

週間献立表

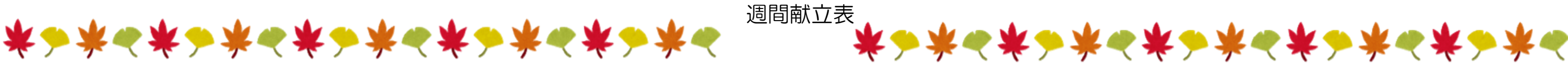


ハートフル瀬谷

透析①

2024年10月27日(日)～2024年11月2日(土)

	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)	11月1日(金)	11月2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 もやしと錦糸卵のサラダ フルーツ（カクテル缶） ヤクルト
	I単位 - :382kcal タバコ :9.4g 脂質 :3.0g 炭水化 :76.5g 食塩相 :1.2g	I単位 - :400kcal タバコ :10.7g 脂質 :2.1g 炭水化 :82.1g 食塩相 :1.5g	I単位 - :389kcal タバコ :8.3g 脂質 :4.7g 炭水化 :75.5g 食塩相 :1.1g	I単位 - :579kcal タバコ :17.6g 脂質 :18.9g 炭水化 :85.0g 食塩相 :1.8g	I単位 - :415kcal タバコ :9.2g 脂質 :6.0g 炭水化 :77.6g 食塩相 :1.3g	I単位 - :435kcal タバコ :14.9g 脂質 :7.5g 炭水化 :73.7g 食塩相 :1.3g	I単位 - :514kcal タバコ :17.8g 脂質 :10.6g 炭水化 :87.1g 食塩相 :1.9g
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 ブロッコリーとササミのサラダ	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】 栗とさつまいもの御飯 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	御飯（160g） 白菜のゆかり和え 鶏肉の味噌漬焼 冬瓜の煮物 ポテトサラダ	御飯（160g） ナムル 白身魚のチリソース キャベツの炒め煮 さつまいもサラダ
	I単位 - :577kcal タバコ :26.7g 脂質 :19.4g 炭水化 :72.1g 食塩相 :2.3g	I単位 - :582kcal タバコ :23.5g 脂質 :19.8g 炭水化 :75.3g 食塩相 :1.6g	I単位 - :606kcal タバコ :19.8g 脂質 :19.5g 炭水化 :83.4g 食塩相 :2.6g	I単位 - :580kcal タバコ :18.9g 脂質 :21.3g 炭水化 :75.7g 食塩相 :2.7g	I単位 - :554kcal タバコ :21.1g 脂質 :10.9g 炭水化 :90.4g 食塩相 :2.4g	I単位 - :607kcal タバコ :20.6g 脂質 :23.7g 炭水化 :72.9g 食塩相 :1.7g	I単位 - :584kcal タバコ :22.0g 脂質 :16.4g 炭水化 :84.3g 食塩相 :2.5g
夕食	御飯（160gタ） フルーツ（パイ缶） 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 豚肉の塩麹焼き 豆腐の和風あんかけ 大根のしその実和え	御飯（160gタ） マッシュさつまいも 鰯のカレー竜田風 れんこん炒り煮 いんげんの生姜和え	御飯（160gタ） しば漬け 鶏肉の柚子胡椒だれ なすの炒め物 白菜のぼん酢和え
	I単位 - :524kcal タバコ :15.9g 脂質 :10.9g 炭水化 :88.7g 食塩相 :1.7g	I単位 - :446kcal タバコ :17.5g 脂質 :9.1g 炭水化 :71.2g 食塩相 :2.4g	I単位 - :546kcal タバコ :24.7g 脂質 :13.4g 炭水化 :78.8g 食塩相 :1.9g	I単位 - :441kcal タバコ :19.0g 脂質 :6.8g 炭水化 :72.7g 食塩相 :1.7g	I単位 - :605kcal タバコ :24.7g 脂質 :21.5g 炭水化 :72.6g 食塩相 :1.9g	I単位 - :577kcal タバコ :22.1g 脂質 :14.4g 炭水化 :86.1g 食塩相 :1.7g	I単位 - :438kcal タバコ :16.6g 脂質 :11.2g 炭水化 :64.0g 食塩相 :1.5g
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	紅茶ケーキ	バナナクレープ
	I単位 - :83kcal タバコ :1.7g 脂質 :1.0g 炭水化 :16.7g 食塩相 :0.0g	I単位 - :86kcal タバコ :0.8g 脂質 :5.2g 炭水化 :9.1g 食塩相 :0.1g	I単位 - :121kcal タバコ :2.3g 脂質 :5.9g 炭水化 :14.6g 食塩相 :0.2g	I単位 - :95kcal タバコ :1.8g 脂質 :0.5g 炭水化 :20.8g 食塩相 :0.0g	I単位 - :91kcal タバコ :2.7g 脂質 :1.9g 炭水化 :15.8g 食塩相 :0.1g	I単位 - :62kcal タバコ :1.5g 脂質 :1.5g 炭水化 :10.6g 食塩相 :0.0g	I単位 - :83kcal タバコ :0.8g 脂質 :5.1g 炭水化 :8.5g 食塩相 :0.1g
日計	I単位 - :1566kcal タバコ :53.7g 脂質 :34.3g 炭水化 :254.0g 食塩相 :5.3g	I単位 - :1514kcal タバコ :52.5g 脂質 :36.2g 炭水化 :237.7g 食塩相 :5.6g	I単位 - :1662kcal タバコ :55.1g 脂質 :43.5g 炭水化 :252.3g 食塩相 :5.8g	I単位 - :1695kcal タバコ :57.3g 脂質 :47.5g 炭水化 :254.2g 食塩相 :6.2g	I単位 - :1665kcal タバコ :57.7g 脂質 :40.3g 炭水化 :256.4g 食塩相 :5.8g	I単位 - :1681kcal タバコ :59.1g 脂質 :47.1g 炭水化 :243.3g 食塩相 :4.8g	I単位 - :1619kcal タバコ :57.2g 脂質 :43.3g 炭水化 :243.9g 食塩相 :5.9g



週間献立表

ハートフル瀬谷

透析②

2024年11月3日(日)～2024年11月9日(土)

	11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)
朝食	御飯又はパン 肉じゃが ほうれん草の辛子和え 梅びしお 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	パン又は御飯 プレーンオムレツ 人参サラダ フルーツ（パイン缶） ヤクルト	御飯又はパン 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シチュー 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 もやしのおかか和え 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補計 -424kcal ㊦バク:13.0g 脂質 :3.1g 炭水化:83.0g 食塩相:1.8g	I補計 -415kcal ㊦バク:14.1g 脂質 :4.3g 炭水化:77.3g 食塩相:1.1g	I補計 -475kcal ㊦バク:14.1g 脂質 :9.0g 炭水化:84.3g 食塩相:2.0g	I補計 -389kcal ㊦バク:11.6g 脂質 :2.6g 炭水化:76.9g 食塩相:1.9g	I補計 -529kcal ㊦バク:15.9g 脂質 :13.0g 炭水化:86.8g 食塩相:2.0g	I補計 -424kcal ㊦バク:13.8g 脂質 :7.9g 炭水化:71.1g 食塩相:0.9g	I補計 -442kcal ㊦バク:12.9g 脂質 :10.0g 炭水化:73.8g 食塩相:1.2g
昼食	御飯（160g） 温泉卵 ポークソテーカレー風味 れんこん金平 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	御飯（160g） うぐいす煮豆 鯖の味噌マヨ焼き 金平ごぼう キャベツとツナのサラダ	菜めし エビ焼売 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） しろ菜としめじのお浸し 豚肉の葱塩炒め 里芋の煮物 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ	シーフードカレー きのこサラダ 漬物 ピーチゼリー	御飯（160g） にらまん 肉団子の酢豚 もやしのナムル 杏仁豆腐
	I補計 -678kcal ㊦バク:25.7g 脂質 :25.8g 炭水化:80.4g 食塩相:1.9g	I補計 -487kcal ㊦バク:17.5g 脂質 :14.2g 炭水化:69.7g 食塩相:2.0g	I補計 -579kcal ㊦バク:23.3g 脂質 :15.7g 炭水化:82.8g 食塩相:1.5g	I補計 -617kcal ㊦バク:18.1g 脂質 :21.9g 炭水化:81.9g 食塩相:1.8g	I補計 -568kcal ㊦バク:22.3g 脂質 :18.4g 炭水化:75.0g 食塩相:1.7g	I補計 -529kcal ㊦バク:16.5g 脂質 :9.4g 炭水化:93.0g 食塩相:2.9g	I補計 -643kcal ㊦バク:19.0g 脂質 :16.3g 炭水化:102.8g 食塩相:1.9g
夕食	御飯（160gタ） みかん缶 鯖の西京焼き 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の磯和え	御飯（160gタ） 冷奴 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タ） 大根のコンソメ煮 肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト カリフラワーサラダ	御飯（160gタ） 胡瓜のしその実和え 茹で豚のごましゃぶ 車麩の卵とじ ピーマンとしらすの塩昆布和え	御飯（160gタ） いんげんのごま和え 白身魚の味噌焼 青菜の和風炒め 胡瓜の酢の物	御飯（160gタ） ほうれん草ソテー チキンソテー ポテトの明太マヨ焼き 白菜の梅肉和え	御飯（160gタ） 大根金平 擬製豆腐 ひじきの煮物 小松菜のおかか和え
	I補計 -499kcal ㊦バク:22.9g 脂質 :11.4g 炭水化:72.0g 食塩相:1.5g	I補計 -558kcal ㊦バク:23.2g 脂質 :17.6g 炭水化:72.1g 食塩相:2.1g	I補計 -596kcal ㊦バク:18.5g 脂質 :18.4g 炭水化:86.9g 食塩相:2.2g	I補計 -590kcal ㊦バク:26.3g 脂質 :20.3g 炭水化:69.4g 食塩相:2.0g	I補計 -438kcal ㊦バク:22.9g 脂質 :6.1g 炭水化:70.2g 食塩相:2.0g	I補計 -574kcal ㊦バク:24.9g 脂質 :17.4g 炭水化:75.4g 食塩相:2.0g	I補計 -508kcal ㊦バク:23.4g 脂質 :12.3g 炭水化:74.1g 食塩相:2.5g
おやつ	みかんゼリー	ワッフル	プチシュー	塩まんじゅう	ぶどうムース	【手作りおやつ】 スイートポテト	和のパンケーキ(きなこ&黒糖)
	I補計 -49kcal ㊦バク:0.1g 脂質 :0.0g 炭水化:12.2g 食塩相:0.1g	I補計 -121kcal ㊦バク:2.3g 脂質 :5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	I補計 -49kcal ㊦バク:0.8g 脂質 :3.1g 炭水化:4.3g 食塩相:0.0g	I補計 -66kcal ㊦バク:1.2g 脂質 :0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	I補計 -69kcal ㊦バク:1.3g 脂質 :1.3g 炭水化:13.6g 食塩相:0.2g	I補計 -95kcal ㊦バク:1.0g 脂質 :1.4g 炭水化:19.3g 食塩相:0.0g	I補計 -55kcal ㊦バク:1.0g 脂質 :1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g
日計	I補計 -1650kcal ㊦バク:61.7g 脂質 :40.3g 炭水化:247.6g 食塩相:5.3g	I補計 -1581kcal ㊦バク:57.1g 脂質 :42.0g 炭水化:233.7g 食塩相:5.3g	I補計 -1699kcal ㊦バク:56.7g 脂質 :46.2g 炭水化:258.3g 食塩相:5.7g	I補計 -1662kcal ㊦バク:57.2g 脂質 :44.9g 炭水化:243.4g 食塩相:5.9g	I補計 -1604kcal ㊦バク:62.4g 脂質 :38.8g 炭水化:245.6g 食塩相:5.9g	I補計 -1622kcal ㊦バク:56.2g 脂質 :36.1g 炭水化:258.8g 食塩相:5.9g	I補計 -1648kcal ㊦バク:56.3g 脂質 :40.5g 炭水化:259.4g 食塩相:5.6g

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析③

2024年11月10日(日)～2024年11月16日（土）

	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16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 かぶとはんぺんの煮物 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（みかん缶） 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 かぶとがんもの煮物 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 野菜炒め マカロニサラダ ふりかけ ヤクルト
	I補† -471kcal ㊦バ°ク:13.8g 脂質 :7.2g 炭水化:83.6g 食塩相:1.4g	I補† -:360kcal ㊦バ°ク:8.1g 脂質 :1.5g 炭水化:76.1g 食塩相:1.5g	I補† -:513kcal ㊦バ°ク:15.2g 脂質 :12.8g 炭水化:83.2g 食塩相:1.7g	I補† -:476kcal ㊦バ°ク:15.4g 脂質 :11.2g 炭水化:74.9g 食塩相:1.3g	I補† -:458kcal ㊦バ°ク:11.3g 脂質 :10.6g 炭水化:77.6g 食塩相:1.2g	I補† -:463kcal ㊦バ°ク:13.5g 脂質 :13.7g 炭水化:72.1g 食塩相:1.7g	I補† -:527kcal ㊦バ°ク:15.4g 脂質 :15.6g 炭水化:77.2g 食塩相:1.1g
昼食	御飯（160g） フルーツヨーグルト ハンバーグ トマトソース きのこソテー 野菜サラダ	【世界の料理：スペイン】 パエリア風 ソパ・デ・アホ スパニッシュオムレツ 人参サラダ キャラメルプリン	御飯（160g） 卵ロール 白身魚の南部焼 じゃが芋の煮物 キャベツの海苔和え	御飯（160g） チンゲン菜のお浸し 鶏肉のバーベキュー炒め 南瓜の煮物 ブロッコリーサラダ	御飯（160g） フルーツヨーグルト 白身魚のトマトソース マカロニカレーソテー ｽﾀｯﾌﾟｲﾝﾄﾞｳのﾄﾚｯｼﾝｸﾞ 和え	御飯（160g） 柚子香和え ポークリテ-おろしﾎﾟﾝ酢のせ れんこんの山椒煮 なすのごま味噌和え	ゆかり御飯 チンゲン菜の炒め物 赤魚の幽庵焼き 五目煮 ｶﾚﾜｰのｺﾞﾏﾄﾞﾚ和え
	I補† -:527kcal ㊦バ°ク:19.5g 脂質 :13.0g 炭水化:81.4g 食塩相:1.8g	I補† -:527kcal ㊦バ°ク:19.6g 脂質 :11.2g 炭水化:83.8g 食塩相:2.4g	I補† -:461kcal ㊦バ°ク:22.4g 脂質 :5.4g 炭水化:78.6g 食塩相:2.2g	I補† -:543kcal ㊦バ°ク:21.7g 脂質 :14.0g 炭水化:80.5g 食塩相:1.6g	I補† -:570kcal ㊦バ°ク:21.2g 脂質 :16.4g 炭水化:81.7g 食塩相:1.4g	I補† -:570kcal ㊦バ°ク:20.5g 脂質 :18.4g 炭水化:76.9g 食塩相:1.7g	I補† -:420kcal ㊦バ°ク:20.8g 脂質 :5.6g 炭水化:69.8g 食塩相:2.1g
夕食	御飯（160gタ） 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タ） 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タ） 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タ） 煮浸し 鰯の焼き南蛮漬 ビーフンソテー 大根の柚子風味和え	御飯（160gタ） 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タ） しろ菜の煮浸し 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タ） 豆腐田楽 かに玉甘酢あん さつまいも金平 春雨サラダ
	I補† -:575kcal ㊦バ°ク:22.4g 脂質 :19.7g 炭水化:72.0g 食塩相:1.9g	I補† -:630kcal ㊦バ°ク:27.5g 脂質 :18.6g 炭水化:84.0g 食塩相:1.3g	I補† -:598kcal ㊦バ°ク:17.0g 脂質 :24.4g 炭水化:74.6g 食塩相:1.6g	I補† -:494kcal ㊦バ°ク:20.8g 脂質 :7.0g 炭水化:82.3g 食塩相:2.1g	I補† -:548kcal ㊦バ°ク:23.0g 脂質 :16.7g 炭水化:72.4g 食塩相:1.9g	I補† -:432kcal ㊦バ°ク:20.7g 脂質 :6.4g 炭水化:71.0g 食塩相:1.9g	I補† -:591kcal ㊦バ°ク:20.3g 脂質 :12.9g 炭水化:94.2g 食塩相:2.2g
おやつ	厚切りバウム	あんドーナツ	栗まんじゅう	たい焼き	おせんべい（ぼたぼた焼）	黒糖饅頭	今川焼（カスタード）
	I補† -:87kcal ㊦バ°ク:1.2g 脂質 :3.7g 炭水化:12.3g 食塩相:0.1g	I補† -:70kcal ㊦バ°ク:1.1g 脂質 :2.8g 炭水化:10.2g 食塩相:0.1g	I補† -:93kcal ㊦バ°ク:1.8g 脂質 :0.4g 炭水化:20.5g 食塩相:0.0g	I補† -:68kcal ㊦バ°ク:1.5g 脂質 :0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g	I補† -:51kcal ㊦バ°ク:0.5g 脂質 :1.4g 炭水化:9.0g 食塩相:0.2g	I補† -:66kcal ㊦バ°ク:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	I補† -:91kcal ㊦バ°ク:1.6g 脂質 :3.2g 炭水化:14.0g 食塩相:0.2g
日計	I補† -:1660kcal ㊦バ°ク:56.9g 脂質 :43.6g 炭水化:249.3g 食塩相:5.3g	I補† -:1587kcal ㊦バ°ク:56.3g 脂質 :34.1g 炭水化:254.1g 食塩相:5.3g	I補† -:1665kcal ㊦バ°ク:56.4g 脂質 :43.0g 炭水化:256.9g 食塩相:5.5g	I補† -:1581kcal ㊦バ°ク:59.4g 脂質 :32.7g 炭水化:252.0g 食塩相:5.2g	I補† -:1627kcal ㊦バ°ク:56.0g 脂質 :45.1g 炭水化:240.7g 食塩相:4.7g	I補† -:1531kcal ㊦バ°ク:56.0g 脂質 :38.6g 炭水化:234.9g 食塩相:5.3g	I補† -:1629kcal ㊦バ°ク:58.1g 脂質 :37.3g 炭水化:255.2g 食塩相:5.6g

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析④

2024年11月17日(日)～2024年11月23日（土）

	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)
朝食	パン又は御飯 ミネストローネ ほうれん草と蒸し鶏のサラダ 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 いんげんのごまドレ和え 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 ミートオムレツ ポテトサラダ フルーツ（パイナップル缶） ヤクルト	御飯又はパン 白菜のうま煮 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補正 -443kcal ㊦バク:15.7g 脂質 :7.7g 炭水化:78.0g 食塩相:2.2g	I補正 -408kcal ㊦バク:10.7g 脂質 :1.8g 炭水化:84.8g 食塩相:1.4g	I補正 -441kcal ㊦バク:11.9g 脂質 :7.3g 炭水化:79.9g 食塩相:1.3g	I補正 -373kcal ㊦バク:9.6g 脂質 :2.1g 炭水化:76.5g 食塩相:1.5g	I補正 -489kcal ㊦バク:14.8g 脂質 :11.0g 炭水化:82.4g 食塩相:2.1g	I補正 -365kcal ㊦バク:8.9g 脂質 :2.7g 炭水化:74.5g 食塩相:1.1g	I補正 -440kcal ㊦バク:12.3g 脂質 :5.7g 炭水化:82.1g 食塩相:1.7g
昼食	御飯（160g） 水餃子 豚肉の南蛮炒め なすのおかか煮 トマトのさっぱり和え	御飯（160g） 豆腐サラダ 鯖の生姜煮 里芋ときのこの炒め物 白菜の磯和え	御飯（160g） 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	☆誕生日セレクト☆ Aミートリーフステーキ B鶏肉のピザ風焼き/ご飯 コンソメスープ コールスローサラダ 青りんごゼリー	御飯（160g） うの花 メンチカツとクリームコロッケ 金平ごぼう 長芋とおくらのぽん酢和え	御飯（160g） 中華サラダ 白身魚の竜田揚げ 大根と油揚げの炒め煮 冷奴	御飯（160g） 揚げ餃子 鶏肉の甘酢あんかけ れんこんの甘味噌炒め 白菜とザーサイのナムル
	I補正 -645kcal ㊦バク:21.2g 脂質 :25.6g 炭水化:77.6g 食塩相:1.8g	I補正 -511kcal ㊦バク:23.3g 脂質 :13.0g 炭水化:71.7g 食塩相:2.5g	I補正 -722kcal ㊦バク:29.2g 脂質 :31.1g 炭水化:76.6g 食塩相:1.7g	I補正 -597kcal ㊦バク:24.6g 脂質 :13.4g 炭水化:94.7g 食塩相:4.3g	I補正 -668kcal ㊦バク:17.0g 脂質 :23.1g 炭水化:95.2g 食塩相:2.6g	I補正 -549kcal ㊦バク:22.6g 脂質 :17.7g 炭水化:70.9g 食塩相:2.2g	I補正 -597kcal ㊦バク:20.2g 脂質 :19.0g 炭水化:81.3g 食塩相:1.6g
夕食	御飯（160gタ） 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タ） 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タ） 青じそ和え 白身魚のバジル焼き ほうれん草のバターソテー フルーツ（みかん缶）	御飯（160gタ） 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タ） マッシュ南瓜 鯖の味噌マヨ焼き もやしと桜エビの炒め物 切干大根の和風サラダ	御飯（160gタ） 里芋の甘みそ和え 豚肉と枝豆のピリ辛炒め ふきのおかか炒り煮 ブロッコリーサラダ	御飯（160gタ） 金時煮豆 豆腐ステーキ いんげんのそぼろ炒め 青菜のゆず風味和え
	I補正 -485kcal ㊦バク:19.0g 脂質 :4.9g 炭水化:88.4g 食塩相:1.6g	I補正 -631kcal ㊦バク:21.5g 脂質 :23.3g 炭水化:79.4g 食塩相:1.5g	I補正 -418kcal ㊦バク:17.7g 脂質 :6.2g 炭水化:69.9g 食塩相:1.6g	I補正 -481kcal ㊦バク:20.5g 脂質 :11.8g 炭水化:70.0g 食塩相:1.4g	I補正 -565kcal ㊦バク:24.0g 脂質 :17.5g 炭水化:74.4g 食塩相:1.5g	I補正 -589kcal ㊦バク:24.3g 脂質 :17.6g 炭水化:79.7g 食塩相:2.1g	I補正 -558kcal ㊦バク:22.0g 脂質 :12.5g 炭水化:86.0g 食塩相:1.7g
おやつ	メロンゼリー	ロールケーキ（バニラ）	抹茶のパンケーキ	ミルクブッセ	おせんべい	もみじまんじゅう(あん)	エクレア
	I補正 -58kcal ㊦バク:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:12.6g 食塩相:0.0g	I補正 -95kcal ㊦バク:1.3g 脂質 :3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	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 -82kcal ㊦バク:1.1g 脂質 :2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I補正 -35kcal ㊦バク:0.2g 脂質 :2.0g 炭水化:4.1g 食塩相:0.1g	I補正 -107kcal ㊦バク:2.0g 脂質 :2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	I補正 -89kcal ㊦バク:1.5g 脂質 :6.6g 炭水化:6.2g 食塩相:0.1g
日計	I補正 -1631kcal ㊦バク:56.0g 脂質 :39.0g 炭水化:256.6g 食塩相:5.6g	I補正 -1645kcal ㊦バク:56.8g 脂質 :42.0g 炭水化:249.8g 食塩相:5.6g	I補正 -1637kcal ㊦バク:59.8g 脂質 :46.7g 炭水化:234.6g 食塩相:4.7g	I補正 -1533kcal ㊦バク:55.8g 脂質 :29.5g 炭水化:255.7g 食塩相:7.2g	I補正 -1757kcal ㊦バク:56.0g 脂質 :53.6g 炭水化:256.1g 食塩相:6.3g	I補正 -1610kcal ㊦バク:57.8g 脂質 :40.1g 炭水化:245.0g 食塩相:5.5g	I補正 -1684kcal ㊦バク:56.0g 脂質 :43.8g 炭水化:255.6g 食塩相:5.1g

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析⑤

2024年11月24日(日)～2024年11月30日(土)

	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
朝食	御飯又はパン 豆腐ふんわり天の煮物 キャベツの梅おかか和え 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 シェルマカロニサラダ フルーツ（黄桃缶） ヤクルト	御飯又はパン 卵ロール ほうれん草の信田和え たいみそ ヤクルト	パン又は御飯 ウインナーのスープ煮 大根とツナのサラダ フルーツ（カクテル缶） 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 のり佃煮 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 -415kcal ㊦バク:11.6g 脂質 :5.6g 炭水化:77.0g 食塩相:1.5g	I補計 -378kcal ㊦バク:11.5g 脂質 :4.1g 炭水化:72.3g 食塩相:1.0g	I補計 -538kcal ㊦バク:14.0g 脂質 :17.7g 炭水化:80.5g 食塩相:2.1g	I補計 -408kcal ㊦バク:11.3g 脂質 :4.4g 炭水化:78.8g 食塩相:1.5g	I補計 -514kcal ㊦バク:15.0g 脂質 :11.3g 炭水化:87.5g 食塩相:1.9g	I補計 -418kcal ㊦バク:10.9g 脂質 :6.0g 炭水化:77.3g 食塩相:1.3g	I補計 -408kcal ㊦バク:12.3g 脂質 :3.3g 炭水化:80.5g 食塩相:1.5g
昼食	御飯（160g） 空豆と大豆のサラダ 鯖の中華蒸し 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	【お寿司イベント】 にぎり寿司 いんげんの胡麻和え 清し汁 オレンジ	御飯（160g） 冷奴 鰯の野菜あんかけ 大豆とひじきの煮物 浅漬け	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	とろろそば 大根のそぼろ炒め 花野菜サラダ	チキンカレー 野菜サラダ 漬物 キウイフルーツ
	I補計 -704kcal ㊦バク:29.6g 脂質 :29.3g 炭水化:75.0g 食塩相:2.1g	I補計 -545kcal ㊦バク:23.0g 脂質 :13.5g 炭水化:79.1g 食塩相:2.3g	I補計 -517kcal ㊦バク:19.1g 脂質 :10.7g 炭水化:84.5g 食塩相:2.9g	I補計 -467kcal ㊦バク:24.5g 脂質 :7.7g 炭水化:73.3g 食塩相:1.9g	I補計 -516kcal ㊦バク:22.5g 脂質 :13.2g 炭水化:72.9g 食塩相:1.5g	I補計 -476kcal ㊦バク:18.7g 脂質 :13.7g 炭水化:68.0g 食塩相:3.2g	I補計 -553kcal ㊦バク:17.0g 脂質 :16.3g 炭水化:81.2g 食塩相:2.6g
夕食	御飯（160gタ） 卵豆腐 牛肉のしぐれ煮 さつま芋の甘煮 枝豆サラダ	御飯（160gタ） 漬物 千草焼 五目ひじき煮 もやしのごま酢和え	御飯（160gタ） 大根サラダ 肉野菜炒め 厚揚げの煮物 オクラの土佐和え	御飯（160gタ） 洋ナシ缶 蒸し鶏のごまだれ 長芋のおかか煮 トマトとワカメのサラダ	御飯（160gタ） うぐいす煮豆 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タ） きのこソテー 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 -575kcal ㊦バク:19.4g 脂質 :15.0g 炭水化:87.0g 食塩相:1.6g	I補計 -497kcal ㊦バク:21.2g 脂質 :12.3g 炭水化:71.5g 食塩相:2.1g	I補計 -605kcal ㊦バク:24.0g 脂質 :23.3g 炭水化:70.5g 食塩相:1.6g	I補計 -542kcal ㊦バク:19.6g 脂質 :12.9g 炭水化:81.9g 食塩相:1.8g	I補計 -531kcal ㊦バク:18.2g 脂質 :11.8g 炭水化:86.0g 食塩相:1.6g	I補計 -594kcal ㊦バク:24.9g 脂質 :18.9g 炭水化:77.6g 食塩相:2.7g	I補計 -639kcal ㊦バク:24.7g 脂質 :17.6g 炭水化:91.4g 食塩相:1.6g
おやつ	水ようかん	チョコブッセ	ドームケーキ	ロールケーキ（チョコ）	いちごクレープ	カステラ	マンゴープリン
	I補計 -46kcal ㊦バク:0.4g 脂質 :0.0g 炭水化:11.3g 食塩相:0.0g	I補計 -89kcal ㊦バク:1.2g 脂質 :3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I補計 -106kcal ㊦バク:2.4g 脂質 :1.5g 炭水化:21.1g 食塩相:0.0g	I補計 -93kcal ㊦バク:1.3g 脂質 :5.0g 炭水化:10.8g 食塩相:0.1g	I補計 -84kcal ㊦バク:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:8.4g 食塩相:0.1g	I補計 -83kcal ㊦バク:1.7g 脂質 :1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	I補計 -75kcal ㊦バク:2.0g 脂質 :2.1g 炭水化:12.0g 食塩相:0.1g
日計	I補計 -1740kcal ㊦バク:61.0g 脂質 :49.9g 炭水化:250.3g 食塩相:5.2g	I補計 -1509kcal ㊦バク:56.9g 脂質 :33.1g 炭水化:236.8g 食塩相:5.4g	I補計 -1766kcal ㊦バク:59.5g 脂質 :53.2g 炭水化:256.6g 食塩相:6.7g	I補計 -1510kcal ㊦バク:56.7g 脂質 :30.0g 炭水化:244.8g 食塩相:5.3g	I補計 -1645kcal ㊦バク:56.5g 脂質 :41.5g 炭水化:254.8g 食塩相:5.1g	I補計 -1571kcal ㊦バク:56.2g 脂質 :39.6g 炭水化:239.6g 食塩相:7.1g	I補計 -1675kcal ㊦バク:56.0g 脂質 :39.3g 炭水化:265.1g 食塩相:5.9g