

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析①

2023年11月26日(日)~2023年12月2日(土)

	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)	12月1日(金)	12月2日(土)
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 スナップエンドウのサラダ 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	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	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
	I補給:-353kcal 卵白ク:10.2g 脂質:5.5g 炭水化:64.9g 食塩相:1.1g	I補給:-317kcal 卵白ク:7.8g 脂質:1.9g 炭水化:65.5g 食塩相:1.4g	I補給:-376kcal 卵白ク:11.2g 脂質:5.7g 炭水化:68.7g 食塩相:1.4g	I補給:-318kcal 卵白ク:9.7g 脂質:4.4g 炭水化:58.9g 食塩相:1.4g	I補給:-445kcal 卵白ク:12.4g 脂質:9.1g 炭水化:78.7g 食塩相:1.7g	I補給:-459kcal 卵白ク:11.4g 脂質:7.7g 炭水化:83.9g 食塩相:1.1g	I補給:-390kcal 卵白ク:11.0g 脂質:4.9g 炭水化:73.7g 食塩相:0.8g
昼食	御飯(160g) シエルマカロニサラダ 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 鰯のかば焼き丼 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 鯖のみりん醤油焼 厚揚げの煮物 ブロッコリーのごま和え	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	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
	I補給:-590kcal 卵白ク:16.6g 脂質:19.8g 炭水化:84.1g 食塩相:1.7g	I補給:-583kcal 卵白ク:22.4g 脂質:19.1g 炭水化:77.0g 食塩相:1.8g	I補給:-449kcal 卵白ク:22.7g 脂質:5.2g 炭水化:75.9g 食塩相:2.1g	I補給:-534kcal 卵白ク:18.9g 脂質:12.2g 炭水化:84.8g 食塩相:2.3g	I補給:-542kcal 卵白ク:24.8g 脂質:15.2g 炭水化:73.2g 食塩相:1.5g	I補給:-532kcal 卵白ク:23.6g 脂質:15.6g 炭水化:70.9g 食塩相:2.1g	I補給:-593kcal 卵白ク:15.5g 脂質:18.5g 炭水化:89.2g 食塩相:1.8g
夕食	御飯(160gタ) 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タ) 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タ) 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タ) 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タ) 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	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	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
	I補給:-495kcal 卵白ク:19.4g 脂質:11.6g 炭水化:74.0g 食塩相:2.1g	I補給:-464kcal 卵白ク:19.8g 脂質:12.9g 炭水化:65.1g 食塩相:2.3g	I補給:-574kcal 卵白ク:20.2g 脂質:20.3g 炭水化:73.8g 食塩相:1.5g	I補給:-527kcal 卵白ク:19.4g 脂質:14.3g 炭水化:77.1g 食塩相:1.6g	I補給:-490kcal 卵白ク:19.0g 脂質:10.6g 炭水化:77.4g 食塩相:2.0g	I補給:-579kcal 卵白ク:24.1g 脂質:14.7g 炭水化:83.7g 食塩相:1.6g	I補給:-509kcal 卵白ク:21.6g 脂質:11.4g 炭水化:77.1g 食塩相:1.7g
おやつ	いちごスペシャル	青りんごゼリー	塩まんじゅう	ケーキ	シュークリーム	いちごクレープ	人形焼(こしあん)
	I補給:-167kcal 卵白ク:2.0g 脂質:6.6g 炭水化:24.8g 食塩相:0.1g	I補給:-58kcal 卵白ク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:12.6g 食塩相:0.0g	I補給:-66kcal 卵白ク:1.2g 脂質:0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	I補給:-54kcal 卵白ク:0.9g 脂質:3.5g 炭水化:4.5g 食塩相:0.1g	I補給:-77kcal 卵白ク:2.2g 脂質:5.0g 炭水化:5.7g 食塩相:0.1g	I補給:-89kcal 卵白ク:1.0g 脂質:5.5g 炭水化:8.8g 食塩相:0.1g	I補給:-75kcal 卵白ク:1.5g 脂質:1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g
日計	I補給:-1605kcal 卵白ク:48.2g 脂質:43.5g 炭水化:247.8g 食塩相:5.0g	I補給:-1422kcal 卵白ク:50.1g 脂質:34.7g 炭水化:220.2g 食塩相:5.5g	I補給:-1465kcal 卵白ク:55.3g 脂質:31.3g 炭水化:233.6g 食塩相:5.2g	I補給:-1433kcal 卵白ク:48.9g 脂質:34.4g 炭水化:225.3g 食塩相:5.4g	I補給:-1554kcal 卵白ク:58.4g 脂質:39.9g 炭水化:235.0g 食塩相:5.3g	I補給:-1659kcal 卵白ク:60.1g 脂質:43.5g 炭水化:247.3g 食塩相:4.9g	I補給:-1567kcal 卵白ク:49.6g 脂質:36.1g 炭水化:254.3g 食塩相:4.3g

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析②

2023年12月3日(日)～2023年12月9日(土)

	12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12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 スパゲティサラダ フルーツ(パイン缶) ヤクルト
	I補給:-383kcal 卵白ク:-12.4g 脂質:3.7g 炭水化:72.0g 食塩相:1.3g	I補給:-442kcal 卵白ク:-9.5g 脂質:6.0g 炭水化:84.3g 食塩相:1.3g	I補給:-459kcal 卵白ク:-15.8g 脂質:9.4g 炭水化:74.5g 食塩相:1.4g	I補給:-603kcal 卵白ク:-16.3g 脂質:23.2g 炭水化:81.1g 食塩相:2.3g	I補給:-387kcal 卵白ク:-10.4g 脂質:3.3g 炭水化:77.9g 食塩相:0.9g	I補給:-390kcal 卵白ク:-12.2g 脂質:3.2g 炭水化:75.7g 食塩相:1.3g	I補給:-524kcal 卵白ク:-14.9g 脂質:14.3g 炭水化:83.3g 食塩相:2.2g
昼食	御飯(160g) 竹輪の磯辺揚げ 肉豆腐(豚肉) 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 ほうれん草のピラツ和え	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	御飯(160g) 大根サラダ 鶏肉のゆず胡椒焼き 高野豆腐の煮物 春菊のごま和え
	I補給:-671kcal 卵白ク:-27.1g 脂質:26.9g 炭水化:76.8g 食塩相:1.9g	I補給:-584kcal 卵白ク:-19.9g 脂質:12.9g 炭水化:92.3g 食塩相:1.9g	I補給:-603kcal 卵白ク:-20.8g 脂質:18.1g 炭水化:85.4g 食塩相:1.5g	I補給:-540kcal 卵白ク:-25.1g 脂質:16.1g 炭水化:71.0g 食塩相:1.8g	I補給:-540kcal 卵白ク:-17.9g 脂質:12.8g 炭水化:85.1g 食塩相:2.3g	I補給:-519kcal 卵白ク:-21.8g 脂質:14.4g 炭水化:71.2g 食塩相:2.0g	I補給:-528kcal 卵白ク:-23.6g 脂質:17.1g 炭水化:67.2g 食塩相:1.5g
夕食	御飯(160g夕) 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夕) 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夕) 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夕) 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夕) 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夕) 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夕) アスパラの和え物 白身魚の蒲焼 さつま芋のオレンジ煮 ブロッコリーの生姜和え
	I補給:-435kcal 卵白ク:-20.0g 脂質:8.6g 炭水化:66.5g 食塩相:2.0g	I補給:-524kcal 卵白ク:-23.2g 脂質:14.0g 炭水化:72.8g 食塩相:2.1g	I補給:-513kcal 卵白ク:-20.6g 脂質:10.4g 炭水化:82.1g 食塩相:1.8g	I補給:-487kcal 卵白ク:-18.9g 脂質:11.7g 炭水化:72.0g 食塩相:1.6g	I補給:-564kcal 卵白ク:-21.3g 脂質:19.2g 炭水化:73.8g 食塩相:1.8g	I補給:-526kcal 卵白ク:-19.9g 脂質:14.5g 炭水化:75.6g 食塩相:1.7g	I補給:-538kcal 卵白ク:-21.6g 脂質:8.2g 炭水化:92.8g 食塩相:1.3g
おやつ	シュークリーム	【手作りおやつ】 チョコマーブル蒸しパン	塩まんじゅう	カステラ	抹茶パンケーキ	鈴カステラ	厚切バウム
	I補給:-77kcal 卵白ク:-2.2g 脂質:5.0g 炭水化:5.7g 食塩相:0.1g	I補給:-136kcal 卵白ク:-2.3g 脂質:1.5g 炭水化:28.3g 食塩相:0.5g	I補給:-66kcal 卵白ク:-1.2g 脂質:0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	I補給:-83kcal 卵白ク:-1.7g 脂質:1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	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:-91kcal 卵白ク:-1.4g 脂質:1.8g 炭水化:17.3g 食塩相:0.1g	I補給:-87kcal 卵白ク:-1.2g 脂質:3.7g 炭水化:12.3g 食塩相:0.1g
日計	I補給:-1566kcal 卵白ク:-61.7g 脂質:44.2g 炭水化:221.0g 食塩相:5.3g	I補給:-1686kcal 卵白ク:-54.9g 脂質:34.4g 炭水化:277.7g 食塩相:5.7g	I補給:-1641kcal 卵白ク:-58.4g 脂質:38.0g 炭水化:257.2g 食塩相:4.9g	I補給:-1713kcal 卵白ク:-62.0g 脂質:52.0g 炭水化:240.8g 食塩相:5.8g	I補給:-1547kcal 卵白ク:-50.6g 脂質:37.4g 炭水化:245.0g 食塩相:5.1g	I補給:-1526kcal 卵白ク:-55.3g 脂質:33.9g 炭水化:239.8g 食塩相:5.0g	I補給:-1677kcal 卵白ク:-61.3g 脂質:43.3g 炭水化:255.6g 食塩相:5.1g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析③

2023年12月10日(日)～2023年12月16日(土)

	12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)
朝食	御飯又はパン がんもの煮物 南瓜サラダ 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 野菜炒め ブロッコリーサラダ フルーツ(黄桃缶) ヤクルト	御飯又はパン 野菜のクリーム煮 チーズサラダ ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン 大根のそぼろ煮 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
	I補料 -432kcal 卵白ク:10.3g 脂質 :5.3g 炭水化:83.1g 食塩相:1.5g	I補料 -483kcal 卵白ク:12.7g 脂質 :12.0g 炭水化:77.4g 食塩相:1.6g	I補料 -439kcal 卵白ク:17.8g 脂質 :7.8g 炭水化:75.4g 食塩相:1.7g	I補料 -419kcal 卵白ク:11.4g 脂質 :5.5g 炭水化:79.1g 食塩相:1.3g	I補料 -459kcal 卵白ク:11.9g 脂質 :8.9g 炭水化:80.5g 食塩相:1.1g	I補料 -425kcal 卵白ク:13.4g 脂質 :5.9g 炭水化:75.9g 食塩相:1.2g	I補料 -468kcal 卵白ク: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	御飯(160g) 厚焼き卵 鱈の揚げおろし煮 ビーフソテー ほうれん草のくるみ和え	【郷土料理:神奈川県】 サンマーメン 肉まん しらすの和え物 杏仁豆腐	御飯(160g) ポテトフライ ハンバーグ ミモザサラダ 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	生姜と油揚げの炊き込み御飯 じゃが芋の和え物 鱈の利休焼き 長芋の煮物 山吹和え
	I補料 -562kcal 卵白ク:20.6g 脂質 :16.2g 炭水化:78.8g 食塩相:2.2g	I補料 -502kcal 卵白ク:21.8g 脂質 :13.2g 炭水化:72.5g 食塩相:2.0g	I補料 -646kcal 卵白ク:27.7g 脂質 :18.1g 炭水化:88.8g 食塩相:1.8g	I補料 -552kcal 卵白ク:19.2g 脂質 :9.1g 炭水化:95.8g 食塩相:2.6g	I補料 -657kcal 卵白ク:18.7g 脂質 :23.4g 炭水化:88.5g 食塩相:2.1g	⊗ 卵白ク:16.5g 脂質 :17.4g 炭水化:84.2g 食塩相:3.0g	I補料 -479kcal 卵白ク:21.1g 脂質 :12.7g 炭水化:67.3g 食塩相:1.5g
夕食	御飯(160g夕) うぐいす煮豆 ゆで豚のおろしだれ 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 オクラ入りとろろ	御飯(160g夕) ワカメサラダ 麻婆豆腐 水餃子 三色ナムル	御飯(160g夕) 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夕) 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夕) さつま芋バターソテー 豚肉のしょうゆ麩炒め 厚揚げの煮物 チンゲン菜の辛子マヨ和え	御飯(160g夕) 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
	I補料 -533kcal 卵白ク:24.3g 脂質 :9.5g 炭水化:83.0g 食塩相:1.2g	I補料 -456kcal 卵白ク:20.9g 脂質 :5.3g 炭水化:78.5g 食塩相:1.4g	I補料 -508kcal 卵白ク:23.2g 脂質 :13.1g 炭水化:71.8g 食塩相:2.3g	I補料 -592kcal 卵白ク:22.5g 脂質 :19.9g 炭水化:76.1g 食塩相:1.8g	I補料 -466kcal 卵白ク:20.0g 脂質 :6.1g 炭水化:80.7g 食塩相:1.5g	I補料 -616kcal 卵白ク:20.2g 脂質 :20.3g 炭水化:85.0g 食塩相:1.4g	I補料 -498kcal 卵白ク:17.4g 脂質 :12.9g 炭水化:75.4g 食塩相:1.6g
おやつ	もみじまんじゅう(あん)	ロールケーキ(チョコ)	ワッフル(ホップ & カタド)	黒糖まんじゅう	おせんべい	チョコバウム	マスカットゼリー
	I補料 -107kcal 卵白ク:2.0g 脂質 :2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	I補料 -95kcal 卵白ク:1.5g 脂質 :3.6g 炭水化:14.2g 食塩相:0.1g	I補料 -121kcal 卵白ク:2.3g 脂質 :5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	I補料 -66kcal 卵白ク:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	I補料 -51kcal 卵白ク:0.5g 脂質 :1.4g 炭水化:9.0g 食塩相:0.2g	I補料 -81kcal 卵白ク:1.4g 脂質 :3.5g 炭水化:10.9g 食塩相:0.1g	I補料 -62kcal 卵白ク:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:13.5g 食塩相:0.0g
日計	I補料 -1634kcal 卵白ク:57.2g 脂質 :33.1g 炭水化:264.8g 食塩相:5.0g	I補料 -1536kcal 卵白ク:56.9g 脂質 :34.1g 炭水化:242.6g 食塩相:5.2g	I補料 -1714kcal 卵白ク:71.0g 脂質 :44.9g 炭水化:250.6g 食塩相:6.0g	I補料 -1629kcal 卵白ク:54.4g 脂質 :34.6g 炭水化:265.9g 食塩相:5.7g	I補料 -1633kcal 卵白ク:51.1g 脂質 :39.8g 炭水化:258.7g 食塩相:5.0g	I補料 -81kcal 卵白ク:1.4g 脂質 :3.5g 炭水化:10.9g 食塩相:0.1g	I補料 -1507kcal 卵白ク:54.4g 脂質 :36.4g 炭水化:235.0g 食塩相:5.2g



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析④

2023年12月17日(日)~2023年12月23日(土)

	12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12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
	I補料: -438kcal 卵白ク:16.0g 脂質:7.8g 炭水化:73.1g 食塩相:1.0g	I補料: -432kcal 卵白ク:12.3g 脂質:6.1g 炭水化:79.6g 食塩相:1.7g	I補料: -545kcal 卵白ク:14.4g 脂質:22.2g 炭水化:71.1g 食塩相:1.8g	I補料: -489kcal 卵白ク:11.6g 脂質:11.6g 炭水化:81.5g 食塩相:1.5g	I補料: -401kcal 卵白ク:14.2g 脂質:5.2g 炭水化:75.9g 食塩相:1.9g	I補料: -425kcal 卵白ク:11.5g 脂質:4.3g 炭水化:82.8g 食塩相:1.5g	I補料: -384kcal 卵白ク: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 胡瓜と錦糸卵の和え物	ビーフカレー 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	御飯(160g) コンソメスープ アジフライ(手作り) 南瓜のレーズン煮 カリフラワーマリネ	ピラフ(160g) クラムチャウダー 煮込みハンバーグ イタリアンサラダ 抹茶ババロア	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 牛挽肉とごぼうの卵とし ブロッコリーの香り炒め 磯納豆
	I補料: -562kcal 卵白ク:21.7g 脂質:18.4g 炭水化:73.9g 食塩相:2.3g	I補料: -534kcal 卵白ク:13.4g 脂質:15.1g 炭水化:82.4g 食塩相:2.2g	I補料: -578kcal 卵白ク:16.0g 脂質:18.7g 炭水化:82.3g 食塩相:1.9g	I補料: -564kcal 卵白ク:21.1g 脂質:14.3g 炭水化:85.0g 食塩相:1.9g	I補料: -703kcal 卵白ク:23.0g 脂質:23.4g 炭水化:98.0g 食塩相:2.4g	I補料: -535kcal 卵白ク:24.6g 脂質:14.1g 炭水化:73.8g 食塩相:1.8g	I補料: -613kcal 卵白ク:25.9g 脂質:21.5g 炭水化:76.3g 食塩相:2.0g
夕食	御飯(160g夕) ポテトサラダ 赤魚の焼き南蛮 ふろふき大根 白菜浅漬	御飯(160g夕) 冷奴 照り焼きチキン さつまいの甘煮 オクラのポン酢和え	御飯(160g夕) 白菜のお浸し 白身魚の香味焼き ぜんまいの炒め煮 ひじきサラダ	御飯(160g夕) 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夕) きのこソテー 鱈の山椒焼き 里芋の味噌煮 白和え	御飯(160g夕) フルーツ(みかん缶) 豚肉の甘辛炒め 南瓜のいところ煮 わかめサラダ	御飯(160g夕) 水菜サラダ 鱈のマッシュポテト焼き スパゲティサラダ 漬物
	I補料: -479kcal 卵白ク:17.4g 脂質:8.2g 炭水化:79.5g 食塩相:2.1g	I補料: -565kcal 卵白ク:22.0g 脂質:13.3g 炭水化:85.3g 食塩相:1.7g	I補料: -391kcal 卵白ク:13.6g 脂質:5.9g 炭水化:69.5g 食塩相:2.0g	I補料: -533kcal 卵白ク:24.9g 脂質:14.8g 炭水化:71.2g 食塩相:1.5g	I補料: -492kcal 卵白ク:22.2g 脂質:11.7g 炭水化:72.8g 食塩相:1.4g	I補料: -603kcal 卵白ク:19.1g 脂質:12.8g 炭水化:98.3g 食塩相:1.4g	I補料: -547kcal 卵白ク:19.5g 脂質:16.5g 炭水化:76.5g 食塩相:1.7g
おやつ	ロールケーキ(バニラ)	塩まんじゅう	ドーナツ	カステラ	ケーキ	ブッセ(クリーム)	人形焼(こしあん)
	I補料: -95kcal 卵白ク:1.3g 脂質:3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I補料: -66kcal 卵白ク:1.2g 脂質:0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	I補料: -114kcal 卵白ク:1.7g 脂質:5.5g 炭水化:14.8g 食塩相:0.2g	I補料: -83kcal 卵白ク:1.7g 脂質:1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	I補料: -77kcal 卵白ク:1.0g 脂質:4.3g 炭水化:8.5g 食塩相:0.0g	I補料: -82kcal 卵白ク:1.1g 脂質:2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I補料: -75kcal 卵白ク:1.5g 脂質:1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g
日計	I補料: -1574kcal 卵白ク:56.4g 脂質:38.3g 炭水化:240.4g 食塩相:5.5g	I補料: -1597kcal 卵白ク:48.9g 脂質:34.6g 炭水化:262.5g 食塩相:5.7g	I補料: -1628kcal 卵白ク:45.7g 脂質:52.3g 炭水化:237.7g 食塩相:5.9g	I補料: -1669kcal 卵白ク:59.3g 脂質:41.7g 炭水化:254.4g 食塩相:4.9g	I補料: -1673kcal 卵白ク:60.4g 脂質:44.6g 炭水化:255.2g 食塩相:5.7g	I補料: -1645kcal 卵白ク:56.3g 脂質:33.4g 炭水化:269.4g 食塩相:4.7g	I補料: -1619kcal 卵白ク:58.4g 脂質:41.5g 炭水化:245.9g 食塩相:5.3g



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析⑤

2023年12月24日(日)~2023年12月30日(土)

	12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12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 (パイナップル缶) 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 シエルマカロニサラダ 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 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	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
	I補料 -459kcal 卵白ク:13.2g 脂質 :10.1g 炭水化:75.9g 食塩相:1.4g	I補料 -491kcal 卵白ク:13.8g 脂質 :10.4g 炭水化:85.8g 食塩相:1.2g	I補料 -446kcal 卵白ク:10.7g 脂質 :7.8g 炭水化:80.9g 食塩相:1.4g	I補料 -471kcal 卵白ク:9.6g 脂質 :12.1g 炭水化:78.7g 食塩相:1.5g	I補料 -406kcal 卵白ク:10.1g 脂質 :3.9g 炭水化:79.8g 食塩相:1.1g	I補料 -413kcal 卵白ク:14.0g 脂質 :5.5g 炭水化:74.8g 食塩相:1.1g	I補料 -446kcal 卵白ク:11.1g 脂質 :13.0g 炭水化:71.3g 食塩相:1.8g
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	御飯 (160g) ポテトのバター醤油ソテー 白身魚のきのこソース 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 豚肉と玉子の中華炒め 海老シューマイ 杏仁豆腐	御飯 (160g) トマト煮 白身魚のタルタル焼き キャベツソテー フレンチサラダ	【誕生日セレクト】 御飯 (160g) 厚焼き玉子 鶏の唐揚げ/エビフライ 野菜のソテー ポテトサラダ	御飯 (160g) マカロニサラダ 鱈のバター醤油がけ 大根金平 もやしの和え物	御飯 (160g) 煮豆 かに玉風 筍のうま煮炒め 春雨サラダ
	I補料 -494kcal 卵白ク:22.9g 脂質 :10.7g 炭水化:73.1g 食塩相:1.9g	I補料 -497kcal 卵白ク:15.3g 脂質 :13.1g 炭水化:78.2g 食塩相:2.2g	I補料 -629kcal 卵白ク:24.1g 脂質 :20.8g 炭水化:81.0g 食塩相:2.1g	I補料 -542kcal 卵白ク:18.7g 脂質 :16.0g 炭水化:78.7g 食塩相:1.8g	I補料 -753kcal 卵白ク:27.6g 脂質 :33.0g 炭水化:83.1g 食塩相:2.4g	I補料 -523kcal 卵白ク:19.9g 脂質 :15.4g 炭水化:72.8g 食塩相:2.2g	I補料 -589kcal 卵白ク: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	御飯 (160g夕) 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 いんげんのくるみ和え	御飯 (160g夕) 胡瓜のわさび和え 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
	I補料 -525kcal 卵白ク:23.2g 脂質 :12.9g 炭水化:75.4g 食塩相:2.3g	I補料 -601kcal 卵白ク:24.2g 脂質 :18.9g 炭水化:81.2g 食塩相:2.0g	I補料 -511kcal 卵白ク:20.4g 脂質 :10.4g 炭水化:80.6g 食塩相:1.8g	I補料 -515kcal 卵白ク:23.8g 脂質 :14.7g 炭水化:68.1g 食塩相:1.8g	I補料 -436kcal 卵白ク:19.6g 脂質 :7.6g 炭水化:70.1g 食塩相:1.6g	I補料 -512kcal 卵白ク:20.1g 脂質 :10.6g 炭水化:80.0g 食塩相:2.2g	I補料 -667kcal 卵白ク:28.0g 脂質 :28.3g 炭水化:71.1g 食塩相:2.3g
おやつ	チョコクレープ	ぶどうムース	和のパンケーキ	どら焼き	誕生日ケーキ	エクレア	青りんごゼリー
	I補料 -89kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :5.2g 炭水化:9.3g 食塩相:0.1g	I補料 -61kcal 卵白ク:1.1g 脂質 :1.1g 炭水化:11.9g 食塩相:0.2g	I補料 -55kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g	I補料 -142kcal 卵白ク:3.3g 脂質 :1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	I補料 -54kcal 卵白ク:0.9g 脂質 :3.5g 炭水化:4.5g 食塩相:0.1g	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 -62kcal 卵白ク:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:13.6g 食塩相:0.0g
日計	I補料 -1567kcal 卵白ク:60.3g 脂質 :38.9g 炭水化:233.7g 食塩相:5.7g	I補料 -1650kcal 卵白ク:54.4g 脂質 :43.5g 炭水化:257.1g 食塩相:5.5g	I補料 -1641kcal 卵白ク:56.2g 脂質 :40.9g 炭水化:251.2g 食塩相:5.5g	I補料 -1670kcal 卵白ク:55.4g 脂質 :44.1g 炭水化:254.9g 食塩相:5.3g	I補料 -1649kcal 卵白ク:58.2g 脂質 :48.0g 炭水化:237.5g 食塩相:5.2g	I補料 -1537kcal 卵白ク:55.5g 脂質 :38.1g 炭水化:233.8g 食塩相:5.6g	I補料 -1764kcal 卵白ク:58.4g 脂質 :55.7g 炭水化:249.9g 食塩相:5.8g

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析⑤

2023年12月31日(日)~2024年1月3日(水)

	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)			
朝食	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	御飯又はパン 巾着のあんかけ 梅おかか和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン ツナじゃが ほうれん草のお浸し かつおみそ ヤクルト	御飯又はパン さつま揚げの煮物 いんげんのピーナッツ和え フルーツ(みかん缶) ヤクルト			
	I補料:-506kcal 卵白ク:12.5g 脂質:14.3g 炭水化:79.2g 食塩相:1.6g	I補料:-475kcal 卵白ク:12.5g 脂質:9.2g 炭水化:83.1g 食塩相:0.7g	I補料:-413kcal 卵白ク:10.9g 脂質:3.5g 炭水化:82.5g 食塩相:0.9g	I補料:-446kcal 卵白ク:11.4g 脂質:3.0g 炭水化:91.5g 食塩相:1.4g			
昼食	【年越しそば】 年越しそば 炊き合わせ 菜の花の和え物	【元旦】 赤飯 雑煮 おせち盛り合わせ 煮しめ 紅白なます	五目御飯 ゆかり和え 松風焼 あんかけ茶碗蒸し 菜の花の白和え	ちらし寿司 小松菜の生姜和え かぶのかにあんかけ 水ようかん			
	I補料:-412kcal 卵白ク:17.6g 脂質:9.8g 炭水化:61.1g 食塩相:2.0g	I補料:-549kcal 卵白ク:20.2g 脂質:9.1g 炭水化:93.1g 食塩相:3.2g	I補料:-526kcal 卵白ク:21.9g 脂質:14.4g 炭水化:73.1g 食塩相:2.4g	I補料:-422kcal 卵白ク:20.1g 脂質:12.4g 炭水化:67.0g 食塩相:1.9g			
夕食	御飯(160g夕) 漬物 鶏肉のカレーパン粉焼 レタスサラダ フルーツ缶	御飯 金時煮豆 鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 胡瓜の酢の物	御飯 茄子のポン酢和え さわらの西京焼 金平ごぼう 春菊の和え物	御飯 かにかま玉子巻 肉豆腐 大根の煮物 花野菜サラダ			
	I補料:-609kcal 卵白ク:22.0g 脂質:17.9g 炭水化:85.9g 食塩相:1.4g	I補料:-552kcal 卵白ク:21.0g 脂質:14.6g 炭水化:81.2g 食塩相:1.7g	I補料:-435kcal 卵白ク:17.5g 脂質:6.8g 炭水化:74.5g 食塩相:1.7g	I補料:-529kcal 卵白ク:25.5g 脂質:12.6g 炭水化:75.9g 食塩相:2.1g			
おやつ	バナナクレープ	干支まんじゅう	パウンドケーキ(サツマイ&リンゴ)	黒糖まんじゅう			
	I補料:-87kcal 卵白ク:1.0g 脂質:5.4g 炭水化:8.6g 食塩相:0.1g	I補料:-92kcal 卵白ク:1.6g 脂質:0.0g 炭水化:21.5g 食塩相:0.0g	I補料:-77kcal 卵白ク:0.9g 脂質:3.9g 炭水化:9.6g 食塩相:0.1g	I補料:-66kcal 卵白ク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g			
日計	I補料:-1614kcal 卵白ク:53.1g 脂質:47.4g 炭水化:234.8g 食塩相:5.0g	I補料:-1668kcal 卵白ク:55.3g 脂質:32.9g 炭水化:278.9g 食塩相:5.6g	I補料:-1451kcal 卵白ク:51.2g 脂質:28.6g 炭水化:239.7g 食塩相:5.0g	I補料:-1463kcal 卵白ク:58.3g 脂質:28.1g 炭水化:249.3g 食塩相:5.5g			