

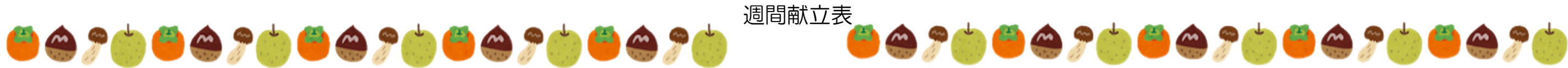


ハートフル瀬谷

透析①

2024年10月1日(火)～2024年10月5日(土)

			10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)
朝食			御飯又はパン 肉団子と冬瓜の煮物 いんげんの味噌マヨ和え のり佃煮 ヤクルト	御飯又はパン 豆腐しんじょの銀あんかけ 小松菜のわさび和え 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 ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 ミートオムレツ ポテトサラダ カクテル缶 ヤクルト	御飯又はパン 野菜炒め いんげんのピーナツ和え たいみそ ヤクルト
			I総計 -:436kcal タバク:10.2g 脂質 :7.4g 炭水化:79.9g 食塩相:1.5g	I総計 -:424kcal タバク:10.8g 脂質 :7.8g 炭水化:74.7g 食塩相:1.6g	I総計 -:425kcal タバク:11.8g 脂質 :4.5g 炭水化:81.6g 食塩相:1.4g	I総計 -:513kcal タバク:14.9g 脂質 :10.7g 炭水化:88.9g 食塩相:2.1g	I総計 -:407kcal タバク:12.0g 脂質 :4.3g 炭水化:78.1g 食塩相:1.2g
昼食			御飯（160g） 水餃子 鯖の中華蒸し 里芋の煮物 カリフラワーの土佐和え	御飯（160g） 肉団子と大根の煮物 鶏肉の味噌だれ焼 もやしの和風炒め コロコロサラダ	御飯（160g） 豆サラダ 鰯のゆず胡椒焼き キャベツのカレー炒め とろろ芋	焼き鳥丼 白菜のお浸し スナップさやの塩炒め 青りんごゼリー	御飯（160g） ブロッコリーサラダ 鯖の竜田揚げおろしぼん酢 白菜のうま煮 青梗菜の生姜和え
			I総計 -:601kcal タバク:21.2g 脂質 :19.6g 炭水化:80.9g 食塩相:2.4g	I総計 -:592kcal タバク:25.1g 脂質 :18.2g 炭水化:77.1g 食塩相:2.6g	I総計 -:496kcal タバク:22.5g 脂質 :11.1g 炭水化:73.9g 食塩相:1.9g	I総計 -:539kcal タバク:20.9g 脂質 :15.2g 炭水化:76.9g 食塩相:1.6g	I総計 -:634kcal タバク:18.3g 脂質 :24.0g 炭水化:82.5g 食塩相:1.1g
夕食			御飯（160gタ） しその実漬け 豚肉の塩麴焼き ブロッコリー炒め キャベツの甘酢生姜和え	御飯（160gタ） 青菜の炒め煮 サーモンフライ さつま芋の甘煮 白菜の中華和え	御飯（160gタ） ピクルス ハンバーグクリームソースかけ ウインナーと野菜のソテー 野菜サラダ	御飯（160gタ） 豆腐サラダ 鯖の西京焼 ブロッコリー和風あん 小松菜のなめ茸和え	御飯（160gタ） うぐいす煮豆 豚しゃぶ 里芋田楽 カラフルサラダ
			I総計 -:495kcal タバク:20.5g 脂質 :14.7g 炭水化:66.9g 食塩相:1.8g	I総計 -:582kcal タバク:18.3g 脂質 :11.6g 炭水化:99.4g 食塩相:1.6g	I総計 -:564kcal タバク:19.7g 脂質 :17.6g 炭水化:79.4g 食塩相:2.6g	I総計 -:476kcal タバク:23.4g 脂質 :10.8g 炭水化:68.4g 食塩相:1.9g	I総計 -:624kcal タバク:22.0g 脂質 :17.3g 炭水化:90.4g 食塩相:1.7g
おやつ			チョコバウム	プチシュー	ドーナツ	人形焼	チーズ蒸しケーキ
			I総計 -:81kcal タバク:1.4g 脂質 :3.5g 炭水化:10.9g 食塩相:0.1g	I総計 -:49kcal タバク:0.8g 脂質 :3.1g 炭水化:4.3g 食塩相:0.0g	I総計 -:114kcal タバク:1.7g 脂質 :5.5g 炭水化:14.8g 食塩相:0.2g	I総計 -:75kcal タバク:1.5g 脂質 :1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g	I総計 -:127kcal タバク:2.4g 脂質 :4.6g 炭水化:19.0g 食塩相:0.0g
日計			I総計 -:1613kcal タバク:53.3g 脂質 :45.2g 炭水化:238.6g 食塩相:5.7g	I総計 -:1647kcal タバク:55.0g 脂質 :40.7g 炭水化:255.5g 食塩相:5.8g	I総計 -:1599kcal タバク:55.7g 脂質 :38.7g 炭水化:249.7g 食塩相:6.2g	I総計 -:1603kcal タバク:60.7g 脂質 :38.0g 炭水化:248.5g 食塩相:5.6g	I総計 -:1792kcal タバク:54.7g 脂質 :50.2g 炭水化:270.0g 食塩相:4.0g



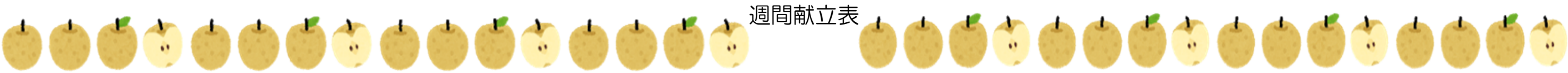
週間献立表

ハートフル瀬谷

透析②

2024年10月6日(日)～2024年10月12日（土）

	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)
朝食	御飯又はパン 厚焼き卵 もやしののり和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン 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 大根のそぼろ煮 キャベツの香味醤油あえ 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 肉じゃが キャベツサラダ たいみそ ヤクルト	御飯又はパン さつま揚げと野菜の煮物 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
	1エネルギー:432kcal 炭水化物:12.0g 脂質 :7.3g 炭水化:78.4g 食塩相:1.2g	1エネルギー:406kcal 炭水化物:10.6g 脂質 :5.7g 炭水化:75.6g 食塩相:1.3g	1エネルギー:407kcal 炭水化物:12.3g 脂質 :4.3g 炭水化:77.2g 食塩相:1.5g	1エネルギー:566kcal 炭水化物:15.0g 脂質 :13.1g 炭水化:96.8g 食塩相:2.4g	1エネルギー:457kcal 炭水化物:11.2g 脂質 :5.5g 炭水化:87.2g 食塩相:1.1g	1エネルギー:430kcal 炭水化物:10.5g 脂質 :7.9g 炭水化:76.6g 食塩相:1.3g	1エネルギー:493kcal 炭水化物:16.2g 脂質 :9.0g 炭水化:86.4g 食塩相:2.4g
昼食	焼きそば おでん つくね チョコバナナ	御飯（160g） 冷奴 鶏の唐揚げ 金平ごぼう スナップエンドウのサラダ	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 チンゲン菜の香り炒め ぶどうゼリー	御飯（160g） 卵豆腐 豚肉のバーベキュー炒め 南瓜のチーズ焼き ブロッコリーサラダ	御飯（160g） しろ菜とエビのお浸し 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 胡瓜とかかろの酢の物
	1エネルギー:804kcal 炭水化物:28.5g 脂質 :26.8g 炭水化:109.1g 食塩相:5.7g	1エネルギー:668kcal 炭水化物:26.0g 脂質 :26.7g 炭水化:76.3g 食塩相:2.0g	1エネルギー:526kcal 炭水化物:21.9g 脂質 :9.1g 炭水化:85.1g 食塩相:2.3g	1エネルギー:578kcal 炭水化物:16.9g 脂質 :13.0g 炭水化:96.1g 食塩相:2.4g	1エネルギー:622kcal 炭水化物:25.9g 脂質 :24.3g 炭水化:71.7g 食塩相:1.5g	1エネルギー:580kcal 炭水化物:19.6g 脂質 :15.9g 炭水化:87.6g 食塩相:2.2g	1エネルギー:434kcal 炭水化物:21.1g 脂質 :4.4g 炭水化:76.2g 食塩相:1.4g
夕食	御飯（160gタ） 漬物 豆腐の中華あんかけ えびシューマイ 白菜の中華サラダ	御飯（160gタ） なすの味噌煮 鱈の煮付け じゃが芋の炒め物 オクラの梅肉和え	御飯（160gタ） 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 春菊のお浸し	御飯（160gタ） なすの甘味噌かけ 擬製豆腐 ひじきの煮物 小松菜の甘酢生姜和え	御飯（160gタ） もやしの和風炒め 白身魚の和風ステーキ 冬瓜の煮物 冷奴	御飯（160gタ） 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タ） しろ菜の炒め物 麻婆茄子 カニ焼売 いんげんの香りและ
	1エネルギー:511kcal 炭水化物:18.2g 脂質 :16.0g 炭水化:69.6g 食塩相:4.9g	1エネルギー:509kcal 炭水化物:18.6g 脂質 :12.2g 炭水化:77.9g 食塩相:2.5g	1エネルギー:491kcal 炭水化物:18.7g 脂質 :15.4g 炭水化:66.5g 食塩相:1.5g	1エネルギー:563kcal 炭水化物:21.7g 脂質 :18.2g 炭水化:75.5g 食塩相:1.9g	1エネルギー:442kcal 炭水化物:20.9g 脂質 :7.1g 炭水化:69.9g 食塩相:2.4g	1エネルギー:545kcal 炭水化物:24.1g 脂質 :14.5g 炭水化:75.0g 食塩相:1.5g	1エネルギー:590kcal 炭水化物:16.3g 脂質 :24.0g 炭水化:73.7g 食塩相:1.6g
おやつ		和のパンケーキ（きなこ）	ミニいちごスペシャル	チョコブッセ	おせんべい（サラダ）	ピーチムース	バナナクレープ
		1エネルギー:55kcal 炭水化物:1.0g 脂質 :1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g	1エネルギー:167kcal 炭水化物:2.0g 脂質 :6.6g 炭水化:24.8g 食塩相:0.1g	1エネルギー:89kcal 炭水化物:1.2g 脂質 :3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	1エネルギー:47kcal 炭水化物:0.5g 脂質 :1.7g 炭水化:7.4g 食塩相:0.2g	1エネルギー:54kcal 炭水化物:1.2g 脂質 :1.1g 炭水化:10.2g 食塩相:0.2g	1エネルギー:83kcal 炭水化物:0.8g 脂質 :5.1g 炭水化:8.5g 食塩相:0.1g
日計	1エネルギー:1747kcal 炭水化物:58.7g 脂質 :50.1g 炭水化:257.1g 食塩相:11.7g	1エネルギー:1638kcal 炭水化物:56.2g 脂質 :46.5g 炭水化:238.5g 食塩相:5.9g	1エネルギー:1591kcal 炭水化物:54.9g 脂質 :35.4g 炭水化:253.6g 食塩相:5.3g	1エネルギー:1796kcal 炭水化物:54.8g 脂質 :47.5g 炭水化:282.3g 食塩相:6.8g	1エネルギー:1568kcal 炭水化物:58.5g 脂質 :38.6g 炭水化:236.2g 食塩相:5.2g	1エネルギー:1609kcal 炭水化物:55.4g 脂質 :39.4g 炭水化:249.4g 食塩相:5.1g	1エネルギー:1600kcal 炭水化物:54.4g 脂質 :42.5g 炭水化:244.8g 食塩相:5.4g

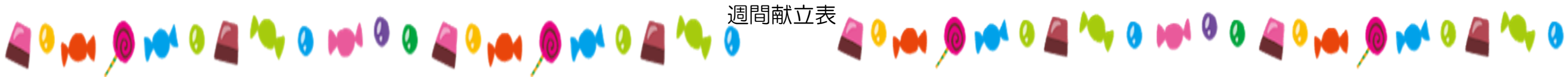


ハートフル瀬谷

透析③

2024年10月13日(日)～2024年10月19日（土）

	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)
朝食	御飯又はパン	御飯又はパン	パン又は御飯	御飯又はパン	パン又は御飯	御飯又はパン	御飯又はパン
	豆腐と野菜の炒め物	信田巻きの含め煮	ミネストローネ	甘辛肉団子	ウインナーソテー	炒り豆腐	白菜と厚揚げの中華炒め
	しらす和え	いんげんのピーナッツ和え	マカロニサラダ	アスパラのごまマヨ和え	スパゲッティサラダ	チンゲン菜のごま和え	おくらののり佃煮和え
	ふりかけ	のり佃煮	みかん缶	ふりかけ	パイン缶	たいみそ	ふりかけ
	ヤクルト	ヤクルト	ヤクルト	ヤクルト	ヤクルト	ヤクルト	ヤクルト
	I補計 -:426kcal タバク:13.0g 脂質 :7.5g 炭水化:73.8g 食塩相:1.2g	I補計 -:433kcal タバク:12.4g 脂質 :6.1g 炭水化:79.7g 食塩相:1.7g	I補計 -:509kcal タバク:13.3g 脂質 :11.8g 炭水化:87.7g 食塩相:1.8g	I補計 -:464kcal タバク:11.7g 脂質 :10.3g 炭水化:78.9g 食塩相:1.2g	I補計 -:580kcal タバク:14.9g 脂質 :16.8g 炭水化:92.1g 食塩相:2.2g	I補計 -:446kcal タバク:13.5g 脂質 :7.4g 炭水化:77.8g 食塩相:1.5g	I補計 -:381kcal タバク:7.9g 脂質 :5.0g 炭水化:73.6g 食塩相:1.0g
昼食	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	ハヤシライス	御飯（160g）	御飯（160g）
	白菜の浅漬	フルーツ（みかん缶）	卵豆腐	さつま揚げの炒め物	カラフルサラダ	コンソメ煮	ミートボール
	豚肉のカレー炒め	ハンバーグトマトソース	とんかつ	白身魚のムニエル	ヨーグルトフルーツ	鱈のタルタル焼	鶏肉のマッシュポテト焼
	水餃子	スナッヰントウのソテー	根菜炒り煮	五目煮		マカロニカレーソテー	がんもの煮物
	ブロッコリーのサラダ	ポテトサラダ	カリフラワーのドレッシング和え	白菜のゆかり和え		フレンチサラダ	蒸しなす
	I補計 -:509kcal タバク:20.1g 脂質 :14.8g 炭水化:71.1g 食塩相:1.6g	I補計 -:532kcal タバク:14.9g 脂質 :13.6g 炭水化:85.6g 食塩相:1.9g	I補計 -:531kcal タバク:15.7g 脂質 :13.2g 炭水化:85.3g 食塩相:2.0g	I補計 -:521kcal タバク:25.5g 脂質 :11.3g 炭水化:76.4g 食塩相:2.2g	I補計 -:559kcal タバク:17.5g 脂質 :17.4g 炭水化:80.4g 食塩相:2.1g	I補計 -:543kcal タバク:20.7g 脂質 :15.2g 炭水化:78.9g 食塩相:1.4g	I補計 -:621kcal タバク:23.5g 脂質 :21.9g 炭水化:78.6g 食塩相:2.4g
夕食	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）
	フルーツ（マンゴー）	豆腐サラダ	金時煮豆	もやしサラダ	白菜の煮浸し	しば漬け	カリフラワーのマネズ和え
	鰯の焼き南蛮漬	鶏肉とごぼうの卵とし	あじの山椒焼	かに玉甘酢あん	鰯の梅焼き	豚肉の甘辛炒め	白身魚のみりん醤油焼
	なすのオイスター炒め	長芋のおかか煮	里芋の味噌煮	春雨ソテー	ごぼうの山椒炒め	大根と油揚げの煮物	キャベツとさつま揚げの炒め物
	白菜の柚子風味和え	オクラのポン酢和え	いんげんのおかか和え	大根のしその実和え	ブロッコリーのからし和え	トマトのさっぱり和え	磯納豆
	I補計 -:481kcal タバク:20.0g 脂質 :10.0g 炭水化:74.6g 食塩相:1.6g	I補計 -:525kcal タバク:26.7g 脂質 :11.1g 炭水化:75.3g 食塩相:1.5g	I補計 -:514kcal タバク:23.8g 脂質 :7.3g 炭水化:85.4g 食塩相:1.4g	I補計 -:525kcal タバク:16.0g 脂質 :13.8g 炭水化:79.2g 食塩相:2.1g	I補計 -:462kcal タバク:21.2g 脂質 :8.5g 炭水化:73.1g 食塩相:1.5g	I補計 -:500kcal タバク:21.5g 脂質 :13.3g 炭水化:69.1g 食塩相:1.6g	I補計 -:500kcal タバク:24.2g 脂質 :10.6g 炭水化:74.5g 食塩相:2.1g
おやつ	ロールケーキ（バニラ）	バウムクーヘン	たい焼き	手作りおやつ	おせんべい	ブッセ（クリーム）	パンケーキ（抹茶クリーム）
				さつま芋の蒸しパン			
	I補計 -:95kcal タバク:1.3g 脂質 :3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I補計 -:87kcal タバク:1.2g 脂質 :3.7g 炭水化:12.3g 食塩相:0.1g	I補計 -:68kcal タバク:1.5g 脂質 :0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g	I補計 -:139kcal タバク:1.8g 脂質 :1.1g 炭水化:30.8g 食塩相:0.4g	I補計 -:47kcal タバク:0.4g 脂質 :1.4g 炭水化:8.2g 食塩相:0.2g	I補計 -:82kcal タバク:1.1g 脂質 :2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I補計 -:56kcal タバク:1.0g 脂質 :2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g
日計	I補計 -:1511kcal タバク:54.4g 脂質 :36.2g 炭水化:233.4g 食塩相:4.6g	I補計 -:1577kcal タバク:55.2g 脂質 :34.5g 炭水化:252.9g 食塩相:5.2g	I補計 -:1622kcal タバク:54.3g 脂質 :32.8g 炭水化:272.7g 食塩相:5.4g	I補計 -:1649kcal タバク:55.0g 脂質 :36.5g 炭水化:265.3g 食塩相:5.8g	I補計 -:1648kcal タバク:54.0g 脂質 :44.1g 炭水化:253.8g 食塩相:5.9g	I補計 -:1571kcal タバク:56.8g 脂質 :38.1g 炭水化:240.3g 食塩相:4.6g	I補計 -:1558kcal タバク:56.6g 脂質 :39.6g 炭水化:234.9g 食塩相:5.5g



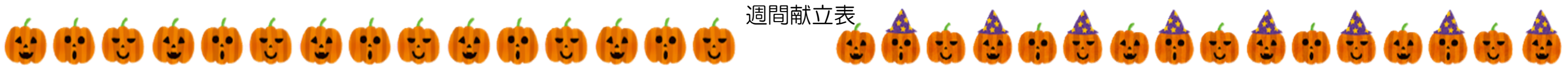
週間献立表

ハートフル瀬谷

透析④

2024年10月20日(日)～2024年10月26日(土)

	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)
朝食	御飯又はパン	パン又は御飯	御飯又はパン	御飯又はパン	御飯又はパン	御飯又はパン	パン又は御飯
	冬瓜と竹輪の煮物	オムレツ	野菜と五目しんじょの煮物	豆腐ハンバーグ	キャベツと海老の塩炒め	高野豆腐の含め煮	ラタトゥイユ
	青梗菜のお浸し	ポテトサラダ	ほうれん草のおかか和え	大根のさっぱり和え	小松菜のナムル	いんげんのドレッシング 和え	マカロニサラダ
	ふりかけ	パイン缶	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	みかん缶
	ヤクルト	ヤクルト	ヤクルト	ヤクルト	ヤクルト	ヤクルト	ヤクルト
	I補計 -:377kcal タバク:10.8g 脂質 :2.0g 炭水化:77.2g 食塩相:1.4g	I補計 -:669kcal タバク:20.0g 脂質 :27.5g 炭水化:84.2g 食塩相:2.3g	I補計 -:396kcal タバク:9.9g 脂質 :5.4g 炭水化:74.8g 食塩相:1.4g	I補計 -:432kcal タバク:12.2g 脂質 :7.8g 炭水化:75.9g 食塩相:1.4g	I補計 -:421kcal タバク:12.0g 脂質 :6.1g 炭水化:77.1g 食塩相:1.5g	I補計 -:402kcal タバク:10.2g 脂質 :4.1g 炭水化:78.3g 食塩相:1.0g	I補計 -:543kcal タバク:13.1g 脂質 :16.1g 炭水化:86.3g 食塩相:1.9g
昼食	御飯（160g）	野菜たんめん	【誕生日セレクト】	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）
	厚焼卵	焼き餃子	Aカツ丼	卵豆腐	マカロニサラダ	漬物	卵豆腐
	鯖の紅葉焼き	チョレギサラダ	B鮭のチャンチャン焼き、御飯	豚肉のバーベキュー炒め	生揚げとなすの味噌炒め	豚肉の八丁味噌煮	揚げ鶏の香味ソースかけ
	さつま芋のじゃこ炒め		ひじきサラダ	ブロッコリーの和風あんかけ	じゃがいもの煮物	里芋の青のりバター	キャベツのピリ辛炒め
	キャベツの磯和え		茄子の利休煮	いんげんの和え物	花野菜サラダ	カニ風味和え	大根サラダ
	I補計 -:691kcal タバク:26.6g 脂質 :22.3g 炭水化:92.9g 食塩相:2.4g	I補計 -:439kcal タバク:18.5g 脂質 :11.3g 炭水化:62.5g 食塩相:2.9g	I補計 -:679kcal タバク:21.0g 脂質 :17.7g 炭水化:107.4g 食塩相:2.3g	I補計 -:543kcal タバク:24.4g 脂質 :17.3g 炭水化:69.3g 食塩相:1.7g	I補計 -:628kcal タバク:15.5g 脂質 :23.6g 炭水化:85.1g 食塩相:1.8g	I補計 -:571kcal タバク:21.7g 脂質 :19.3g 炭水化:73.4g 食塩相:1.8g	I補計 -:560kcal タバク:20.0g 脂質 :20.5g 炭水化:69.8g 食塩相:1.8g
夕食	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）
	大根のかにかま和え	ゴマドレ和え	スパゲティサラダ	煮浸し	冷奴	キャベツの塩昆布和え	かにかま玉子巻
	肉団子と野菜の甘酢がらめ	鯖のネギ塩だれ	鰯の竜田焼	鶏肉のけずりかつお焼	ほっけの照り焼き	丼ソテー ガーリックオリーブ	白身魚の粒マスタード焼
	小松菜の煮浸し	切り昆布の煮物	大豆と鶏肉の煮物	里芋のうま煮あんかけ	もやしの炒め物	大根とツナのソテー	厚揚げの煮物
	南瓜サラダ	切干大根の和風サラダ	キャベツのサラダ	しその実和え	酢の物	ほうれん草のピーナツ和え	しろ菜のごま和え
	I補計 -:598kcal タバク:18.1g 脂質 :16.6g 炭水化:92.0g 食塩相:2.0g	I補計 -:555kcal タバク:18.7g 脂質 :19.4g 炭水化:72.9g 食塩相:1.7g	I補計 -:608kcal タバク:28.7g 脂質 :17.3g 炭水化:80.7g 食塩相:2.0g	I補計 -:485kcal タバク:18.9g 脂質 :11.4g 炭水化:72.0g 食塩相:2.1g	I補計 -:458kcal タバク:23.2g 脂質 :8.7g 炭水化:67.9g 食塩相:2.4g	I補計 -:518kcal タバク:20.8g 脂質 :16.1g 炭水化:69.3g 食塩相:1.7g	I補計 -:511kcal タバク:20.0g 脂質 :13.9g 炭水化:73.5g 食塩相:2.8g
おやつ	オレンジゼリー	黒糖まんじゅう	お誕生日ケーキ	ロールケーキ（コヒ-）	どら焼き	さつま芋と林檎のパウンドケーキ	レモンケーキ
	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 -:66kcal タバク:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	I補計 -:69kcal タバク:0.9g 脂質 :4.1g 炭水化:7.0g 食塩相:0.1g	I補計 -:92kcal タバク:1.4g 脂質 :3.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I補計 -:142kcal タバク:3.3g 脂質 :1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	I補計 -:77kcal タバク:0.9g 脂質 :3.9g 炭水化:9.6g 食塩相:0.1g	I補計 -:58kcal タバク:1.2g 脂質 :2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g
日計	I補計 -:1724kcal タバク:55.6g 脂質 :41.7g 炭水化:274.6g 食塩相:5.9g	I補計 -:1729kcal タバク:58.5g 脂質 :58.3g 炭水化:234.5g 食塩相:6.9g	I補計 -:1752kcal タバク:60.5g 脂質 :44.5g 炭水化:269.9g 食塩相:5.8g	I補計 -:1552kcal タバク:56.9g 脂質 :39.7g 炭水化:231.7g 食塩相:5.4g	I補計 -:1649kcal タバク:54.0g 脂質 :39.7g 炭水化:259.5g 食塩相:5.9g	I補計 -:1568kcal タバク:53.6g 脂質 :43.4g 炭水化:230.6g 食塩相:4.5g	I補計 -:1672kcal タバク:54.3g 脂質 :53.0g 炭水化:237.2g 食塩相:6.6g



ハートフル瀬谷

透析⑤

2024年10月27日(日)～2024年10月31日（木）

	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)		
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		
	I補正 -:382kcal タバコ :9.4g 脂質 :3.0g 炭水化:76.5g 食塩相:1.2g	I補正 -:400kcal タバコ :10.7g 脂質 :2.1g 炭水化:82.1g 食塩相:1.5g	I補正 -:389kcal タバコ :8.3g 脂質 :4.7g 炭水化:75.5g 食塩相:1.1g	I補正 -:579kcal タバコ :17.6g 脂質 :18.9g 炭水化:85.0g 食塩相:1.8g	I補正 -:415kcal タバコ :9.2g 脂質 :6.0g 炭水化:77.6g 食塩相:1.3g		
昼食	御飯（160g） スナップさやのソテー 鰯のピリ辛ねぎソース チゲン菜の中華風炒め 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 浅漬け	ポークカレー レタスサラダ 薬味 杏仁豆腐	【秋の味覚フェア】 栗とさつま芋の御飯 清し汁 秋刀魚の塩焼き きのこのかき揚げ フルーツ	【ハロウィン】 炊き込みピラフ 南瓜シチュー ミモザサラダ フルーツヨーグルト		
	I補正 -:577kcal タバコ :26.7g 脂質 :19.4g 炭水化:72.1g 食塩相:2.3g	I補正 -:582kcal タバコ :23.5g 脂質 :19.8g 炭水化:75.3g 食塩相:1.6g	I補正 -:606kcal タバコ :19.8g 脂質 :19.5g 炭水化:83.4g 食塩相:2.6g	I補正 -:580kcal タバコ :18.9g 脂質 :21.3g 炭水化:75.7g 食塩相:2.7g	I補正 -:554kcal タバコ :21.1g 脂質 :10.9g 炭水化:90.4g 食塩相:2.4g		
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） 春菊のおかか和え 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 がんもと野菜の炊き合わせ ビーフンソテー なすのぼん酢和え	御飯（160gタ） 大根サラダ 鶏肉の照り焼き じゃが芋金平 もやしの和え物	御飯（160gタ） 里芋の信田煮 豚肉の塩麴焼き 豆腐の和風あんかけ 大根のしその実和え		
	I補正 -:524kcal タバコ :15.9g 脂質 :10.9g 炭水化:88.7g 食塩相:1.7g	I補正 -:446kcal タバコ :17.5g 脂質 :9.1g 炭水化:71.2g 食塩相:2.4g	I補正 -:546kcal タバコ :24.7g 脂質 :13.4g 炭水化:78.8g 食塩相:1.9g	I補正 -:441kcal タバコ :19.0g 脂質 :6.8g 炭水化:72.7g 食塩相:1.7g	I補正 -:605kcal タバコ :24.7g 脂質 :21.5g 炭水化:72.6g 食塩相:1.9g		
おやつ	カステラ	チョコクレープ	ワッフル(ホイップ & カスタード)	季節の和菓子	かぼちゃプリン		
	I補正 -:83kcal タバコ :1.7g 脂質 :1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	I補正 -:86kcal タバコ :0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:9.1g 食塩相:0.1g	I補正 -:121kcal タバコ :2.3g 脂質 :5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	I補正 -:95kcal タバコ :1.8g 脂質 :0.5g 炭水化:20.8g 食塩相:0.0g	I補正 -:91kcal タバコ :2.7g 脂質 :1.9g 炭水化:15.8g 食塩相:0.1g		
日計	I補正 -:1566kcal タバコ :53.7g 脂質 :34.3g 炭水化:254.0g 食塩相:5.3g	I補正 -:1514kcal タバコ :52.5g 脂質 :36.2g 炭水化:237.7g 食塩相:5.6g	I補正 -:1662kcal タバコ :55.1g 脂質 :43.5g 炭水化:252.3g 食塩相:5.8g	I補正 -:1695kcal タバコ :57.3g 脂質 :47.5g 炭水化:254.2g 食塩相:6.2g	I補正 -:1665kcal タバコ :57.7g 脂質 :40.3g 炭水化:256.4g 食塩相:5.8g		