

週間献立表

  
ハートフル瀬谷

  
透析①

2023年12月31日(日)~2024年1月4日(土)



	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)
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 のりの佃煮 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	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 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 いんげんのピーナッツ和え たいみそ ヤクルト
	I補給:-506kcal 卵白ク:12.5g 脂質:14.3g 炭水化:79.2g 食塩相:1.6g	I補給:-475kcal 卵白ク:12.5g 脂質:9.2g 炭水化:83.1g 食塩相:0.7g	I補給:-413kcal 卵白ク:10.9g 脂質:3.5g 炭水化:82.5g 食塩相:0.9g	I補給:-446kcal 卵白ク:11.4g 脂質:3.0g 炭水化:91.5g 食塩相:1.4g	I補給:-452kcal 卵白ク:14.9g 脂質:8.9g 炭水化:74.5g 食塩相:1.2g	I補給:-489kcal 卵白ク:12.2g 脂質:9.2g 炭水化:87.5g 食塩相:1.9g	I補給:-407kcal 卵白ク:12.0g 脂質:4.3g 炭水化:78.1g 食塩相:1.2g
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	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 スナップさやの塩炒め 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
	I補給:-412kcal 卵白ク:17.6g 脂質:9.8g 炭水化:61.1g 食塩相:2.0g	I補給:-549kcal 卵白ク:20.2g 脂質:9.1g 炭水化:93.1g 食塩相:3.2g	I補給:-526kcal 卵白ク:21.9g 脂質:14.4g 炭水化:73.1g 食塩相:2.4g	I補給:-422kcal 卵白ク:20.1g 脂質:12.4g 炭水化:67.0g 食塩相:1.9g	I補給:-493kcal 卵白ク:23.1g 脂質:12.3g 炭水化:69.8g 食塩相:2.1g	I補給:-490kcal 卵白ク:19.8g 脂質:7.3g 炭水化:84.0g 食塩相:1.6g	I補給:-699kcal 卵白ク:18.0g 脂質:28.5g 炭水化:88.6g 食塩相:1.2g
夕食	御飯(160g) 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	御飯(160g) 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) 冷奴 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) 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
	I補給:-609kcal 卵白ク:22.0g 脂質:17.9g 炭水化:85.9g 食塩相:1.4g	I補給:-552kcal 卵白ク:21.0g 脂質:14.6g 炭水化:81.2g 食塩相:1.7g	I補給:-435kcal 卵白ク:17.5g 脂質:6.8g 炭水化:74.5g 食塩相:1.7g	I補給:-529kcal 卵白ク:25.5g 脂質:12.6g 炭水化:75.9g 食塩相:2.1g	I補給:-595kcal 卵白ク:20.8g 脂質:18.9g 炭水化:81.6g 食塩相:1.9g	I補給:-533kcal 卵白ク:24.6g 脂質:17.3g 炭水化:65.6g 食塩相:1.3g	I補給:-572kcal 卵白ク:22.0g 脂質:17.6g 炭水化:76.2g 食塩相:2.2g
おやつ	バナナクレープ	干支まんじゅう	パウンドケーキ(サツメ任&リソ)	黒糖まんじゅう	カステラ	人形焼	青りんごゼリー
	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:-92kcal 卵白ク:1.6g 脂質:0.0g 炭水化:21.5g 食塩相:0.0g	I補給:-77kcal 卵白ク:0.9g 脂質:3.9g 炭水化:9.6g 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	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:-75kcal 卵白ク:1.5g 脂質:1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g	I補給:-111kcal 卵白ク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:0.8g 食塩相:0.0g
日計	I補給:-1614kcal 卵白ク:53.1g 脂質:47.4g 炭水化:234.8g 食塩相:5.0g	I補給:-1668kcal 卵白ク:55.3g 脂質:32.9g 炭水化:278.9g 食塩相:5.6g	I補給:-1451kcal 卵白ク:51.2g 脂質:28.6g 炭水化:239.7g 食塩相:5.0g	I補給:-1463kcal 卵白ク:58.3g 脂質:28.1g 炭水化:249.3g 食塩相:5.5g	I補給:-1623kcal 卵白ク:60.5g 脂質:41.1g 炭水化:242.6g 食塩相:5.2g	I補給:-1587kcal 卵白ク:58.1g 脂質:35.1g 炭水化:251.4g 食塩相:4.9g	I補給:-1689kcal 卵白ク:52.1g 脂質:51.2g 炭水化:243.7g 食塩相:4.6g



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析②

2024年1月7日(日)~2024年1月13日(土)

	1月7日(日)	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)
朝食	【春の七草】 七草粥 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 炒り卵 キャベツサラダ たいみそ ヤクルト	御飯又はパン 肉じゃが 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(ホリタリ) 大根サラダ みかん缶 ヤクルト
	I補給:-406kcal 卵白ク:10.6g 脂質:5.7g 炭水化:75.5g 食塩相:1.7g	I補給:-405kcal 卵白ク:12.1g 脂質:4.3g 炭水化:78.2g 食塩相:1.5g	I補給:-566kcal 卵白ク:15.3g 脂質:14.1g 炭水化:95.2g 食塩相:2.4g	I補給:-434kcal 卵白ク:11.6g 脂質:7.8g 炭水化:76.2g 食塩相:1.0g	I補給:-456kcal 卵白ク:12.7g 脂質:9.1g 炭水化:77.5g 食塩相:1.2g	I補給:-421kcal 卵白ク:12.3g 脂質:3.7g 炭水化:81.6g 食塩相:0.7g	I補給:-554kcal 卵白ク:16.1g 脂質:21.4g 炭水化:73.0g 食塩相:2.6g
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 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ	御飯(160g) 卵の花 鰯の野菜あんかけ 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 ブロッコリーの香り炒め フルーツ寒天	ビーフカレー スパゲティサラダ 漬物 ヨーグルトフルーツ	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 胡瓜とかまの酢の物
	I補給:-428kcal 卵白ク:22.0g 脂質:5.3g 炭水化:70.7g 食塩相:1.8g	I補給:-584kcal 卵白ク:22.1g 脂質:20.8g 炭水化:73.1g 食塩相:1.6g	I補給:-525kcal 卵白ク:21.9g 脂質:9.1g 炭水化:85.3g 食塩相:1.8g	I補給:-579kcal 卵白ク:17.7g 脂質:15.0g 炭水化:91.1g 食塩相:2.7g	I補給:-593kcal 卵白ク:16.1g 脂質:16.7g 炭水化:91.0g 食塩相:2.4g	I補給:-637kcal 卵白ク:16.6g 脂質:21.3g 炭水化:92.4g 食塩相:2.2g	I補給:-434kcal 卵白ク:21.2g 脂質:4.4g 炭水化:76.3g 食塩相:1.4g
夕食	御飯(160g) うぐいす煮豆 豚しゃぶ 豆腐田楽 カラフルサラダ	御飯(160g) なすの味噌煮 鯖の煮付け じゃが芋のそぼろ炒め 白菜の梅肉和え	御飯(160g) 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) 里芋のごま和え 擬製豆腐 ひじきの煮物 小松菜の甘酢生姜和え	御飯(160g) 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) 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) しろ菜の炒め物 麻婆茄子 カニ焼売 ブロッコリーの香り炒め
	I補給:-654kcal 卵白ク:26.7g 脂質:20.1g 炭水化:86.3g 食塩相:1.7g	I補給:-582kcal 卵白ク:22.9g 脂質:18.2g 炭水化:77.2g 食塩相:2.5g	I補給:-484kcal 卵白ク:18.0g 脂質:15.3g 炭水化:65.7g 食塩相:1.3g	I補給:-545kcal 卵白ク:23.5g 脂質:13.4g 炭水化:80.7g 食塩相:1.8g	I補給:-446kcal 卵白ク:20.7g 脂質:7.1g 炭水化:70.9g 食塩相:2.0g	I補給:-524kcal 卵白ク:22.2g 脂質:13.1g 炭水化:75.0g 食塩相:1.5g	I補給:-591kcal 卵白ク:16.9g 脂質:24.0g 炭水化:73.5g 食塩相:1.6g
おやつ	チーズ蒸しケーキ	和のパンケーキ(きなこ)	ロールケーキ(バニラ)	エクレア	【手作りおやつ】 おしるこ	ピーチムース	チョコクレープ
	I補給:-127kcal 卵白ク:2.4g 脂質:4.6g 炭水化:19.0g 食塩相:0.0g	I補給:-55kcal 卵白ク:1.0g 脂質:1.9g 炭水化:8.7g 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:-89kcal 卵白ク:1.5g 脂質:6.6g 炭水化:6.2g 食塩相:0.1g	I補給:-149kcal 卵白ク:2.8g 脂質:0.3g 炭水化:33.7g 食塩相:0.2g	I補給:-54kcal 卵白ク:1.2g 脂質:1.1g 炭水化:10.2g 食塩相:0.2g	I補給:-89kcal 卵白ク:1.0g 脂質:5.2g 炭水化:9.3g 食塩相:0.1g
日計	I補給:-1615kcal 卵白ク:61.7g 脂質:35.7g 炭水化:251.5g 食塩相:5.3g	I補給:-1626kcal 卵白ク:58.1g 脂質:45.2g 炭水化:237.2g 食塩相:5.7g	I補給:-1670kcal 卵白ク:56.5g 脂質:42.4g 炭水化:260.1g 食塩相:5.7g	I補給:-1647kcal 卵白ク:54.3g 脂質:42.8g 炭水化:254.2g 食塩相:5.7g	I補給:-1644kcal 卵白ク:52.3g 脂質:33.2g 炭水化:273.1g 食塩相:5.9g	I補給:-1636kcal 卵白ク:52.3g 脂質:39.2g 炭水化:259.2g 食塩相:4.6g	I補給:-1668kcal 卵白ク:55.2g 脂質:55.0g 炭水化:232.1g 食塩相:5.6g



週間献立表



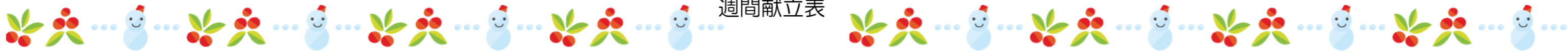
ハートフル瀬谷

透析③

2024年1月14日(日)～2024年1月20日(土)

	1月14日(日)	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)
朝食	御飯又はパン 豆腐と野菜の炒め物 キャベツのしらす和え 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 ウインナーソテー 薄切ポテトのサラダ パイン缶 ヤクルト	御飯又はパン 甘辛肉団子 フロッグ-の胡麻マヨ和え ふりかけ ヤクルト	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	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	御飯又はパン 白菜と厚揚げの中華炒め おくらのにのり佃煮和え ふりかけ ヤクルト
	I補給:-418kcal 卵白ク:12.3g 脂質:7.0g 炭水化:73.6g 食塩相:1.2g	I補給:-433kcal 卵白ク:12.4g 脂質:6.1g 炭水化:79.7g 食塩相:1.7g	I補給:-516kcal 卵白ク:11.2g 脂質:18.7g 炭水化:75.9g 食塩相:1.8g	I補給:-457kcal 卵白ク:12.0g 脂質:10.0g 炭水化:77.9g 食塩相:1.4g	I補給:-481kcal 卵白ク:13.3g 脂質:11.8g 炭水化:80.7g 食塩相:1.8g	I補給:-448kcal 卵白ク:13.8g 脂質:7.5g 炭水化:78.3g 食塩相:1.5g	I補給:-381kcal 卵白ク:9.4g 脂質:4.8g 炭水化:72.7g 食塩相:1.0g
昼食	御飯(160g) フルーツ(みかん缶) ハンバーグトマトソース スナッフインドウのソテー ポテトサラダ	【世界の料理:タイ】 御飯(160g) 野菜スープ ガイヤーン もやしサラダ マンゴープリン	御飯(160g) 野菜コロッケ 豆腐とカニ風味のグラタン カリフラワーのケチャップ炒め ひじきサラダ	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	御飯(160g) 卵豆腐 とんかつ 根菜炒り煮 白菜の中華和え	御飯(160g) コンソメ煮 鱈のタルタル焼 マカロニカレーソテー スナッフインドウのドレッシング和え	御飯(160g) ひじきサラダ 千草焼 がんもの煮物 蒸しなす
	I補給:-516kcal 卵白ク:14.1g 脂質:13.2g 炭水化:83.1g 食塩相:1.8g	I補給:-562kcal 卵白ク:21.7g 脂質:15.3g 炭水化:81.1g 食塩相:2.4g	I補給:-601kcal 卵白ク:19.7g 脂質:17.5g 炭水化:91.1g 食塩相:2.3g	I補給:-501kcal 卵白ク:21.5g 脂質:12.0g 炭水化:73.8g 食塩相:1.7g	I補給:-536kcal 卵白ク:15.1g 脂質:14.3g 炭水化:84.4g 食塩相:1.8g	I補給:-554kcal 卵白ク:20.4g 脂質:16.6g 炭水化:78.8g 食塩相:1.4g	I補給:-558kcal 卵白ク:23.8g 脂質:16.3g 炭水化:75.5g 食塩相:2.4g
夕食	御飯(160g) 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	御飯(160g) 豆腐サラダ 車麩とごぼうの卵とし 長芋のおかか煮 オクラのポン酢和え	御飯(160g) 白菜の煮浸し 鱈の梅焼き ごぼうの山椒炒め ほうれん草辛子和え	御飯(160g) 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	御飯(160g) 金時煮豆 あじの山椒焼 里芋の味噌煮 ほうれん草のおかか和え	御飯(160g) 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	御飯(160g) 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
	I補給:-481kcal 卵白ク:19.8g 脂質:9.9g 炭水化:74.6g 食塩相:1.6g	I補給:-476kcal 卵白ク:17.7g 脂質:8.2g 炭水化:79.5g 食塩相:1.4g	I補給:-472kcal 卵白ク:21.0g 脂質:9.4g 炭水化:73.3g 食塩相:1.6g	I補給:-525kcal 卵白ク:16.0g 脂質:13.8g 炭水化:79.2g 食塩相:2.1g	I補給:-503kcal 卵白ク:21.8g 脂質:7.0g 炭水化:85.0g 食塩相:1.3g	I補給:-519kcal 卵白ク:19.7g 脂質:15.9g 炭水化:69.8g 食塩相:1.6g	I補給:-625kcal 卵白ク:25.1g 脂質:24.9g 炭水化:72.9g 食塩相:2.3g
おやつ	バニラババロア	バウムクーヘン	たいやき	いちごスペシャル	おせんべい(ぼたぼた焼)	ブッセ(クリーム)	パンケーキ(抹茶クリーム)
	I補給:-94kcal 卵白ク:2.5g 脂質:3.3g 炭水化:13.4g 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	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:-167kcal 卵白ク:2.0g 脂質:6.6g 炭水化:24.8g 食塩相:0.1g	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:-82kcal 卵白ク:1.1g 脂質:2.2g 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
日計	I補給:-1509kcal 卵白ク:48.7g 脂質:33.4g 炭水化:244.7g 食塩相:4.7g	I補給:-1558kcal 卵白ク:53.0g 脂質:33.3g 炭水化:252.6g 食塩相:5.6g	I補給:-1657kcal 卵白ク:53.4g 脂質:46.1g 炭水化:254.6g 食塩相:5.9g	I補給:-1650kcal 卵白ク:51.5g 脂質:42.4g 炭水化:255.7g 食塩相:5.3g	I補給:-1571kcal 卵白ク:50.7g 脂質:34.5g 炭水化:259.1g 食塩相:5.2g	I補給:-1603kcal 卵白ク:55.0g 脂質:42.2g 炭水化:241.4g 食塩相:4.5g	I補給:-1620kcal 卵白ク:59.3g 脂質:48.1g 炭水化:229.3g 食塩相:5.7g





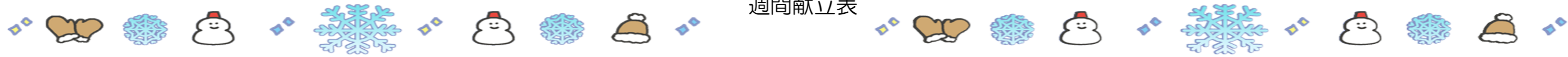
週間献立表

ハートフル瀬谷

透析④

2024年1月21日(日)~2024年1月27日(土)

	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27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	パン又は御飯 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	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	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	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	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:367kcal たんぱく:9.5g 脂質:1.8g 炭水化:76.2g 食塩相:1.2g	エネルギー:507kcal たんぱく:13.8g 脂質:12.4g 炭水化:83.9g 食塩相:2.0g	エネルギー:396kcal たんぱく:9.9g 脂質:5.4g 炭水化:74.9g 食塩相:1.2g	エネルギー:435kcal たんぱく:12.2g 脂質:7.8g 炭水化:76.7g 食塩相:1.5g	エネルギー:394kcal たんぱく:10.2g 脂質:4.6g 炭水化:75.4g 食塩相:1.2g	エネルギー:402kcal たんぱく:10.3g 脂質:4.1g 炭水化:78.3g 食塩相:1.0g	エネルギー:570kcal たんぱく:13.3g 脂質:20.6g 炭水化:81.3g 食塩相:1.7g
昼食	御飯(160g) 厚焼卵 鯖の生姜煮 さつまいものじゃこ炒め キャベツの磯和え	野菜たんめん 焼売 チョレギサラダ	ハヤシライス ごぼうサラダ フルーツヨーグルト	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	御飯(160g) マカロニサラダ 生揚げとなすの味噌炒め じゃがいもの煮物 花野菜サラダ	【誕生日セレクト】 御飯(160g)/清し汁 A豚肉の角煮 Bぶり大根 里芋田楽 カニ風味和え	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:586kcal たんぱく:24.4g 脂質:15.5g 炭水化:84.0g 食塩相:2.0g	エネルギー:430kcal たんぱく:18.4g 脂質:12.1g 炭水化:60.0g 食塩相:2.2g	エネルギー:573kcal たんぱく:13.4g 脂質:19.1g 炭水化:83.6g 食塩相:2.4g	エネルギー:522kcal たんぱく:22.5g 脂質:15.9g 炭水化:69.3g 食塩相:1.7g	エネルギー:635kcal たんぱく:18.8g 脂質:24.6g 炭水化:81.3g 食塩相:1.7g	エネルギー:793kcal たんぱく:23.9g 脂質:37.9g 炭水化:81.7g 食塩相:2.4g	エネルギー:557kcal たんぱく:19.1g 脂質:19.8g 炭水化:72.5g 食塩相:2.1g
夕食	御飯(160g) 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	御飯(160g) 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	御飯(160g) スパゲティサラダ 鱈の竜田焼 大豆と鶏肉の煮物 キャベツのサラダ	御飯(160g) 金時煮豆 鶏肉のけずりかつお焼 里芋のうま煮あんかけ 白菜のしその実和え	御飯(160g) 冷奴 ほっけの照り焼き もやしの炒め物 酢の物	御飯(160g) キャベツの塩昆布和え オニオンガーリックオリーブ 大根のバター醤油炒め ほうれん草のピーナツ和え	御飯(160g) 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:569kcal たんぱく:16.2g 脂質:15.5g 炭水化:88.2g 食塩相:2.1g	エネルギー:619kcal たんぱく:18.8g 脂質:21.8g 炭水化:82.7g 食塩相:1.7g	エネルギー:594kcal たんぱく:28.0g 脂質:15.7g 炭水化:81.8g 食塩相:1.7g	エネルギー:529kcal たんぱく:19.3g 脂質:11.0g 炭水化:83.4g 食塩相:1.5g	エネルギー:458kcal たんぱく:23.2g 脂質:8.7g 炭水化:67.9g 食塩相:2.4g	エネルギー:518kcal たんぱく:20.8g 脂質:16.1g 炭水化:69.3g 食塩相:1.7g	エネルギー:559kcal たんぱく: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(コヒ-)	塩まんじゅう	レモンケーキ	オレンジゼリー	どら焼き	誕生日ケーキ	カステラ
	エネルギー:92kcal たんぱく:1.4g 脂質:3.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	エネルギー:66kcal たんぱく:1.2g 脂質:0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	エネルギー:58kcal たんぱく:1.2g 脂質:2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g	エネルギー:58kcal たんぱく:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:12.5g 食塩相:0.0g	エネルギー:142kcal たんぱく:3.3g 脂質:1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	エネルギー:54kcal たんぱく:0.9g 脂質:3.5g 炭水化:4.5g 食塩相:0.1g	エネルギー:83kcal たんぱく:1.7g 脂質:1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1614kcal たんぱく:51.5g 脂質:36.0g 炭水化:262.9g 食塩相:5.5g	エネルギー:1622kcal たんぱく:52.2g 脂質:46.4g 炭水化:241.8g 食塩相:6.1g	エネルギー:1621kcal たんぱく:52.5g 脂質:42.7g 炭水化:247.9g 食塩相:5.4g	エネルギー:1544kcal たんぱく:54.1g 脂質:35.5g 炭水化:241.9g 食塩相:4.7g	エネルギー:1629kcal たんぱく:55.5g 脂質:39.2g 炭水化:254.0g 食塩相:5.5g	エネルギー:1767kcal たんぱく:55.9g 脂質:61.6g 炭水化:233.8g 食塩相:5.1g	エネルギー:1769kcal たんぱく:63.8g 脂質:57.0g 炭水化:243.3g 食塩相:6.0g



週間献立表

ハートフル瀬谷

透析⑤

2024年1月28日(日)~2024年1月31日(水)

	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)			
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	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			
	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 :-554kcal 卵白ク:17.4g 脂質 :18.8g 炭水化:79.1g 食塩相:1.8g			
昼食	御飯 (160g) スナップさやのソテー 鰯の焼き南蛮 ちがソ菜の中華風炒め ブロccoliとツナのサラダ	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	御飯 (160g) ミートボール 白身魚のムニエル(コソクリムソ)ス 南瓜のバター煮 ミモザサラダ	御飯 (160g) 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			
	I補給 :-578kcal 卵白ク:26.9g 脂質 :19.0g 炭水化:73.0g 食塩相:2.3g	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 :-547kcal 卵白ク:23.3g 脂質 :8.4g 炭水化:91.5g 食塩相:2.2g	I補給 :-619kcal 卵白ク:23.9g 脂質 :20.3g 炭水化:82.1g 食塩相:1.4g			
夕食	御飯 (160g) フルーツ (パイン缶) 揚げだし豆腐のカニ風味あんかけ 里芋と竹輪の煮物 枝豆サラダ	御飯 (160g) 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) 胡瓜ときのこのごまドレ和え 鶏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) 大根サラダ 白身魚のバター醤油かけ じゃが芋金平 もやしの和え物			
	I補給 :-538kcal 卵白ク:15.8g 脂質 :10.8g 炭水化:92.2g 食塩相:1.8g	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 :-491kcal 卵白ク:18.0g 脂質 :11.1g 炭水化:76.6g 食塩相:1.5g	I補給 :-429kcal 卵白ク:13.6g 脂質 :7.5g 炭水化:73.6g 食塩相:2.4g			
おやつ	もみじまんじゅう	チョコバウム	ワッフル(ホイップ & カスタード)	パインムース			
	I補給 :-107kcal 卵白ク:2.0g 脂質 :2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	I補給 :-81kcal 卵白ク:1.4g 脂質 :3.5g 炭水化:10.9g 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 :-45kcal 卵白ク:1.1g 脂質 :1.1g 炭水化:8.7g 食塩相:0.2g			
日計	I補給 :-1615kcal 卵白ク:55.2g 脂質 :35.2g 炭水化:262.6g 食塩相:5.5g	I補給 :-1530kcal 卵白ク:55.2g 脂質 :34.9g 炭水化:241.6g 食塩相:5.2g	I補給 :-1568kcal 卵白ク:55.3g 脂質 :31.5g 炭水化:256.9g 食塩相:4.9g	I補給 :-1647kcal 卵白ク:56.0g 脂質 :47.7g 炭水化:243.5g 食塩相:5.7g			