



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析①

2024年9月1日(日)～2024年9月7日(土)

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7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 カクテル缶 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補計 -:424kcal タバク:12.6g 脂質 :4.4g 炭水化:80.4g 食塩相:1.1g	I補計 -:438kcal タバク:9.5g 脂質 :6.0g 炭水化:83.3g 食塩相:1.3g	I補計 -:454kcal タバク:15.8g 脂質 :9.4g 炭水化:73.5g 食塩相:1.3g	I補計 -:563kcal タバク:16.6g 脂質 :15.3g 炭水化:90.5g 食塩相:2.0g	I補計 -:386kcal タバク:10.3g 脂質 :3.3g 炭水化:77.6g 食塩相:1.1g	I補計 -:399kcal タバク:12.2g 脂質 :4.2g 炭水化:75.6g 食塩相:1.6g	I補計 -:517kcal タバク:14.9g 脂質 :14.0g 炭水化:82.1g 食塩相:2.2g
昼食	御飯（160g） 竹輪の磯辺揚げ 肉豆腐(豚肉) 青菜の和風ソテー 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） 大根浅漬 鶏肉の味噌マヨ焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のピラツ和え	御飯（160g） 蒸し鶏の和え物 鰯の焼き南蛮 もやしの炒め物 キャベツの塩昆布和え	ビーフカレー コールスローサラダ 漬物 ヨーグルトキウイソース	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補計 -:664kcal タバク:26.3g 脂質 :26.1g 炭水化:77.5g 食塩相:1.8g	I補計 -:549kcal タバク:15.1g 脂質 :11.3g 炭水化:92.2g 食塩相:2.6g	I補計 -:619kcal タバク:20.7g 脂質 :22.6g 炭水化:79.4g 食塩相:2.0g	I補計 -:449kcal タバク:24.1g 脂質 :6.8g 炭水化:70.2g 食塩相:1.7g	I補計 -:583kcal タバク:16.1g 脂質 :17.1g 炭水化:87.7g 食塩相:2.3g	I補計 -:535kcal タバク:22.7g 脂質 :15.1g 炭水化:72.7g 食塩相:2.3g	I補計 -:536kcal タバク:23.5g 脂質 :16.9g 炭水化:69.0g 食塩相:1.7g
夕食	御飯（160gタ） しろ菜のお浸し 鱈のバター醤油焼き 金平ごぼう もやしの和え物	御飯（160gタ） 冷奴 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） なると煮 鯖の胡麻味噌焼き 車麩の卵とじ 胡瓜とザーサイの和え物	御飯（160gタ） キャベツのゆかり和え タンドリーチキン いんげんのバターソテー カリフラワーのマリネ	御飯（160gタ） 白菜の浅漬 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補計 -:445kcal タバク:19.7g 脂質 :7.2g 炭水化:72.9g 食塩相:2.1g	I補計 -:527kcal タバク:24.1g 脂質 :15.8g 炭水化:68.3g 食塩相:1.8g	I補計 -:469kcal タバク:20.7g 脂質 :10.4g 炭水化:71.6g 食塩相:2.1g	I補計 -:485kcal タバク:18.9g 脂質 :11.7g 炭水化:71.5g 食塩相:1.8g	I補計 -:545kcal タバク:26.0g 脂質 :14.4g 炭水化:72.8g 食塩相:2.3g	I補計 -:504kcal タバク:19.8g 脂質 :15.5g 炭水化:68.5g 食塩相:1.4g	I補計 -:477kcal タバク:19.7g 脂質 :2.8g 炭水化:90.4g 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	ぽたぽた焼き	人形焼	和のパンケーキ（きなこ）
	I補計 -:77kcal タバク:2.2g 脂質 :5.0g 炭水化:5.7g 食塩相:0.1g	I補計 -:114kcal タバク:1.7g 脂質 :5.5g 炭水化:14.8g 食塩相:0.2g	I補計 -:58kcal タバク:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:12.5g 食塩相:0.0g	I補計 -:83kcal タバク:1.7g 脂質 :1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	I補計 -:51kcal タバク:0.5g 脂質 :1.4g 炭水化:9.0g 食塩相:0.2g	I補計 -:72kcal タバク:1.4g 脂質 :1.3g 炭水化:13.8g 食塩相:0.0g	I補計 -:55kcal タバク:1.0g 脂質 :1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g
日計	I補計 -:1610kcal タバク:60.8g 脂質 :42.7g 炭水化:236.5g 食塩相:5.2g	I補計 -:1628kcal タバク:50.4g 脂質 :38.6g 炭水化:258.6g 食塩相:5.9g	I補計 -:1600kcal タバク:57.3g 脂質 :43.2g 炭水化:237.0g 食塩相:5.5g	I補計 -:1580kcal タバク:61.3g 脂質 :34.8g 炭水化:248.9g 食塩相:5.5g	I補計 -:1565kcal タバク:52.9g 脂質 :36.2g 炭水化:247.1g 食塩相:5.9g	I補計 -:1510kcal タバク:56.1g 脂質 :36.1g 炭水化:230.6g 食塩相:5.2g	I補計 -:1585kcal タバク:59.1g 脂質 :35.6g 炭水化:250.2g 食塩相:5.7g



週間献立表

ハートフル瀬谷

透析②

2024年9月8日(日)～2024年9月14日(土)

	9月8日(日)	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)
朝食	御飯又はパン がんもの煮物 いんげんのマヨ醤油和え 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	御飯又はパン 野菜のコンソメソテー ブロッコリーサラダ ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 魚肉ソーゼーのクリーム煮 チーズサラダ フルーツ（黄桃缶） ヤクルト	御飯又はパン 中華炒め キャベツの醤油マヨ和え たいみそ ヤクルト	御飯又はパン 卵とじ 大根のなめ茸和え 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補計 -444kcal 卵白ク:10.4g 脂質 :9.3g 炭水化:77.3g 食塩相:1.5g	I補計 -485kcal 卵白ク:12.7g 脂質 :12.2g 炭水化:77.2g 食塩相:1.4g	I補計 -406kcal 卵白ク:12.8g 脂質 :5.9g 炭水化:74.1g 食塩相:0.9g	I補計 -474kcal 卵白ク:15.7g 脂質 :8.6g 炭水化:83.9g 食塩相:2.3g	I補計 -430kcal 卵白ク:11.3g 脂質 :7.7g 炭水化:76.4g 食塩相:1.1g	I補計 -436kcal 卵白ク:16.0g 脂質 :6.8g 炭水化:73.5g 食塩相:1.2g	I補計 -456kcal 卵白ク:15.9g 脂質 :8.9g 炭水化:78.2g 食塩相:2.2g
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 キャベツの和風和え	【重陽の節句】 栗とさつま芋の御飯 りんごヨーグルト 鯖の磯辺揚げ 白菜のうま煮 なすのお浸し	御飯（160g） 焼売 カレイの中華あんかけ 青菜の香味炒め 白菜の中華和え	豚肉となすのおろしうどん ほうれん草のくるみ和え パイン	【敬老の日】 赤飯/お吸い物 天ぷら盛り合わせ/天つゆ 五目卵焼き 野菜の炊き合わせ フルーツ	御飯（160g） 薄切りポテトサラダ ビーマソ肉詰めフライ・白身フライ ひじきの煮物 小松菜のお浸し	きのこ御飯 じゃが芋の和え物 鱈の利休焼き 長芋の煮物 ツナサラダ
	I補計 -599kcal 卵白ク:21.1g 脂質 :18.9g 炭水化:81.8g 食塩相:2.0g	I補計 -693kcal 卵白ク:19.8g 脂質 :26.6g 炭水化:89.4g 食塩相:1.7g	I補計 -460kcal 卵白ク:23.1g 脂質 :8.0g 炭水化:70.8g 食塩相:2.1g	I補計 -479kcal 卵白ク:16.9g 脂質 :14.5g 炭水化:68.4g 食塩相:2.9g	I補計 -686kcal 卵白ク:21.9g 脂質 :21.9g 炭水化:98.9g 食塩相:3.0g	I補計 -591kcal 卵白ク:17.3g 脂質 :18.4g 炭水化:88.1g 食塩相:2.7g	I補計 -490kcal 卵白ク:21.9g 脂質 :12.0g 炭水化:72.0g 食塩相:1.5g
夕食	御飯（160gタ） うぐいす煮豆 ゆで豚（ごまだれ） 温奴 カラフルサラダ	御飯（160gタ） 漬物 豚肉ときのこの炒め物 切干大根の煮物 おくらの和え物	御飯（160gタ） 野菜のコンソメ煮 ハニーマスタードチキン じゃが芋のバター炒め いんげんとツナのサラダ	御飯（160gタ） ワカメサラダ 麻婆豆腐 にらまんじゅう 三色ナムル	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 豚肉のしょうゆ麹炒め 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補計 -602kcal 卵白ク:25.5g 脂質 :16.6g 炭水化:82.7g 食塩相:1.6g	I補計 -511kcal 卵白ク:22.9g 脂質 :14.5g 炭水化:69.4g 食塩相:1.8g	I補計 -601kcal 卵白ク:21.2g 脂質 :19.8g 炭水化:80.2g 食塩相:1.5g	I補計 -550kcal 卵白ク:22.7g 脂質 :18.0g 炭水化:71.6g 食塩相:2.1g	I補計 -466kcal 卵白ク:20.0g 脂質 :6.1g 炭水化:80.7g 食塩相:1.5g	I補計 -647kcal 卵白ク:24.0g 脂質 :22.8g 炭水化:83.0g 食塩相:1.4g	I補計 -487kcal 卵白ク:17.4g 脂質 :12.1g 炭水化:74.8g 食塩相:1.5g
おやつ	もみじまんじゅう(あん)	エクレア	ロールケーキ(チョコ)	いちごクレープ	季節の和菓子	抹茶ババロア	ワッフル(ホイップ & カスタード)
	I補計 -107kcal 卵白ク:2.0g 脂質 :2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	I補計 -89kcal 卵白ク:1.5g 脂質 :6.6g 炭水化:6.2g 食塩相:0.1g	I補計 -95kcal 卵白ク:1.5g 脂質 :3.6g 炭水化:14.2g 食塩相:0.1g	I補計 -84kcal 卵白ク:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:8.4g 食塩相:0.1g	I補計 -77kcal 卵白ク:1.6g 脂質 :0.1g 炭水化:17.3g 食塩相:0.0g	I補計 -72kcal 卵白ク:1.9g 脂質 :2.9g 炭水化:9.5g 食塩相:0.0g	I補計 -121kcal 卵白ク:2.3g 脂質 :5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g
日計	I補計 -1752kcal 卵白ク:59.0g 脂質 :46.9g 炭水化:261.7g 食塩相:5.2g	I補計 -1778kcal 卵白ク:56.9g 脂質 :59.9g 炭水化:242.2g 食塩相:5.0g	I補計 -1562kcal 卵白ク:58.6g 脂質 :37.3g 炭水化:239.3g 食塩相:4.7g	I補計 -1587kcal 卵白ク:56.1g 脂質 :46.3g 炭水化:232.3g 食塩相:7.3g	I補計 -1659kcal 卵白ク:54.8g 脂質 :35.8g 炭水化:273.3g 食塩相:5.7g	I補計 -1746kcal 卵白ク:59.2g 脂質 :50.9g 炭水化:254.1g 食塩相:5.4g	I補計 -1554kcal 卵白ク:57.5g 脂質 :38.9g 炭水化:239.6g 食塩相:5.3g

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析③

2024年9月15日(日)～2024年9月21日(土)



	9月15日(日)	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21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 厚焼卵 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補計 -438kcal 卵白ク:16.0g 脂質 :7.8g 炭水化:73.1g 食塩相:1.0g	I補計 -431kcal 卵白ク:12.2g 脂質 :6.1g 炭水化:79.4g 食塩相:1.7g	I補計 -493kcal 卵白ク:14.2g 脂質 :13.7g 炭水化:77.7g 食塩相:1.7g	I補計 -498kcal 卵白ク:11.9g 脂質 :12.1g 炭水化:82.8g 食塩相:1.3g	I補計 -455kcal 卵白ク:15.8g 脂質 :12.2g 炭水化:71.8g 食塩相:2.0g	I補計 -461kcal 卵白ク:11.1g 脂質 :7.4g 炭水化:85.3g 食塩相:1.5g	I補計 -412kcal 卵白ク:12.6g 脂質 :3.6g 炭水化:80.7g 食塩相:1.5g
昼食	御飯（160g） たまごサラダ 豚肉のしぐれ煮 青菜の和風炒め 胡瓜とハムの和え物	御飯（160g） 薄切りポテトのサラダ 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	月見そば ブロッコリーの香り炒め ごぼうサラダ	【郷土料理：大阪】 ばら寿司 車麩の煮物 小田巻き蒸し キャベツの梅しそ和え	御飯（160g） 春菊の信田和え 蒸し鶏と彩野菜の胡麻だれ かぶのおかか煮 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 大根サラダ	チキンカレー 野菜サラダ 漬物 キウイフルーツ
	I補計 -610kcal 卵白ク:22.6g 脂質 :23.9g 炭水化:72.4g 食塩相:2.7g	I補計 -539kcal 卵白ク:17.5g 脂質 :15.4g 炭水化:81.5g 食塩相:2.1g	I補計 -446kcal 卵白ク:20.0g 脂質 :14.6g 炭水化:57.6g 食塩相:3.8g	I補計 -504kcal 卵白ク:20.7g 脂質 :6.5g 炭水化:86.3g 食塩相:3.6g	I補計 -479kcal 卵白ク:20.4g 脂質 :12.5g 炭水化:67.2g 食塩相:1.7g	I補計 -547kcal 卵白ク:23.6g 脂質 :17.1g 炭水化:71.5g 食塩相:2.0g	I補計 -512kcal 卵白ク:13.7g 脂質 :12.8g 炭水化:82.5g 食塩相:2.4g
夕食	御飯（160gタ） 焼売 赤魚の甘酢あんかけ ふろふき大根 白菜浅漬	御飯（160gタ） 漬物 擬製豆腐 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 大根のしその実和え	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） 漬物 豚肉の甘辛炒め 厚揚げの煮物 わかめサラダ	御飯（160gタ） うずら煮豆 鱈のマッシュポテト焼き 野菜と卵のソテー スパゲティサラダ
	I補計 -483kcal 卵白ク:19.9g 脂質 :7.7g 炭水化:79.4g 食塩相:2.1g	I補計 -558kcal 卵白ク:22.4g 脂質 :11.8g 炭水化:87.1g 食塩相:1.6g	I補計 -424kcal 卵白ク:17.8g 脂質 :7.4g 炭水化:69.9g 食塩相:2.2g	I補計 -545kcal 卵白ク:24.8g 脂質 :15.7g 炭水化:71.9g 食塩相:1.5g	I補計 -582kcal 卵白ク:20.4g 脂質 :22.0g 炭水化:72.9g 食塩相:1.5g	I補計 -581kcal 卵白ク:22.7g 脂質 :17.4g 炭水化:78.8g 食塩相:1.9g	I補計 -644kcal 卵白ク:23.8g 脂質 :18.3g 炭水化:92.7g 食塩相:1.6g
おやつ	ロールケーキ（バニラ）	たいやき	十五夜まんじゅう	たこ焼き	せんべい	ブッセ（クリーム）	【手作りおやつ】 さつま芋あん
	I補計 -95kcal 卵白ク:1.3g 脂質 :3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I補計 -68kcal 卵白ク:1.5g 脂質 :0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g	I補計 -77kcal 卵白ク:1.2g 脂質 :0.0g 炭水化:18.1g 食塩相:0.0g	I補計 -73kcal 卵白ク:1.4g 脂質 :3.3g 炭水化:9.2g 食塩相:0.5g	I補計 -48kcal 卵白ク:0.6g 脂質 :1.9g 炭水化:7.1g 食塩相:0.2g	I補計 -82kcal 卵白ク:1.1g 脂質 :2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I補計 -152kcal 卵白ク:1.9g 脂質 :0.2g 炭水化:36.3g 食塩相:0.0g
日計	I補計 -1626kcal 卵白ク:59.8g 脂質 :43.3g 炭水化:238.8g 食塩相:5.9g	I補計 -1596kcal 卵白ク:53.6g 脂質 :33.8g 炭水化:262.3g 食塩相:5.5g	I補計 -1440kcal 卵白ク:53.2g 脂質 :35.7g 炭水化:223.3g 食塩相:7.7g	I補計 -1620kcal 卵白ク:58.8g 脂質 :37.6g 炭水化:250.2g 食塩相:6.9g	I補計 -1564kcal 卵白ク:57.2g 脂質 :48.6g 炭水化:219.0g 食塩相:5.3g	I補計 -1671kcal 卵白ク:58.5g 脂質 :44.1g 炭水化:250.1g 食塩相:5.4g	I補計 -1720kcal 卵白ク:52.0g 脂質 :34.9g 炭水化:292.2g 食塩相:5.5g



週間献立表

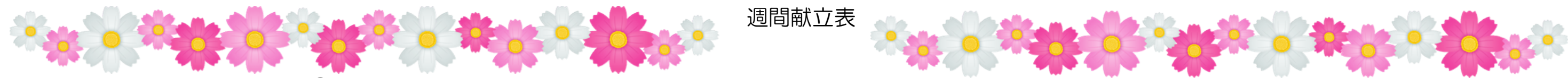


ハートフル瀬谷

透析④

2024年9月22日(日)～2024年9月28日(土)

	9月22日(日)	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28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	御飯又はパン 白菜と竹輪の塩炒め 三色サラダ ふりかけ 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	パン又は御飯 目玉焼き風オムレツ シェルマカロニサラダ フルーツ（パイ缶） 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 和風サラダ 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補正 -459kcal ㊦バク:13.2g 脂質 :10.1g 炭水化:75.9g 食塩相:1.4g	I補正 -386kcal ㊦バク:9.6g 脂質 :4.5g 炭水化:74.9g 食塩相:1.0g	I補正 -446kcal ㊦バク:10.7g 脂質 :7.8g 炭水化:80.8g 食塩相:1.4g	I補正 -513kcal ㊦バク:14.0g 脂質 :15.1g 炭水化:80.3g 食塩相:2.2g	I補正 -407kcal ㊦バク:10.0g 脂質 :3.9g 炭水化:79.8g 食塩相:1.2g	I補正 -411kcal ㊦バク:13.8g 脂質 :5.2g 炭水化:75.0g 食塩相:1.1g	I補正 -407kcal ㊦バク:9.3g 脂質 :8.1g 炭水化:72.9g 食塩相:1.8g
昼食	御飯（160g） 卵豆腐 鰯の生姜煮 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ロールパンサンド Bエビフライとヒレカツ/ご飯 コーンポタージュ さつま芋サラダ 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補正 -474kcal ㊦バク:22.1g 脂質 :9.0g 炭水化:72.8g 食塩相:2.0g	I補正 -592kcal ㊦バク:15.8g 脂質 :16.9g 炭水化:94.2g 食塩相:3.3g	I補正 -536kcal ㊦バク:18.9g 脂質 :15.7g 炭水化:75.0g 食塩相:2.0g	I補正 -494kcal ㊦バク:21.4g 脂質 :7.9g 炭水化:82.1g 食塩相:1.8g	I補正 -665kcal ㊦バク:23.3g 脂質 :25.6g 炭水化:81.2g 食塩相:2.1g	I補正 -523kcal ㊦バク:19.9g 脂質 :15.4g 炭水化:72.8g 食塩相:2.2g	I補正 -584kcal ㊦バク:19.2g 脂質 :12.9g 炭水化:94.4g 食塩相:1.9g
夕食	御飯（160gタ） さつま芋のごま味噌和え 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タ） ほうれん草となめこの和え物 照り焼きチキン 大根の炒め煮 マカロニサラダ	御飯（160gタ） 里芋のバター醤油炒め 白身魚の竜田揚げ 蓮根のおかか煮 いんげんの和え物	御飯（160gタ） 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タ） なすのお浸し 鯖の煮付け 切干大根の煮物 いんげんのくるみ和え	御飯（160gタ） 胡瓜の浅漬 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タ） カリフラワー炒め 鯖の塩焼き 炒り豆腐 スプラウトサラダ
	I補正 -553kcal ㊦バク:22.7g 脂質 :14.5g 炭水化:79.5g 食塩相:1.7g	I補正 -575kcal ㊦バク:22.9g 脂質 :19.2g 炭水化:74.4g 食塩相:1.9g	I補正 -502kcal ㊦バク:22.0g 脂質 :9.8g 炭水化:78.2g 食塩相:1.7g	I補正 -517kcal ㊦バク:23.8g 脂質 :14.7g 炭水化:68.0g 食塩相:2.3g	I補正 -576kcal ㊦バク:20.3g 脂質 :20.1g 炭水化:74.9g 食塩相:2.1g	I補正 -582kcal ㊦バク:24.8g 脂質 :15.0g 炭水化:81.7g 食塩相:2.3g	I補正 -633kcal ㊦バク:28.9g 脂質 :25.8g 炭水化:66.3g 食塩相:1.7g
おやつ	アセロラゼリー	お誕生日ケーキ	抹茶パンケーキ	どら焼き	チョコブッセ	厚切バウム	青りんごゼリー
	I補正 -30kcal ㊦バク:0.0g 脂質 :0.0g 炭水化:7.6g 食塩相:0.0g	I補正 -79kcal ㊦バク:0.9g 脂質 :4.6g 炭水化:8.8g 食塩相:0.0g	I補正 -56kcal ㊦バク:1.0g 脂質 :2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g	I補正 -142kcal ㊦バク:3.3g 脂質 :1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	I補正 -89kcal ㊦バク:1.2g 脂質 :3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I補正 -87kcal ㊦バク:1.2g 脂質 :3.7g 炭水化:12.3g 食塩相:0.1g	I補正 -62kcal ㊦バク:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:13.6g 食塩相:0.0g
日計	I補正 -1516kcal ㊦バク:58.0g 脂質 :33.6g 炭水化:235.8g 食塩相:5.2g	I補正 -1632kcal ㊦バク:49.2g 脂質 :45.2g 炭水化:252.3g 食塩相:6.3g	I補正 -1540kcal ㊦バク:52.6g 脂質 :35.4g 炭水化:242.2g 食塩相:5.2g	I補正 -1666kcal ㊦バク:62.5g 脂質 :39.0g 炭水化:259.8g 食塩相:6.5g	I補正 -1737kcal ㊦バク:54.8g 脂質 :52.8g 炭水化:249.8g 食塩相:5.5g	I補正 -1603kcal ㊦バク:59.7g 脂質 :39.3g 炭水化:241.8g 食塩相:5.7g	I補正 -1686kcal ㊦バク:57.5g 脂質 :47.6g 炭水化:247.2g 食塩相:5.5g



週間献立表

ハートフル瀬谷

透析⑤

2024年9月29日(日)～2024年9月30日（月）

	9月29日(日)	9月30日(月)					
朝食	御飯又はパン 豆腐ハンバーグ ほうれん草のお浸し ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 トマトビーンズ オクラのサラダ フルーツ缶（黄桃） ヤクルト					
	I補† -:437kcal タバ†ク:13.6g 脂質 :7.8g 炭水化:75.8g 食塩相:1.7g	I補† -:447kcal タバ†ク:14.2g 脂質 :7.9g 炭水化:80.2g 食塩相:1.7g					
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 なすとピーマンの味噌炒め もやしの酢の物	御飯（160g） スパゲティサラダ 鶏肉と秋野菜の黒酢あん れんこんピリ辛炒め チンゲン菜のナムル					
	I補† -:491kcal タバ†ク:14.1g 脂質 :11.6g 炭水化:81.5g 食塩相:2.2g	I補† -:722kcal タバ†ク:23.1g 脂質 :27.9g 炭水化:89.7g 食塩相:2.3g					
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	御飯（160gタ） 青菜の煮浸し めばるの照り焼き じゃが芋そぼろ煮 レタスぬた和え					
	I補† -:560kcal タバ†ク:22.9g 脂質 :18.3g 炭水化:71.3g 食塩相:1.4g	I補† -:485kcal タバ†ク:23.5g 脂質 :8.5g 炭水化:76.2g 食塩相:2.5g					
おやつ	チョコクレープ	塩まんじゅう					
	I補† -:86kcal タバ†ク:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:9.1g 食塩相:0.1g	I補† -:66kcal タバ†ク:1.2g 脂質 :0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g					
日計	I補† -:1574kcal タバ†ク:51.4g 脂質 :42.9g 炭水化:237.7g 食塩相:5.4g	I補† -:1720kcal タバ†ク:62.0g 脂質 :44.4g 炭水化:261.3g 食塩相:6.8g					