



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析①

2024年月2月25日(日)~2024年3月2日(土)

	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)	3月1日(金)	3月2日(土)
朝食	御飯又はパン 豆腐ふんわり天の煮物 白菜の梅おかかか 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 ブロッコリーのドレッシング 和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 ラタトゥイユ シエルマカロニサラダ フルーツ(みかん缶) ヤクルト	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	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	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 -402kcal 卵白ク:9.3g 脂質 :5.3g 炭水化:76.5g 食塩相:1.4g	I補給 -378kcal 卵白ク:11.5g 脂質 :4.1g 炭水化:72.4g 食塩相:1.0g	I補給 -602kcal 卵白ク:16.8g 脂質 :24.8g 炭水化:78.2g 食塩相:2.4g	I補給 -430kcal 卵白ク:11.0g 脂質 :6.3g 炭水化:79.6g 食塩相:1.1g	I補給 -406kcal 卵白ク:9.0g 脂質 :11.6g 炭水化:66.3g 食塩相:1.4g	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) 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	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	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	たぬきうどん いんげんのそぼろ炒め 花野菜サラダ	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	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	【ひなまつり】 ちらし寿司 清し汁 茶碗蒸し 菜の花のお浸し いちごババロア
	I補給 -600kcal 卵白ク:23.9g 脂質 :23.7g 炭水化:66.7g 食塩相:2.2g	I補給 -569kcal 卵白ク:19.7g 脂質 :17.4g 炭水化:79.8g 食塩相:2.3g	I補給 -540kcal 卵白ク:19.1g 脂質 :12.3g 炭水化:85.6g 食塩相:1.0g	I補給 -521kcal 卵白ク:15.3g 脂質 :18.8g 炭水化:70.4g 食塩相:1.7g	I補給 -496kcal 卵白ク:21.7g 脂質 :11.9g 炭水化:72.2g 食塩相:1.7g	I補給 -540kcal 卵白ク:24.2g 脂質 :16.0g 炭水化:71.3g 食塩相:2.1g	I補給 -522kcal 卵白ク:21.9g 脂質 :9.8g 炭水化:83.2g 食塩相:3.0g
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	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	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	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	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	御飯(160g夕) うぐいす煮豆 鯖の味噌マヨ焼き 金平ごぼう キャベツとトマトのサラダ	御飯(160g夕) 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 -519kcal 卵白ク:22.6g 脂質 :8.7g 炭水化:84.7g 食塩相:1.9g	I補給 -564kcal 卵白ク:25.2g 脂質 :16.8g 炭水化:75.2g 食塩相:2.2g	I補給 -540kcal 卵白ク:24.1g 脂質 :16.5g 炭水化:70.6g 食塩相:1.5g	I補給 -517kcal 卵白ク:19.9g 脂質 :12.8g 炭水化:77.3g 食塩相:2.3g	I補給 -467kcal 卵白ク:16.6g 脂質 :12.3g 炭水化:70.6g 食塩相:1.8g	I補給 -570kcal 卵白ク:24.7g 脂質 :13.4g 炭水化:84.1g 食塩相:1.6g	I補給 -516kcal 卵白ク:21.6g 脂質 :11.3g 炭水化:78.8g 食塩相:1.7g
おやつ	杏仁豆腐	チョコブッセ	エクレア	パインムース	ドームケーキ(こしあん)	いちごクレープ	練り切
	I補給 -33kcal 卵白ク:0.5g 脂質 :0.2g 炭水化:7.3g 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 -89kcal 卵白ク:1.5g 脂質 :6.6g 炭水化:6.2g 食塩相:0.1g	I補給 -52kcal 卵白ク:1.3g 脂質 :1.3g 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	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 -78kcal 卵白ク:1.1g 脂質 :0.0g 炭水化:18.5g 食塩相:0.0g
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	I補給 -1658kcal 卵白ク:61.3g 脂質 :42.6g 炭水化:248.1g 食塩相:4.9g	I補給 -1506kcal 卵白ク:55.6g 脂質 :26.0g 炭水化:254.2g 食塩相:5.5g



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析②

2024年3月3日(日)~2024年3月9日(土)

	3月3日(日)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	3月9日(土)
朝食	御飯又はパン 里芋のそぼろ煮 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 -427kcal 卵白ク:13.0g 脂質 :4.7g 炭水化:80.0g 食塩相:1.2g	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 -554kcal 卵白ク:16.7g 脂質 :15.3g 炭水化:87.2g 食塩相:2.0g	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 -522kcal 卵白ク:14.9g 脂質 :14.2g 炭水化:83.1g 食塩相:2.1g
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) 大根甘酢和え 鶏肉の味噌焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のピラフ和え	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 胡瓜と錦糸卵の和え物	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 -556kcal 卵白ク:14.7g 脂質 :12.5g 炭水化:91.7g 食塩相:2.3g	I補給 -602kcal 卵白ク:20.7g 脂質 :18.1g 炭水化:85.2g 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 -564kcal 卵白ク:16.0g 脂質 :16.1g 炭水化:85.1g 食塩相:2.3g	I補給 -518kcal 卵白ク:21.3g 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:67.3g 食塩相:1.4g
夕食	御飯(160gタ) 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タ) さつまいもの甘煮 豚肉の生姜焼 ブロッコリーの和風あんかけ 大根サラダ	菜飯 キャベツのサラダ 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タ) 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タ) いんげんと卵のソテー 鱈のかつお節味噌焼き 昆布とさつまいもの煮物 胡瓜とザーサイの和え物	御飯(160gタ) 大根のゆかり和え タンドリーチキン じゃが芋のバターソテー カリフラワーのマリネ	御飯(160gタ) アスパラの和え物 白身魚の蒲焼 さつまいものオレンジ煮 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 -554kcal 卵白ク:20.5g 脂質 :12.9g 炭水化:85.6g 食塩相:1.9g	I補給 -469kcal 卵白ク:20.7g 脂質 :10.4g 炭水化:71.6g 食塩相:2.1g	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 -551kcal 卵白ク:21.6g 脂質 :17.3g 炭水化:74.1g 食塩相:2.1g	I補給 -533kcal 卵白ク:19.6g 脂質 :16.2g 炭水化:73.7g 食塩相:1.4g	I補給 -491kcal 卵白ク:14.2g 脂質 :6.9g 炭水化:91.1g 食塩相:1.7g
おやつ	シュークリーム	ドーナツ	オレンジゼリー	カステラ	せんべい	鈴カステラ	抹茶パンケーキ
	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 -114kcal 卵白ク:1.7g 脂質 :5.5g 炭水化:14.8g 食塩相:0.2g	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 -83kcal 卵白ク:1.7g 脂質 :1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	I補給 -47kcal 卵白ク:0.5g 脂質 :1.7g 炭水化:7.4g 食塩相:0.2g	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 -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 -1610kcal 卵白ク:62.3g 脂質 :45.2g 炭水化:229.0g 食塩相:5.3g	I補給 -1666kcal 卵白ク:46.4g 脂質 :36.9g 炭水化:276.4g 食塩相:5.8g	I補給 -1588kcal 卵白ク:57.3g 脂質 :38.7g 炭水化:243.8g 食塩相:5.1g	I補給 -1664kcal 卵白ク:62.4g 脂質 :44.1g 炭水化:246.9g 食塩相:5.4g	I補給 -1549kcal 卵白ク:48.5g 脂質 :38.4g 炭水化:244.5g 食塩相:5.5g	I補給 -1532kcal 卵白ク:54.5g 脂質 :35.6g 炭水化:237.9g 食塩相:4.7g	I補給 -1597kcal 卵白ク:53.7g 脂質 :40.3g 炭水化:249.7g 食塩相:5.3g



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析③

2024年3月10日(日)~2024年3月16日(土)

	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)
朝食	御飯又はパン がんもの煮物 いんげんのゴマドレ和え 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 野菜炒め 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補給 -413kcal 卵白ク:10.5g 脂質 :5.3g 炭水化:78.4g 食塩相:1.6g	I補給 -485kcal 卵白ク:12.7g 脂質 :12.2g 炭水化:77.2g 食塩相:1.4g	I補給 -439kcal 卵白ク:17.8g 脂質 :7.8g 炭水化:75.4g 食塩相:1.7g	I補給 -419kcal 卵白ク:11.4g 脂質 :5.5g 炭水化:79.1g 食塩相:1.3g	I補給 -433kcal 卵白ク:11.9g 脂質 :7.8g 炭水化:76.4g 食塩相:1.1g	I補給 -425kcal 卵白ク:13.4g 脂質 :5.9g 炭水化:75.9g 食塩相:1.2g	I補給 -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) マカロニサラダ 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	豚肉となすのおろしうどん ほうれん草のくるみ和え ぶどうムース	御飯(160g) 焼売 カレーの中華あんかけ 茄子の香味炒め 白菜としらすの中華和え	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 里芋の煮物 山吹和え
	I補給 -588kcal 卵白ク:21.3g 脂質 :18.8g 炭水化:78.7g 食塩相:2.3g	I補給 -502kcal 卵白ク:21.8g 脂質 :13.2g 炭水化:72.5g 食塩相:2.0g	I補給 -470kcal 卵白ク:15.4g 脂質 :12.4g 炭水化:71.9g 食塩相:1.4g	I補給 -564kcal 卵白ク:22.1g 脂質 :18.9g 炭水化:73.5g 食塩相:2.8g	I補給 -657kcal 卵白ク:18.7g 脂質 :23.4g 炭水化:88.5g 食塩相:2.1g	I補給 -566kcal 卵白ク:16.6g 脂質 :17.4g 炭水化:84.4g 食塩相:3.0g	I補給 -461kcal 卵白ク:20.6g 脂質 :12.6g 炭水化:63.5g 食塩相:1.5g
夕食	御飯(160gタ) うぐいす煮豆 ゆで豚のおろしだれ 煮奴 カラフルサラダ	御飯(160gタ) フルーツ(洋なし缶) 鱈の照り焼き れんこんのそぼろ炒め おくらの和え物	御飯(160gタ) ワカメサラダ 麻婆豆腐 水餃子 三色ナムル	御飯(160gタ) 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タ) 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タ) さつま芋バターソテー 豚肉のしょうゆ麴炒め 厚揚げの煮物 チンゲン菜の辛子マヨ和え	御飯(160gタ) 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補給 -531kcal 卵白ク:24.1g 脂質 :9.5g 炭水化:82.5g 食塩相:1.2g	I補給 -449kcal 卵白ク:20.8g 脂質 :5.1g 炭水化:76.4g 食塩相:1.4g	I補給 -508kcal 卵白ク:23.2g 脂質 :13.1g 炭水化:71.8g 食塩相:2.3g	I補給 -591kcal 卵白ク:22.4g 脂質 :19.9g 炭水化:75.9g 食塩相:1.6g	I補給 -466kcal 卵白ク:20.0g 脂質 :6.1g 炭水化:80.7g 食塩相:1.5g	I補給 -629kcal 卵白ク:22.5g 脂質 :21.4g 炭水化:83.6g 食塩相:1.4g	I補給 -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)	マスカットゼリー	ロールケーキ(チョコ)	黒糖まんじゅう	チョコクレープ	☆手作りおやつ☆ 栗入り水ようかん	ワッフル(ホイップ & カスタード)
	I補給 -1107kcal 卵白ク:2.0g 脂質 :2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	I補給 -62kcal 卵白ク:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:13.5g 食塩相:0.0g	I補給 -95kcal 卵白ク:1.5g 脂質 :3.6g 炭水化:14.2g 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 -89kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :5.5g 炭水化:8.8g 食塩相:0.1g	I補給 -94kcal 卵白ク:1.1g 脂質 :0.1g 炭水化:22.1g 食塩相:0.0g	I補給 -121kcal 卵白ク:2.3g 脂質 :5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g
日計	I補給 -1639kcal 卵白ク:57.9g 脂質 :35.7g 炭水化:259.5g 食塩相:5.2g	I補給 -1498kcal 卵白ク:55.4g 脂質 :31.3g 炭水化:239.6g 食塩相:4.9g	I補給 -1512kcal 卵白ク:57.9g 脂質 :36.9g 炭水化:233.3g 食塩相:5.5g	I補給 -1640kcal 卵白ク:57.2g 脂質 :44.4g 炭水化:243.4g 食塩相:5.7g	I補給 -1645kcal 卵白ク:51.6g 脂質 :42.8g 炭水化:254.4g 食塩相:4.8g	I補給 -1714kcal 卵白ク:53.6g 脂質 :44.8g 炭水化:266.0g 食塩相:5.6g	I補給 -1548kcal 卵白ク:56.1g 脂質 :41.4g 炭水化:232.3g 食塩相:5.4g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析④

2024年3月17日(日)~2024年3月23日(土)

	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3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補給 -438kcal 卵白ク:16.0g 脂質 :7.8g 炭水化:73.1g 食塩相:1.0g	I補給 -432kcal 卵白ク:12.3g 脂質 :6.1g 炭水化:79.6g 食塩相:1.7g	I補給 -562kcal 卵白ク:17.5g 脂質 :21.4g 炭水化:74.8g 食塩相:1.8g	I補給 -498kcal 卵白ク:11.9g 脂質 :12.1g 炭水化:82.8g 食塩相:1.3g	I補給 -404kcal 卵白ク:14.2g 脂質 :5.2g 炭水化:76.6g 食塩相:1.9g	I補給 -425kcal 卵白ク:11.5g 脂質 :4.3g 炭水化:82.8g 食塩相:1.5g	I補給 -391kcal 卵白ク:11.4g 脂質 :2.1g 炭水化:80.2g 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 胡瓜とハムの和え物	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	☆郷土料理【福岡県】☆ とんこつラーメン じゃが芋の明太マヨ和え 苺ロールケーキ	御飯(160g) 春菊の信田和え 蒸し鶏と彩野菜の胡麻だれ れんこんのおかか煮 トマトのさっぱり和え	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	親子丼 パイン缶 ブロッコリーの香り炒め ごぼうサラダ
	I補給 -560kcal 卵白ク:22.0g 脂質 :18.1g 炭水化:73.8g 食塩相:2.3g	I補給 -536kcal 卵白ク:13.4g 脂質 :15.7g 炭水化:81.5g 食塩相:2.4g	I補給 -578kcal 卵白ク:16.0g 脂質 :18.7g 炭水化:82.3g 食塩相:1.9g	I補給 -460kcal 卵白ク:15.7g 脂質 :15.4g 炭水化:63.1g 食塩相:2.3g	I補給 -493kcal 卵白ク:20.5g 脂質 :12.5g 炭水化:70.7g 食塩相:1.4g	I補給 -535kcal 卵白ク:24.6g 脂質 :14.1g 炭水化:73.8g 食塩相:1.8g	I補給 -546kcal 卵白ク:19.1g 脂質 :17.1g 炭水化:75.7g 食塩相:1.7g
夕食	御飯(160gタ) 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タ) 冷奴 照り焼きチキン さつま芋の甘煮 オクラのポン酢和え	御飯(160gタ) 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タ) 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タ) きのこソテー 鯖の山椒焼き 里芋の味噌煮 白和え	御飯(160gタ) フルーツ(みかん缶) 豚肉の甘辛炒め 切干と厚揚げの煮物 わかめサラダ	御飯(160gタ) 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補給 -479kcal 卵白ク:17.4g 脂質 :8.2g 炭水化:79.5g 食塩相:2.1g	I補給 -565kcal 卵白ク:22.0g 脂質 :13.3g 炭水化:85.3g 食塩相:1.7g	I補給 -391kcal 卵白ク:13.6g 脂質 :5.9g 炭水化:69.5g 食塩相:2.0g	I補給 -516kcal 卵白ク:22.9g 脂質 :14.4g 炭水化:70.0g 食塩相:1.5g	I補給 -582kcal 卵白ク:20.4g 脂質 :22.0g 炭水化:72.9g 食塩相:1.4g	I補給 -580kcal 卵白ク:20.5g 脂質 :15.0g 炭水化:87.1g 食塩相:1.4g	I補給 -545kcal 卵白ク:19.5g 脂質 :16.5g 炭水化:76.1g 食塩相:1.7g
おやつ	ロールケーキ(バニラ)	和菓子	ドーナツ	抹茶ババロア	せんべい	ブッセ(クリーム)	人形焼(こしあん)
	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 -63kcal 卵白ク:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.0g 食塩相:0.0g	I補給 -114kcal 卵白ク:1.7g 脂質 :5.5g 炭水化:14.8g 食塩相:0.2g	I補給 -76kcal 卵白ク:2.0g 脂質 :3.1g 炭水化:9.8g 食塩相:0.0g	I補給 -48kcal 卵白ク:0.6g 脂質 :1.9g 炭水化:7.1g 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 -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 -1572kcal 卵白ク:56.7g 脂質 :38.0g 炭水化:240.3g 食塩相:5.5g	I補給 -1596kcal 卵白ク:49.0g 脂質 :35.2g 炭水化:260.4g 食塩相:5.7g	I補給 -1645kcal 卵白ク:48.8g 脂質 :51.5g 炭水化:241.4g 食塩相:5.9g	I補給 -1550kcal 卵白ク:52.5g 脂質 :45.0g 炭水化:225.7g 食塩相:5.0g	I補給 -1527kcal 卵白ク:55.7g 脂質 :41.6g 炭水化:227.3g 食塩相:4.9g	I補給 -1622kcal 卵白ク:57.7g 脂質 :35.6g 炭水化:258.2g 食塩相:4.8g	I補給 -1557kcal 卵白ク:51.5g 脂質 :37.0g 炭水化:246.3g 食塩相:4.9g

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析⑤

2024年3月24日(日)～2024年3月30日(土)

	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3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 白菜と竹輪の塩炒め 三色サラダ フルーツ(パイン缶) 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 シェルマカロニサラダ 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補給 -459kcal 卵白ク:13.2g 脂質:10.1g 炭水化:75.9g 食塩相:1.4g	I補給 -447kcal 卵白ク:11.6g 脂質:11.3g 炭水化:74.7g 食塩相:1.4g	I補給 -446kcal 卵白ク:10.7g 脂質:7.8g 炭水化:80.9g 食塩相:1.4g	I補給 -471kcal 卵白ク:9.6g 脂質:12.1g 炭水化:78.7g 食塩相:1.5g	I補給 -406kcal 卵白ク:10.1g 脂質:3.9g 炭水化:79.8g 食塩相:1.1g	I補給 -413kcal 卵白ク:14.0g 脂質:5.5g 炭水化:74.8g 食塩相:1.1g	I補給 -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	☆誕生日セレクト☆ Aミートソースパゲティ Bカレーピラフ コンソメスープ 豆腐サラダ コーヒーゼリー	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 白身魚のクリームソースがけ キャベツソテー フレンチサラダ	御飯(160g) クリームコロッケ 豚肉の八丁味噌炒め 大豆五目煮 花野菜サラダ	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補給 -494kcal 卵白ク:22.9g 脂質:10.7g 炭水化:73.1g 食塩相:1.9g	I補給 -410kcal 卵白ク:15.5g 脂質:7.6g 炭水化:67.3g 食塩相:2.3g	I補給 -539kcal 卵白ク:18.7g 脂質:15.9g 炭水化:75.4g 食塩相:2.1g	I補給 -486kcal 卵白ク:19.9g 脂質:7.9g 炭水化:82.0g 食塩相:1.9g	I補給 -665kcal 卵白ク:23.3g 脂質:25.6g 炭水化:81.2g 食塩相:2.1g	I補給 -523kcal 卵白ク:19.9g 脂質:15.4g 炭水化:72.8g 食塩相:2.2g	I補給 -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) 里芋のごま味噌和え 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) 里芋のバター醤油炒め 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) 胡瓜と白菜の浅漬 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補給 -520kcal 卵白ク:21.9g 脂質:13.2g 炭水化:74.9g 食塩相:1.8g	I補給 -601kcal 卵白ク:24.2g 脂質:18.9g 炭水化:81.2g 食塩相:2.0g	I補給 -512kcal 卵白ク:20.1g 脂質:11.6g 炭水化:78.3g 食塩相:1.6g	I補給 -515kcal 卵白ク:23.8g 脂質:14.7g 炭水化:68.1g 食塩相:1.8g	I補給 -436kcal 卵白ク:19.6g 脂質:7.6g 炭水化:70.1g 食塩相:1.6g	I補給 -518kcal 卵白ク:20.0g 脂質:10.6g 炭水化:81.7g 食塩相:2.3g	I補給 -663kcal 卵白ク:27.4g 脂質:28.2g 炭水化:70.3g 食塩相:2.2g
おやつ	チョコブッセ	お誕生日ケーキ	和のパンケーキ	どら焼き	ぶどうムース	エクレア	青りんごゼリー
	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 -49kcal 卵白ク:0.8g 脂質:3.1g 炭水化:4.3g 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 -142kcal 卵白ク:3.3g 脂質:1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	I補給 -61kcal 卵白ク:1.1g 脂質:1.1g 炭水化:11.9g 食塩相:0.2g	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 -62kcal 卵白ク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:13.6g 食塩相:0.0g
日計	I補給 -1562kcal 卵白ク:59.2g 脂質:37.2g 炭水化:237.8g 食塩相:5.2g	I補給 -1507kcal 卵白ク:52.1g 脂質:40.9g 炭水化:227.5g 食塩相:5.8g	I補給 -1552kcal 卵白ク:50.5g 脂質:37.2g 炭水化:243.3g 食塩相:5.1g	I補給 -1614kcal 卵白ク:56.6g 脂質:36.0g 炭水化:258.2g 食塩相:5.4g	I補給 -1568kcal 卵白ク:54.1g 脂質:38.2g 炭水化:243.0g 食塩相:5.0g	I補給 -1543kcal 卵白ク:55.4g 脂質:38.1g 炭水化:235.5g 食塩相:5.6g	I補給 -1760kcal 卵白ク:57.8g 脂質:55.6g 炭水化:249.1g 食塩相:5.7g

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析⑥

2024年3月31日(日)～

3月31日(日)							
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						
I補給 -:506kcal 卵白ク:12.5g 脂質 :14.3g 炭水化:79.2g 食塩相:1.6g							
昼食	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						
I補給 -:497kcal 卵白ク:15.3g 脂質 :13.1g 炭水化:78.2g 食塩相:2.2g							
夕食	御飯 (160gタ)						
	漬物 鶏肉のカレーパン粉焼 ツナサラダ フルーツ缶						
I補給 -:560kcal 卵白ク:22.9g 脂質 :18.3g 炭水化:71.3g 食塩相:1.4g							
おやつ	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 -:1652kcal 卵白ク:51.7g 脂質 :50.9g 炭水化:238.0g 食塩相:5.2g						