:5.3g		