

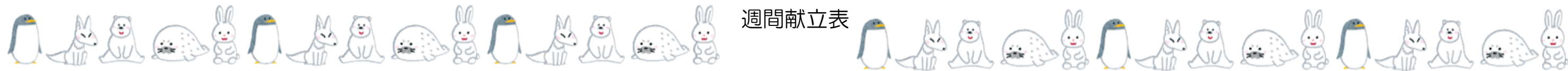


ハートフル瀬谷

透析①

2024年12月1日(日)～2024年12月7日(土)

	12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12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† -:424kcal タバ†ク:12.6g 脂質 :4.4g 炭水化:80.4g 食塩相:1.1g	I補† -:424kcal タバ†ク:10.8g 脂質 :4.1g 炭水化:83.3g 食塩相:1.3g	I補† -:454kcal タバ†ク:15.8g 脂質 :9.4g 炭水化:73.5g 食塩相:1.3g	I補† -:542kcal タバ†ク:16.7g 脂質 :13.6g 炭水化:89.1g 食塩相:1.9g	I補† -:386kcal タバ†ク:10.3g 脂質 :3.3g 炭水化:77.6g 食塩相:1.1g	I補† -:399kcal タバ†ク:12.3g 脂質 :4.2g 炭水化:75.7g 食塩相:1.6g	I補† -: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-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 おくらの青じそ和え	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† -:664kcal タバ†ク:26.3g 脂質 :26.1g 炭水化:77.5g 食塩相:1.8g	I補† -:555kcal タバ†ク:16.2g 脂質 :11.4g 炭水化:92.2g 食塩相:2.7g	I補† -:619kcal タバ†ク:20.6g 脂質 :22.6g 炭水化:79.6g 食塩相:1.9g	I補† -:452kcal タバ†ク:25.2g 脂質 :6.2g 炭水化:72.0g 食塩相:1.7g	I補† -:611kcal タバ†ク:17.8g 脂質 :19.3g 炭水化:87.7g 食塩相:2.3g	I補† -:535kcal タバ†ク:22.7g 脂質 :15.1g 炭水化:72.7g 食塩相:2.3g	I補† -:527kcal タバ†ク:23.5g 脂質 :15.9g 炭水化:69.0g 食塩相:1.7g
夕食	御飯(160gタ) しろ菜のお浸し カレイのバター醤油焼き 金平ごぼう もやしの和え物	御飯(160gタ) お麴の卵とじ 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 キャベツの塩昆布和え	御飯(160gタ) なると煮 鰯の胡麻味噌焼き 車麴の卵とじ 青梗菜のさっぱり和え	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† -:452kcal タバ†ク:21.1g 脂質 :7.4g 炭水化:72.9g 食塩相:2.1g	I補† -:547kcal タバ†ク:26.1g 脂質 :15.5g 炭水化:71.1g 食塩相:1.9g	I補† -:469kcal タバ†ク:20.7g 脂質 :10.4g 炭水化:71.6g 食塩相:2.1g	I補† -:487kcal タバ†ク:19.0g 脂質 :11.8g 炭水化:71.6g 食塩相:1.7g	I補† -:528kcal タバ†ク:25.8g 脂質 :12.9g 炭水化:71.9g 食塩相:2.1g	I補† -:504kcal タバ†ク:19.8g 脂質 :15.5g 炭水化:68.5g 食塩相:1.4g	I補† -:474kcal タバ†ク:19.7g 脂質 :2.8g 炭水化:89.8g 食塩相:1.7g
おやつ	シュークリーム	【手作りおやつ】 柚子とナッツのパウンドケーキ	オレンジゼリー	カステラ	紅茶ケーキ	人形焼	和のパンケーキ(きなこ)
	I補† -:77kcal タバ†ク:2.2g 脂質 :5.0g 炭水化:5.7g 食塩相:0.1g	I補† -:133kcal タバ†ク:2.7g 脂質 :2.8g 炭水化:23.9g 食塩相:0.3g	I補† -:58kcal タバ†ク:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:12.5g 食塩相:0.0g	I補† -:83kcal タバ†ク:1.7g 脂質 :1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	I補† -:62kcal タバ†ク:1.5g 脂質 :1.5g 炭水化:10.6g 食塩相:0.0g	I補† -:72kcal タバ†ク:1.4g 脂質 :1.3g 炭水化:13.8g 食塩相:0.0g	I補† -:55kcal タバ†ク:1.0g 脂質 :1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g
日計	I補† -:1617kcal タバ†ク:62.2g 脂質 :42.9g 炭水化:236.5g 食塩相:5.2g	I補† -:1659kcal タバ†ク:55.8g 脂質 :33.8g 炭水化:270.5g 食塩相:6.2g	I補† -:1600kcal タバ†ク:57.2g 脂質 :43.2g 炭水化:237.2g 食塩相:5.4g	I補† -:1564kcal タバ†ク:62.6g 脂質 :32.6g 炭水化:249.4g 食塩相:5.3g	I補† -:1587kcal タバ†ク:55.4g 脂質 :37.0g 炭水化:247.8g 食塩相:5.6g	I補† -:1510kcal タバ†ク:56.2g 脂質 :36.1g 炭水化:230.7g 食塩相:5.3g	I補† -:1573kcal タバ†ク:59.1g 脂質 :34.6g 炭水化:249.6g 食塩相:5.7g



ハートフル瀬谷

透析②

2024年12月8日(日)～2024年12月14日(土)

	12月8日(日)	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)
朝食	御飯又はパン がんもの煮物 いんげんの中華和え 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 ブロッコリーのなめ茸和え 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補正 -412kcal ㊦バク:10.3g 脂質 :5.4g 炭水化:78.1g 食塩相:1.8g	I補正 -481kcal ㊦バク:12.7g 脂質 :11.7g 炭水化:77.2g 食塩相:1.4g	I補正 -406kcal ㊦バク:12.8g 脂質 :5.9g 炭水化:74.1g 食塩相:0.9g	I補正 -454kcal ㊦バク:15.3g 脂質 :7.0g 炭水化:83.2g 食塩相:2.2g	I補正 -430kcal ㊦バク:11.3g 脂質 :7.7g 炭水化:76.4g 食塩相:1.1g	I補正 -440kcal ㊦バク:17.3g 脂質 :7.0g 炭水化:73.7g 食塩相:1.2g	I補正 -483kcal ㊦バク:16.0g 脂質 :9.0g 炭水化:84.7g 食塩相:2.2g
昼食	御飯（160g） もやしのソテー 鯖の大葉味噌焼き 根菜の煮物 キャベツの和風和え	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 なすの揚げ浸し	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	御飯（160g） 薄切りポテトサラダ ピーマン肉詰めフライ・白身フライ ひじきの煮物 小松菜のお浸し	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	【郷土料理：奈良】 色ご飯 しろ菜のお浸し かしわのすき焼風煮 南瓜の含め煮 柿なます	わかめ御飯 金時煮豆 鱈の利休焼き 長芋の煮物 ツナサラダ
	I補正 -611kcal ㊦バク:19.0g 脂質 :23.4g 炭水化:76.4g 食塩相:2.0g	I補正 -489kcal ㊦バク:19.0g 脂質 :10.1g 炭水化:76.6g 食塩相:1.6g	I補正 -461kcal ㊦バク:23.1g 脂質 :8.0g 炭水化:70.9g 食塩相:2.1g	I補正 -559kcal ㊦バク:16.2g 脂質 :16.0g 炭水化:87.0g 食塩相:2.2g	I補正 -658kcal ㊦バク:18.7g 脂質 :23.4g 炭水化:88.6g 食塩相:2.1g	I補正 -546kcal ㊦バク:23.6g 脂質 :14.2g 炭水化:77.5g 食塩相:2.4g	I補正 -506kcal ㊦バク:22.0g 脂質 :8.1g 炭水化:83.2g 食塩相:1.6g
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 冬瓜の煮物 チンゲン菜のしそ風味和え	御飯（160gタ） マカロニサラダ 八宝菜 かに焼売 もやしとザーサイの和え物
	I補正 -602kcal ㊦バク:25.5g 脂質 :16.6g 炭水化:82.7g 食塩相:1.6g	I補正 -498kcal ㊦バク:22.9g 脂質 :13.0g 炭水化:69.4g 食塩相:1.8g	I補正 -601kcal ㊦バク:21.2g 脂質 :19.8g 炭水化:80.2g 食塩相:1.5g	I補正 -545kcal ㊦バク:23.4g 脂質 :17.4g 炭水化:72.5g 食塩相:2.9g	I補正 -484kcal ㊦バク:23.3g 脂質 :6.4g 炭水化:80.9g 食塩相:1.8g	I補正 -551kcal ㊦バク:20.2g 脂質 :13.6g 炭水化:83.0g 食塩相:1.6g	I補正 -491kcal ㊦バク:16.0g 脂質 :13.6g 炭水化:73.8g 食塩相:1.8g
おやつ	エクレア	もみじまんじゅう(あん)	ロールケーキ(チョコ)	いちごクレープ	ぽたぽた焼き	コーヒーゼリー	厚切バウム
	I補正 -89kcal ㊦バク:1.5g 脂質 :6.6g 炭水化:6.2g 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 -95kcal ㊦バク:1.5g 脂質 :3.6g 炭水化:14.2g 食塩相:0.1g	I補正 -84kcal ㊦バク:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:8.4g 食塩相:0.1g	I補正 -51kcal ㊦バク:0.5g 脂質 :1.4g 炭水化:9.0g 食塩相:0.2g	I補正 -50kcal ㊦バク:0.2g 脂質 :0.6g 炭水化:11.0g 食塩相:0.0g	I補正 -87kcal ㊦バク:1.2g 脂質 :3.7g 炭水化:12.3g 食塩相:0.1g
日計	I補正 -1714kcal ㊦バク:56.3g 脂質 :52.0g 炭水化:243.4g 食塩相:5.5g	I補正 -1575kcal ㊦バク:56.6g 脂質 :36.9g 炭水化:243.1g 食塩相:4.9g	I補正 -1563kcal ㊦バク:58.6g 脂質 :37.3g 炭水化:239.4g 食塩相:4.7g	I補正 -1642kcal ㊦バク:55.7g 脂質 :45.6g 炭水化:251.1g 食塩相:7.5g	I補正 -1623kcal ㊦バク:53.8g 脂質 :38.9g 炭水化:254.9g 食塩相:5.2g	I補正 -1587kcal ㊦バク:61.3g 脂質 :35.4g 炭水化:245.2g 食塩相:5.3g	I補正 -1567kcal ㊦バク:55.2g 脂質 :34.4g 炭水化:254.0g 食塩相:5.7g



週間献立表

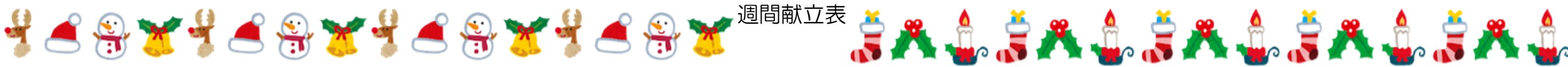


ハートフル瀬谷

透析③

2024年12月15日(日)～2024年12月21日(土)

	12月15日(日)	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12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 サウザンサラダ フルーツ（黄桃缶） ヤクルト	御飯又はパン 甘辛肉団子 ほうれん草サラダ ふりかけ 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	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 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 -452kcal 卵白ク:13.7g 脂質 :8.3g 炭水化:78.7g 食塩相:1.3g	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 -455kcal 卵白ク:15.8g 脂質 :12.2g 炭水化:71.8g 食塩相:2.0g	I補計 -401kcal 卵白ク:11.9g 脂質 :2.9g 炭水化:80.2g 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	味噌仕立てうどん ブロッコリーの香り炒め ごぼうサラダ	チキンカレー 野菜サラダ 漬物 キウイフルーツ	【クリスマス】 バターライス コンソメスープ ミートローフ カラフルサラダ クリスマスデザート	御飯（160g） 水餃子 白身魚の香味醤油かけ 野菜の中華ソテー もやしの華風和え	御飯（160g） 春雨中華サラダ 牛挽肉とごぼうの卵とし 南瓜のいとし煮 磯納豆
	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:17.4g 脂質 :15.4g 炭水化:81.7g 食塩相:2.0g	I補計 -569kcal 卵白ク:22.5g 脂質 :18.7g 炭水化:75.8g 食塩相:3.1g	I補計 -510kcal 卵白ク:13.7g 脂質 :12.8g 炭水化:82.1g 食塩相:2.4g	I補計 -705kcal 卵白ク:22.3g 脂質 :24.2g 炭水化:96.2g 食塩相:2.0g	I補計 -501kcal 卵白ク:22.4g 脂質 :11.6g 炭水化:73.5g 食塩相:1.7g	I補計 -669kcal 卵白ク:25.8g 脂質 :20.5g 炭水化:91.2g 食塩相:2.1g
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） 蒸し鶏の梅ダレかけ 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） チンゲン菜とツナの和え物 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 鱈の山椒焼き 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 野菜と竹輪のソテー 人参サラダ
	I補計 -485kcal 卵白ク:19.9g 脂質 :7.8g 炭水化:79.8g 食塩相:2.0g	I補計 -584kcal 卵白ク:26.9g 脂質 :12.2g 炭水化:88.6g 食塩相:2.1g	I補計 -397kcal 卵白ク:16.0g 脂質 :5.6g 炭水化:68.9g 食塩相:2.3g	I補計 -575kcal 卵白ク:27.3g 脂質 :18.0g 炭水化:71.9g 食塩相:1.6g	I補計 -489kcal 卵白ク:21.8g 脂質 :11.7g 炭水化:71.9g 食塩相:1.4g	I補計 -551kcal 卵白ク:22.0g 脂質 :14.3g 炭水化:78.9g 食塩相:1.8g	I補計 -553kcal 卵白ク:21.1g 脂質 :10.7g 炭水化:90.2g 食塩相:1.7g
おやつ	ロールケーキ（バニラ）	たいやき	黒糖まんじゅう	せんべい(雪の宿)	和菓子	抹茶パンケーキ	レモンケーキ
	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 -66kcal 卵白ク:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	I補計 -59kcal 卵白ク:0.8g 脂質 :1.9g 炭水化:9.6g 食塩相:0.2g	I補計 -77kcal 卵白ク:1.6g 脂質 :0.1g 炭水化:17.5g 食塩相:0.0g	I補計 -56kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g	I補計 -58kcal 卵白ク:1.2g 脂質 :2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g
日計	I補計 -1628kcal 卵白ク:59.8g 脂質 :43.4g 炭水化:239.2g 食塩相:5.8g	I補計 -1622kcal 卵白ク:58.0g 脂質 :34.2g 炭水化:264.0g 食塩相:5.9g	I補計 -1525kcal 卵白ク:54.0g 脂質 :38.1g 炭水化:237.3g 食塩相:7.1g	I補計 -1596kcal 卵白ク:55.5g 脂質 :41.0g 炭水化:242.3g 食塩相:5.5g	I補計 -1732kcal 卵白ク:56.8g 脂質 :43.4g 炭水化:270.9g 食塩相:4.9g	I補計 -1563kcal 卵白ク:61.2g 脂質 :40.2g 炭水化:232.4g 食塩相:5.5g	I補計 -1681kcal 卵白ク:60.0g 脂質 :36.6g 炭水化:269.2g 食塩相:5.4g



週間献立表

ハートフル瀬谷

透析④

2024年12月22日(日)～2024年12月28日（土）

	12月22日(日)	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12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 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ フルーツ（パイナップル缶） ヤクルト	御飯又はパン 高野豆腐の含め煮 小松菜のごま和え 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 ウィンナーソテー 大根サラダ フルーツ（みかん缶） ヤクルト
	Iﾁｷﾝ -:448kcal ﾀﾊﾞｸ:11.2g 脂質 :9.0g 炭水化:77.7g 食塩相:1.4g	Iﾁｷﾝ -:382kcal ﾀﾊﾞｸ:9.6g 脂質 :4.0g 炭水化:74.9g 食塩相:1.0g	Iﾁｷﾝ -:452kcal ﾀﾊﾞｸ:11.5g 脂質 :7.9g 炭水化:81.8g 食塩相:1.4g	Iﾁｷﾝ -:424kcal ﾀﾊﾞｸ:13.8g 脂質 :6.8g 炭水化:77.5g 食塩相:1.8g	Iﾁｷﾝ -:406kcal ﾀﾊﾞｸ:10.2g 脂質 :3.4g 炭水化:80.5g 食塩相:1.2g	Iﾁｷﾝ -:411kcal ﾀﾊﾞｸ:13.8g 脂質 :5.2g 炭水化:75.0g 食塩相:1.1g	Iﾁｷﾝ -:399kcal ﾀﾊﾞｸ:9.3g 脂質 :7.1g 炭水化:72.9g 食塩相:1.8g
昼食	御飯（160g） 卵豆腐 鰯の生姜煮 里芋ときのこのﾊﾞﾀｰﾚｰ 白菜のゆかり和え	御飯（160g） 柚子香和え 和風ハンバーグ 厚揚げの山椒煮 なすのごま味噌和え	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 白身魚のｸﾘｰﾑｰｽﾞがけ キャベツソテー フレンチサラダ	【誕生日セレクト】 Aあんかけ焼きそば A中華スープ B味噌ラーメン 五色ナムル りんご	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ﾁｷﾝ -:474kcal ﾀﾊﾞｸ:22.1g 脂質 :9.0g 炭水化:72.8g 食塩相:2.0g	Iﾁｷﾝ -:544kcal ﾀﾊﾞｸ:20.3g 脂質 :15.5g 炭水化:78.7g 食塩相:2.1g	Iﾁｷﾝ -:555kcal ﾀﾊﾞｸ:20.1g 脂質 :16.9g 炭水化:75.7g 食塩相:2.1g	Iﾁｷﾝ -:472kcal ﾀﾊﾞｸ:20.9g 脂質 :6.2g 炭水化:80.4g 食塩相:1.7g	Iﾁｷﾝ -:612kcal ﾀﾊﾞｸ:24.1g 脂質 :11.5g 炭水化:98.4g 食塩相:2.9g	Iﾁｷﾝ -:523kcal ﾀﾊﾞｸ:19.9g 脂質 :15.4g 炭水化:72.8g 食塩相:2.2g	Iﾁｷﾝ -:562kcal ﾀﾊﾞｸ:19.1g 脂質 :11.8g 炭水化:91.5g 食塩相:1.8g
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 胡瓜の塩昆布和え	御飯（160gﾀ） チンゲン菜のお浸し さわらの西京焼 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ﾁｷﾝ -:553kcal ﾀﾊﾞｸ:22.6g 脂質 :14.5g 炭水化:79.7g 食塩相:1.7g	Iﾁｷﾝ -:568kcal ﾀﾊﾞｸ:22.9g 脂質 :18.4g 炭水化:74.3g 食塩相:2.3g	Iﾁｷﾝ -:513kcal ﾀﾊﾞｸ:24.1g 脂質 :10.0g 炭水化:78.1g 食塩相:1.8g	Iﾁｷﾝ -:513kcal ﾀﾊﾞｸ:23.9g 脂質 :14.1g 炭水化:68.0g 食塩相:2.4g	Iﾁｷﾝ -:483kcal ﾀﾊﾞｸ:21.9g 脂質 :9.8g 炭水化:74.6g 食塩相:2.0g	Iﾁｷﾝ -:582kcal ﾀﾊﾞｸ:24.8g 脂質 :15.0g 炭水化:81.7g 食塩相:2.3g	Iﾁｷﾝ -:632kcal ﾀﾊﾞｸ:28.8g 脂質 :25.8g 炭水化:66.1g 食塩相:1.6g
おやつ	ドーナツ	きなこ饅頭	ワッフル(ﾎｯﾌﾟ & ｶｽﾀｰﾄﾞ)	どら焼き	お誕生日ケーキ	ブッセ（ｸﾘｰﾑ）	青りんごゼリー
	Iﾁｷﾝ -:114kcal ﾀﾊﾞｸ:1.7g 脂質 :5.5g 炭水化:14.8g 食塩相:0.2g	Iﾁｷﾝ -:66kcal ﾀﾊﾞｸ:1.5g 脂質 :0.3g 炭水化:14.2g 食塩相:0.0g	Iﾁｷﾝ -:121kcal ﾀﾊﾞｸ:2.3g 脂質 :5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	Iﾁｷﾝ -:142kcal ﾀﾊﾞｸ:3.3g 脂質 :1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	Iﾁｷﾝ -:65kcal ﾀﾊﾞｸ:1.0g 脂質 :4.4g 炭水化:5.4g 食塩相:0.1g	Iﾁｷﾝ -:82kcal ﾀﾊﾞｸ:1.1g 脂質 :2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	Iﾁｷﾝ -:62kcal ﾀﾊﾞｸ:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:13.6g 食塩相:0.0g
日計	Iﾁｷﾝ -:1589kcal ﾀﾊﾞｸ:57.6g 脂質 :38.0g 炭水化:245.0g 食塩相:5.4g	Iﾁｷﾝ -:1560kcal ﾀﾊﾞｸ:54.3g 脂質 :38.2g 炭水化:242.1g 食塩相:5.4g	Iﾁｷﾝ -:1641kcal ﾀﾊﾞｸ:58.0g 脂質 :40.7g 炭水化:250.2g 食塩相:5.5g	Iﾁｷﾝ -:1551kcal ﾀﾊﾞｸ:61.9g 脂質 :28.4g 炭水化:255.3g 食塩相:6.0g	Iﾁｷﾝ -:1566kcal ﾀﾊﾞｸ:57.2g 脂質 :29.1g 炭水化:258.9g 食塩相:6.2g	Iﾁｷﾝ -:1598kcal ﾀﾊﾞｸ:59.6g 脂質 :37.8g 炭水化:244.0g 食塩相:5.7g	Iﾁｷﾝ -:1655kcal ﾀﾊﾞｸ:57.3g 脂質 :45.5g 炭水化:244.1g 食塩相:5.3g



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析⑤

2024年12月29日(日)～2024年12月31日（火）

	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)				
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	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				
	I補† -:437kcal タバ†ク:13.6g 脂質 :7.8g 炭水化:75.8g 食塩相:1.7g	I補† -:440kcal タバ†ク:14.1g 脂質 :6.9g 炭水化:80.8g 食塩相:1.8g	I補† -:436kcal タバ†ク:10.1g 脂質 :7.4g 炭水化:80.1g 食塩相:1.4g				
昼食	御飯（160g） 卵豆腐 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	【年越しそば】 年越しそば 炊き合わせ 春菊の和え物				
	I補† -:477kcal タバ†ク:15.8g 脂質 :11.9g 炭水化:75.5g 食塩相:2.2g	I補† -:702kcal タバ†ク:23.1g 脂質 :26.1g 炭水化:88.7g 食塩相:2.3g	I補† -:457kcal タバ†ク:20.5g 脂質 :13.3g 炭水化:62.1g 食塩相:3.8g				
夕食	御飯（160gタ） 青菜の玉子炒め 鶏肉のカレーパン粉焼 ツナサラダ フルーツ缶	御飯（160gタ） 漬物 めばるの照り焼き じゃが芋そぼろ煮 レタスぬた和え	御飯（160gタ） 冷奴 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				
	I補† -:596kcal タバ†ク:25.4g 脂質 :20.9g 炭水化:72.1g 食塩相:1.3g	I補† -:458kcal タバ†ク:20.5g 脂質 :7.5g 炭水化:73.5g 食塩相:2.4g	I補† -:525kcal タバ†ク:22.8g 脂質 :16.2g 炭水化:68.1g 食塩相:1.5g				
おやつ	チョコクレープ	塩まんじゅう	チョコバウム				
	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	I補† -:81kcal タバ†ク:1.4g 脂質 :3.5g 炭水化:10.9g 食塩相:0.1g				
日計	I補† -:1596kcal タバ†ク:55.6g 脂質 :45.8g 炭水化:232.5g 食塩相:5.3g	I補† -:1666kcal タバ†ク:58.9g 脂質 :40.6g 炭水化:258.2g 食塩相:6.7g	I補† -:1499kcal タバ†ク:54.8g 脂質 :40.4g 炭水化:221.2g 食塩相:6.8g				