



週間献立表



ハートフル瀬谷

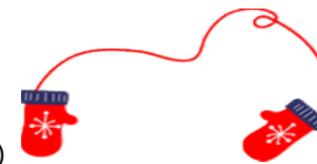
透析①

2024年1月28日(日)~2024年2月3日(土)

	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3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	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	御飯又はパン お魚ボールの煮物 胡瓜の酢の物 のり佃煮 ヤクルト	御飯又はパン 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 肉団子のトマト煮 もやしのサラダ フルーツ(洋梨缶) 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	I補給 -419kcal 卵白ク:9.2g 脂質 :6.0g 炭水化:78.1g 食塩相:1.4g	I補給 -438kcal 卵白ク:14.4g 脂質 :8.1g 炭水化:73.8g 食塩相:1.3g	I補給 -546kcal 卵白ク:19.2g 脂質 :18.2g 炭水化:75.8g 食塩相:2.4g
昼食	御飯(160g) スナッフさやのソテー 鱈の焼き南蛮 チゲソ菜の中華風炒め ブロッコリーとツナのサラダ	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	御飯(160g) ミートボール 白身魚のムニエル(クリームソース) 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	御飯(160g) 水餃子 赤魚の葱ソースかけ ピーマンと竹輪のソテー スナッフインドウのサラダ	御飯(160g) 白菜のゆかり和え 鶏肉の味噌漬焼 冬瓜の煮物 マカロニサラダ	【節分】 太巻き寿司 清し汁 いわしつみれの煮物 抹茶ババロア
	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	I補給 -593kcal 卵白ク:22.7g 脂質 :18.7g 炭水化:80.2g 食塩相:2.3g	I補給 -620kcal 卵白ク:19.6g 脂質 :25.0g 炭水化:74.4g 食塩相:1.8g	I補給 -421kcal 卵白ク:13.6g 脂質 :7.3g 炭水化:74.2g 食塩相:2.8g
夕食	御飯(160gタ) 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 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タ) 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	御飯(160gタ) 里芋の煮物 豚肉の塩麴焼き ブロッコリーの和風あんかけ キャベツのしその実和え	御飯(160gタ) タラモサラダ 白身魚の煮付け れんこん炒り煮 いんげんのごま和え	御飯(160gタ) しば漬 鶏肉の柚子胡椒だれ なすの炒め物 白菜のぽん酢和え
	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	I補給 -517kcal 卵白ク:21.8g 脂質 :14.7g 炭水化:70.9g 食塩相:2.0g	I補給 -512kcal 卵白ク:22.5g 脂質 :10.1g 炭水化:79.6g 食塩相:2.0g	I補給 -436kcal 卵白ク:16.6g 脂質 :11.2g 炭水化:63.5g 食塩相:1.3g
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	和のパンケーキ(きなこ&黒糖)	パウンドケーキ	鬼まんじゅう
	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	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 -82kcal 卵白ク:1.1g 脂質 :4.3g 炭水化:9.7g 食塩相:0.0g	I補給 -98kcal 卵白ク:2.0g 脂質 :0.1g 炭水化:22.2g 食塩相:0.0g
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	I補給 -1584kcal 卵白ク:54.7g 脂質 :41.3g 炭水化:237.9g 食塩相:5.7g	I補給 -1652kcal 卵白ク:57.6g 脂質 :47.5g 炭水化:237.5g 食塩相:5.2g	I補給 -1501kcal 卵白ク:51.4g 脂質 :36.8g 炭水化:235.7g 食塩相:6.5g



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析②

2024年2月4日(日)~2024年2月10日(土)

	2月4日(日)	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)
朝食	御飯又はパン ツナじゃが 小松菜の辛子和え 梅びしお ヤクルト	パン又は御飯 オムレツ 人参サラダ フルーツ(パイン缶) ヤクルト	御飯又はパン キャベツソテー 青菜のピーナツ和え たいみそ ヤクルト	御飯又はパン さつま揚げの煮物 チンゲン菜のゆず和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 鶏肉と野菜のクリームチュー ポテトサラダ フルーツ(黄桃缶) ヤクルト	御飯又はパン 炒り卵 いんげんのおかか和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン ツナと野菜のソテー ブロッコリーサラダ ふりかけ ヤクルト
	I補給:-447kcal 卵白ク:11.8g 脂質:6.2g 炭水化:82.8g 食塩相:1.6g	I補給:-456kcal 卵白ク:11.7g 脂質:6.2g 炭水化:86.8g 食塩相:1.8g	I補給:-407kcal 卵白ク:9.6g 脂質:4.8g 炭水化:79.9g 食塩相:1.5g	I補給:-389kcal 卵白ク:11.6g 脂質:2.6g 炭水化:76.9g 食塩相:1.9g	I補給:-498kcal 卵白ク:15.9g 脂質:13.0g 炭水化:79.1g 食塩相:2.0g	I補給:-426kcal 卵白ク:13.5g 脂質:8.0g 炭水化:71.9g 食塩相:0.9g	I補給:-435kcal 卵白ク:12.3g 脂質:9.5g 炭水化:73.5g 食塩相:1.2g
昼食	御飯(160g) フルーツ缶 ポークソテーカレー風味 れんこんの炒め物 春雨サラダ	御飯(160g) 竹輪の磯辺揚げ 白身魚の香味焼 がんもの煮物 もやしのゆかり和え	【郷土料理:京都】 にしんそば 湯豆腐 青菜の和え物 あんみつ	菜めし 漬物 鯖の塩焼 さつま芋のオレンジ煮 もやしの生姜和え	御飯(160g) 漬物 豚肉の葱塩炒め 金平ごぼう ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ	チキンと大豆のカレー きのこサラダ 漬物 ピーチゼリー	御飯(160g) 揚げ焼売 肉団子の酢豚 もやしのナムル 杏仁豆腐
	I補給:-591kcal 卵白ク:19.1g 脂質:16.5g 炭水化:87.5g 食塩相:1.3g	I補給:-487kcal 卵白ク:17.5g 脂質:14.2g 炭水化:69.7g 食塩相:2.0g	I補給:-527kcal 卵白ク:25.5g 脂質:8.9g 炭水化:85.4g 食塩相:3.5g	I補給:-540kcal 卵白ク:16.9g 脂質:16.8g 炭水化:76.4g 食塩相:1.7g	I補給:-537kcal 卵白ク:21.7g 脂質:16.3g 炭水化:72.9g 食塩相:1.6g	I補給:-555kcal 卵白ク:17.1g 脂質:13.1g 炭水化:90.9g 食塩相:2.6g	I補給:-687kcal 卵白ク:17.2g 脂質:22.1g 炭水化:101.2g 食塩相:2.2g
夕食	御飯(160g夕) キャベツの塩昆布和え 鯖の西京焼き 高野豆腐の煮物 長芋の磯和え	御飯(160g夕) エビ焼売 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	御飯(160g夕) 大根のコンソメ煮 鶏肉のクリームソース ジャーマンポテト カリフラワーサラダ	御飯(160g夕) うぐいす煮豆 茹で豚 車麩の卵とじ カラフルサラダ	御飯(160g夕) いんげんのごま和え 白身魚の味噌焼 れんこんそば炒め 胡瓜の酢の物	御飯(160g夕) ほうれん草ソテー チキンソテー 長芋の明太マヨ焼き 白菜の塩昆布和え	御飯(160g夕) 大根金平 擬製豆腐 ひじきの煮物 小松菜のおかか和え
	I補給:-520kcal 卵白ク:23.9g 脂質:12.0g 炭水化:74.9g 食塩相:1.7g	I補給:-575kcal 卵白ク:19.7g 脂質:19.6g 炭水化:75.5g 食塩相:1.7g	I補給:-590kcal 卵白ク:21.5g 脂質:20.1g 炭水化:77.5g 食塩相:1.8g	I補給:-619kcal 卵白ク:24.4g 脂質:17.7g 炭水化:84.8g 食塩相:1.9g	I補給:-456kcal 卵白ク:22.4g 脂質:6.1g 炭水化:75.2g 食塩相:1.6g	I補給:-549kcal 卵白ク:21.0g 脂質:17.6g 炭水化:72.6g 食塩相:1.6g	I補給:-507kcal 卵白ク:23.4g 脂質:12.3g 炭水化:74.1g 食塩相:2.3g
おやつ	カステラ	ぶどうムース	シュークリーム	アセロラゼリー	おせんべい(ぼたぼた焼)	ロールケーキ(チョコ)	もみじまんじゅう
	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:-68kcal 卵白ク:1.3g 脂質:1.3g 炭水化:13.5g 食塩相:0.2g	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:-30kcal 卵白ク:0.0g 脂質:0.0g 炭水化:7.6g 食塩相:0.0g	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:-93kcal 卵白ク:1.3g 脂質:5.0g 炭水化:10.8g 食塩相:0.1g	I補給:-107kcal 卵白ク:2.0g 脂質:2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g
日計	I補給:-1641kcal 卵白ク:56.5g 脂質:35.7g 炭水化:261.9g 食塩相:4.6g	I補給:-1586kcal 卵白ク:50.2g 脂質:41.3g 炭水化:245.5g 食塩相:5.7g	I補給:-1601kcal 卵白ク:58.8g 脂質:38.8g 炭水化:248.5g 食塩相:7.0g	I補給:-1578kcal 卵白ク:52.9g 脂質:37.1g 炭水化:245.7g 食塩相:5.5g	I補給:-1542kcal 卵白ク:60.5g 脂質:36.8g 炭水化:236.2g 食塩相:5.5g	I補給:-1623kcal 卵白ク:52.9g 脂質:43.7g 炭水化:246.2g 食塩相:5.2g	I補給:-1736kcal 卵白ク:54.9g 脂質:46.0g 炭水化:268.7g 食塩相:5.8g

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析③

2024年2月11日(日)~2024年2月17日(土)

	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月17日(土)
朝食	御飯又はパン じゃが芋のそぼろ煮 しらすおろし たいみそ ヤクルト	御飯又はパン 卵とじ 白菜のゆかり和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 ミートボール 枝豆のサラダ フルーツ(洋梨缶) ヤクルト	御飯又はパン 豆腐チャンプルー いんげんのピーナツ和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン かぶと油揚げの煮物 キャベツのごまマヨ和え のり佃煮 ヤクルト	パン又は御飯 スクランブルエッグ 水菜のサラダ フルーツ(黄桃缶) ヤクルト	御飯又はパン 豚肉の甘辛炒め マカロニサラダ ふりかけ ヤクルト
	I補給:-436kcal 卵白ク:11.2g 脂質:4.6g 炭水化:83.8g 食塩相:1.4g	I補給:-432kcal 卵白ク:15.9g 脂質:6.8g 炭水化:73.5g 食塩相:1.1g	I補給:-499kcal 卵白ク:17.2g 脂質:12.5g 炭水化:79.1g 食塩相:2.0g	I補給:-468kcal 卵白ク:15.7g 脂質:10.3g 炭水化:74.9g 食塩相:1.3g	I補給:-406kcal 卵白ク:8.5g 脂質:6.2g 炭水化:77.1g 食塩相:1.1g	I補給:-465kcal 卵白ク:11.2g 脂質:12.4g 炭水化:76.2g 食塩相:1.7g	I補給:-517kcal 卵白ク:13.9g 脂質:14.2g 炭水化:80.5g 食塩相:1.1g
昼食	御飯(160g) フルーツ缶 ハンバーグ きのこソテー 野菜サラダ	御飯(160g) パンプキンサラダ はんぺんチーズフライ 冬瓜のかにかまあんかけ ブロッコリーの青じそ和え	御飯(160g) 卵ロール 白身魚の煮付け れんこん炒り煮 きゃべつのごま和え	御飯(160g) 白菜のお浸し 鶏肉のバーベキュー炒め 南瓜の煮物 コーンサラダ	御飯(160g) フルーツ(みかん缶) 白身魚のトマトソース マカロニカレーソテー スタッフインドウのドレッシング和え	御飯(160g) 柚子香和え 豚肉のおろしポン酢かけ れんこんの山椒煮 なすのごま味噌和え	炊き込み御飯 チンゲン菜の炒め物 鱈の幽庵焼き 五目煮 カリフラワーのゴマドレ和え
	I補給:-526kcal 卵白ク:17.7g 脂質:15.0g 炭水化:78.8g 食塩相:2.1g	I補給:-505kcal 卵白ク:12.0g 脂質:13.6g 炭水化:82.2g 食塩相:2.3g	I補給:-459kcal 卵白ク:21.6g 脂質:5.8g 炭水化:77.2g 食塩相:2.3g	I補給:-501kcal 卵白ク:19.4g 脂質:12.4g 炭水化:76.1g 食塩相:1.3g	I補給:-538kcal 卵白ク:19.3g 脂質:14.6g 炭水化:79.9g 食塩相:1.4g	I補給:-560kcal 卵白ク:25.2g 脂質:15.3g 炭水化:76.6g 食塩相:1.4g	I補給:-486kcal 卵白ク:23.6g 脂質:10.2g 炭水化:72.7g 食塩相:2.8g
夕食	御飯(160g夕) 青菜の香味和え 鯖の金山寺焼き 大根と油揚げの煮物 蒸しなす	御飯(160g夕) 金時煮豆 豚肉の生姜焼き あんかけ豆腐 胡瓜の辛子和え	御飯(160g夕) もやしのソテー 麻婆茄子 カニ焼売 ほうれん草の白和え	御飯(160g夕) 煮浸し 鱈の焼き南蛮漬 ビーフソテー 大根の柚子風味和え	御飯(160g夕) 豆腐サラダ 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 オクラのポン酢和え	御飯(160g夕) 白菜の煮浸し 白身魚の梅焼き じゃがバター炒め 小松菜のわさび和え	御飯(160g夕) パイン缶 千草焼 さつまいも金平 春雨サラダ
	I補給:-555kcal 卵白ク:19.0g 脂質:19.3g 炭水化:71.3g 食塩相:1.7g	I補給:-600kcal 卵白ク:26.3g 脂質:15.9g 炭水化:84.2g 食塩相:1.3g	I補給:-597kcal 卵白ク:17.0g 脂質:24.4g 炭水化:74.4g 食塩相:1.6g	I補給:-495kcal 卵白ク:20.8g 脂質:7.1g 炭水化:82.3g 食塩相:2.1g	I補給:-550kcal 卵白ク:22.8g 脂質:17.6g 炭水化:70.8g 食塩相:2.1g	I補給:-429kcal 卵白ク:20.1g 脂質:6.4g 炭水化:70.7g 食塩相:1.7g	I補給:-577kcal 卵白ク:18.4g 脂質:13.1g 炭水化:91.9g 食塩相:1.8g
おやつ	厚切りバウム	いちごクレープ	栗まんじゅう	【手作りおやつ】 チョコババロア	おせんべい(味しらべ)	塩まんじゅう	たい焼き
	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:-89kcal 卵白ク:1.0g 脂質:5.5g 炭水化:8.8g 食塩相:0.1g	I補給:-93kcal 卵白ク:1.8g 脂質:0.4g 炭水化:20.5g 食塩相:0.0g	I補給:-131kcal 卵白ク:3.5g 脂質:5.1g 炭水化:17.6g 食塩相:0.1g	I補給:-35kcal 卵白ク:0.3g 脂質:1.5g 炭水化:5.1g 食塩相:0.2g	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:-68kcal 卵白ク:1.5g 脂質:0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g
日計	I補給:-1604kcal 卵白ク:49.1g 脂質:42.6g 炭水化:246.2g 食塩相:5.3g	I補給:-1626kcal 卵白ク:55.2g 脂質:41.8g 炭水化:248.7g 食塩相:4.7g	I補給:-1648kcal 卵白ク:57.6g 脂質:43.1g 炭水化:251.2g 食塩相:5.8g	I補給:-1595kcal 卵白ク:59.4g 脂質:34.9g 炭水化:250.9g 食塩相:4.9g	I補給:-1529kcal 卵白ク:50.9g 脂質:39.9g 炭水化:232.9g 食塩相:4.7g	I補給:-1520kcal 卵白ク:57.7g 脂質:34.2g 炭水化:238.7g 食塩相:5.0g	I補給:-1648kcal 卵白ク:57.4g 脂質:38.0g 炭水化:259.4g 食塩相:5.9g

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析④

2024年2月18日(日)~2024年2月24日(土)



	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	2月24日(土)
朝食	パン又は御飯 プレーンオムレツ ポテトサラダ フルーツ(みかん缶) ヤクルト	御飯又はパン はんぺんの煮物 キャベツともやしの胡麻和え たいみそ ヤクルト	御飯又はパン 厚焼卵 いんげんのマヨ和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン さつま揚げの甘辛煮 青梗菜のお浸し ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 ミネストローネ ポテトサラダ フルーツ(パイン缶) ヤクルト	御飯又はパン 海老団子の中華あん 春菊のお浸し ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン ミートボール(ホリタリ) 大根のさっぱり和え ふりかけ ヤクルト
	I補給:-502kcal 卵白ク:14.5g 脂質:13.1g 炭水化:80.9g 食塩相:1.9g	I補給:-408kcal 卵白ク:10.7g 脂質:1.8g 炭水化:84.8g 食塩相:1.4g	I補給:-469kcal 卵白ク:10.8g 脂質:10.9g 炭水化:79.7g 食塩相:1.2g	I補給:-373kcal 卵白ク:9.6g 脂質:2.1g 炭水化:76.5g 食塩相:1.5g	I補給:-473kcal 卵白ク:9.7g 脂質:9.1g 炭水化:86.5g 食塩相:1.9g	I補給:-394kcal 卵白ク:10.1g 脂質:4.3g 炭水化:76.5g 食塩相:1.1g	I補給:-413kcal 卵白ク:10.8g 脂質:4.6g 炭水化:79.5g 食塩相:1.5g
昼食	御飯(160g) たけのこの葱塩和え 豚肉の南蛮炒め なすのおかか煮 トマトのさっぱり和え	ポークカレー ツナサラダ 漬物 ヨーグルトフルーツかけ	御飯(160g) パンプキンサラダ 鶏の唐揚げ 豆腐チャンプルー ひじきサラダ	御飯(160g) マカロニサラダ 鯖の生姜煮 里芋ときのこの炒め物 白菜の磯和え	御飯(160g) うの花 モチカツとクリームコロッケ 金平ごぼう 長芋とおくらのぼん酢和え	御飯(160g) 中華サラダ 白身魚の竜田焼き 大根と油揚げの炒め煮 冷奴	【お誕生日セレクト】 御飯(160g)/中華スープ Aかに玉五目甘酢あんかけ B白身魚甘酢あんかけ れんこんの甘味噌炒め 白菜とザーサイのナムル/青りんごゼリー
	I補給:-550kcal 卵白ク:17.9g 脂質:20.4g 炭水化:68.6g 食塩相:1.3g	I補給:-618kcal 卵白ク:20.0g 脂質:20.3g 炭水化:86.4g 食塩相:2.5g	I補給:-721kcal 卵白ク:29.2g 脂質:29.7g 炭水化:77.4g 食塩相:1.9g	I補給:-558kcal 卵白ク:21.5g 脂質:17.0g 炭水化:76.3g 食塩相:2.3g	I補給:-641kcal 卵白ク:15.5g 脂質:21.7g 炭水化:93.2g 食塩相:2.3g	I補給:-528kcal 卵白ク:22.8g 脂質:15.3g 炭水化:71.2g 食塩相:2.0g	I補給:-597kcal 卵白ク:13.0g 脂質:19.7g 炭水化:89.0g 食塩相:2.6g
夕食	御飯(160g夕) うぐいす煮豆 白身魚の山椒焼 里芋の味噌煮 大根のゆかり和え	御飯(160g夕) 玉葱のお浸し 鶏肉のさっぱり酢煮 ブロッコリーの炒め物 白菜の浅漬	御飯(160g夕) 青じそ和え 白身魚のマッシュポテト焼き ほうれん草のバターソテー フルーツ(洋なし缶)	御飯(160g夕) 大根のゆず味噌和え 豚肉の醤油麹焼き 小松菜の煮浸し さつま芋サラダ	御飯(160g夕) マッシュ南瓜 鱈の野菜あんかけ もやしと桜エビの炒め物 切干大根の和風サラダ	御飯(160g夕) 里芋の甘みそ和え 豚肉と枝豆のピリ辛炒め ふきのおかか煮 ブロッコリーサラダ	御飯(160g夕) 金時煮豆 鶏肉のけずりかつお焼 豆腐のえびくず煮 キャベツのなめ茸和え
	I補給:-477kcal 卵白ク:18.8g 脂質:4.9g 炭水化:86.5g 食塩相:1.6g	I補給:-488kcal 卵白ク:21.2g 脂質:13.2g 炭水化:67.5g 食塩相:1.4g	I補給:-440kcal 卵白ク:12.9g 脂質:7.4g 炭水化:77.3g 食塩相:2.2g	I補給:-574kcal 卵白ク:20.5g 脂質:17.5g 炭水化:79.6g 食塩相:1.6g	I補給:-496kcal 卵白ク:21.9g 脂質:8.4g 炭水化:80.5g 食塩相:1.2g	I補給:-511kcal 卵白ク:20.8g 脂質:11.2g 炭水化:79.1g 食塩相:2.0g	I補給:-580kcal 卵白ク:25.9g 脂質:15.0g 炭水化:80.7g 食塩相:1.2g
おやつ	オレンジゼリー	ロールケーキ(バニラ)	抹茶のパンケーキ	ミルクブッセ	ワッフル	黒糖まんじゅう	お誕生日ケーキ
	I補給:-58kcal 卵白ク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:12.5g 食塩相:0.0g	I補給:-93kcal 卵白ク:1.2g 脂質:3.2g 炭水化:14.8g 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:-121kcal 卵白ク:2.3g 脂質:5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	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:-55kcal 卵白ク:0.7g 脂質:3.2g 炭水化:5.9g 食塩相:0.0g
日計	I補給:-1587kcal 卵白ク:51.3g 脂質:39.2g 炭水化:248.5g 食塩相:4.9g	I補給:-1607kcal 卵白ク:53.1g 脂質:38.5g 炭水化:253.5g 食塩相:5.4g	I補給:-1686kcal 卵白ク:53.9g 脂質:50.1g 炭水化:242.6g 食塩相:5.3g	I補給:-1587kcal 卵白ク:52.7g 脂質:38.8g 炭水化:246.9g 食塩相:5.4g	I補給:-1731kcal 卵白ク:49.4g 脂質:45.1g 炭水化:274.8g 食塩相:5.5g	I補給:-1499kcal 卵白ク:55.0g 脂質:30.9g 炭水化:241.7g 食塩相:5.2g	I補給:-1645kcal 卵白ク:50.4g 脂質:42.5g 炭水化:255.1g 食塩相:5.4g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析⑤

2024年2月25日(日)~2024年2月29日(木)

	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)		
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 I補給:402kcal 卵白ク:9.3g 脂質:5.3g 炭水化:76.5g 食塩相:1.4g	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 I補給:378kcal 卵白ク:11.5g 脂質:4.1g 炭水化:72.4g 食塩相:1.0g	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 I補給:602kcal 卵白ク:16.8g 脂質:24.8g 炭水化:78.2g 食塩相:2.4g	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 I補給:430kcal 卵白ク:11.0g 脂質:6.3g 炭水化:79.6g 食塩相:1.1g	パン又は御飯 ウインナーのスープ煮 スパゲッティサラダ フルーツ(カクテル缶) ヤクルト I補給:406kcal 卵白ク:9.0g 脂質:11.6g 炭水化:66.3g 食塩相:1.4g		
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 I補給:600kcal 卵白ク:23.9g 脂質:23.7g 炭水化:66.7g 食塩相:2.2g	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 I補給:569kcal 卵白ク:19.7g 脂質:17.4g 炭水化:79.8g 食塩相:2.3g	御飯 白菜のおかか和え 肉野菜炒め れんこんのピリ辛煮 マスカットゼリー I補給:540kcal 卵白ク:19.1g 脂質:12.3g 炭水化:85.6g 食塩相:1.0g	たぬきうどん いんげんのそぼろ炒め 花野菜サラダ I補給:521kcal 卵白ク:15.3g 脂質:18.8g 炭水化:70.4g 食塩相:1.7g	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 I補給:496kcal 卵白ク:21.7g 脂質:11.9g 炭水化:72.2g 食塩相:1.7g		
夕食	御飯(160g夕) 冷奴 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 I補給:519kcal 卵白ク:22.6g 脂質:8.7g 炭水化:84.7g 食塩相:1.9g	御飯(160g夕) 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 I補給:564kcal 卵白ク:25.2g 脂質:16.8g 炭水化:75.2g 食塩相:2.2g	御飯(160g夕) 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 I補給:540kcal 卵白ク:24.1g 脂質:16.5g 炭水化:70.6g 食塩相:1.5g	御飯(160g夕) もやし煮浸し 豚肉の八丁味噌炒め じゃがいもの煮物 白菜の梅肉和え I補給:517kcal 卵白ク:19.9g 脂質:12.8g 炭水化:77.3g 食塩相:2.3g	御飯(160g夕) 漬物 照り焼ハンバーグ 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のくるみ和え I補給:467kcal 卵白ク:16.6g 脂質:12.3g 炭水化:70.6g 食塩相:1.8g		
おやつ	杏仁豆腐 I補給:33kcal 卵白ク:0.5g 脂質:0.2g 炭水化:7.3g 食塩相:0.0g	チョコブッセ I補給:89kcal 卵白ク:1.2g 脂質:3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	エクレア I補給:89kcal 卵白ク:1.5g 脂質:6.6g 炭水化:6.2g 食塩相:0.1g	パインムース I補給:52kcal 卵白ク:1.3g 脂質:1.3g 炭水化:10.2g 食塩相:0.2g	チョコクレープ 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:1554kcal 卵白ク:56.3g 脂質:37.9g 炭水化:235.2g 食塩相:5.5g	I補給:1600kcal 卵白ク:57.6g 脂質:41.5g 炭水化:241.3g 食塩相:5.5g	I補給:1771kcal 卵白ク:61.5g 脂質:60.2g 炭水化:240.6g 食塩相:5.0g	I補給:1520kcal 卵白ク:47.5g 脂質:39.2g 炭水化:237.5g 食塩相:5.3g	I補給:1458kcal 卵白ク:48.3g 脂質:41.0g 炭水化:218.4g 食塩相:4.9g		