

週間献立表

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摂: -424kcal タバク:12.6g 脂質: 4.4g 炭水化:80.4g 食塩相:1.1g	I摂: -424kcal タバク:10.8g 脂質: 4.1g 炭水化:83.3g 食塩相:1.3g	I摂: -454kcal タバク:15.8g 脂質: 9.4g 炭水化:73.5g 食塩相:1.3g	I摂: -542kcal タバク:16.7g 脂質: 13.6g 炭水化:89.1g 食塩相:1.9g	I摂: -386kcal タバク:10.3g 脂質: 3.3g 炭水化:77.6g 食塩相:1.1g	I摂: -399kcal タバク:12.3g 脂質: 4.2g 炭水化:75.7g 食塩相:1.6g	I摂: -517kcal タバク:14.9g 脂質: 14.0g 炭水化:82.1g 食塩相:2.2g
	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 ほうれん草のピーナツ和え	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摂: -664kcal タバク:26.3g 脂質: 26.1g 炭水化:77.5g 食塩相:1.8g	I摂: -555kcal タバク:16.2g 脂質: 11.4g 炭水化:92.2g 食塩相:2.7g	I摂: -619kcal タバク:20.6g 脂質: 22.6g 炭水化:79.6g 食塩相:1.9g	I摂: -452kcal タバク:25.2g 脂質: 6.2g 炭水化:72.0g 食塩相:1.7g	I摂: -611kcal タバク:17.8g 脂質: 19.3g 炭水化:87.7g 食塩相:2.3g	I摂: -535kcal タバク:22.7g 脂質: 15.1g 炭水化:72.7g 食塩相:2.3g	I摂: -527kcal タバク:23.5g 脂質: 15.9g 炭水化:69.0g 食塩相:1.7g
	御飯 (160g 夕) 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 夕) お麸の卵とじ 豚肉の生姜焼き 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 夕) 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 夕) なると煮 鰯の胡麻味噌焼き 車麸の卵とじ 青梗菜のさっぱり和え	御飯 (160g 夕) 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 夕) 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摂: -452kcal タバク:21.1g 脂質: 7.4g 炭水化:72.9g 食塩相:2.1g	I摂: -547kcal タバク:26.1g 脂質: 15.5g 炭水化:71.1g 食塩相:1.9g	I摂: -469kcal タバク:20.7g 脂質: 10.4g 炭水化:71.6g 食塩相:2.1g	I摂: -487kcal タバク:19.0g 脂質: 11.8g 炭水化:71.6g 食塩相:1.7g	I摂: -528kcal タバク:25.8g 脂質: 12.9g 炭水化:71.9g 食塩相:2.1g	I摂: -504kcal タバク:19.8g 脂質: 15.5g 炭水化:68.5g 食塩相:1.4g	I摂: -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摂: -77kcal タバク:2.2g 脂質: 5.0g 炭水化:5.7g 食塩相:0.1g	I摂: -133kcal タバク:2.7g 脂質: 2.8g 炭水化:23.9g 食塩相:0.3g	I摂: -58kcal タバク:0.1g 脂質: 0.8g 炭水化:12.5g 食塩相:0.0g	I摂: -83kcal タバク:1.7g 脂質: 1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	I摂: -62kcal タバク:1.5g 脂質: 1.5g 炭水化:10.6g 食塩相:0.0g	I摂: -72kcal タバク:1.4g 脂質: 1.3g 炭水化:13.8g 食塩相:0.0g	I摂: -55kcal タバク:1.0g 脂質: 1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g
日計	I摂: -1617kcal タバク:62.2g 脂質: 42.9g 炭水化:236.5g 食塩相:5.2g	I摂: -1659kcal タバク:55.8g 脂質: 33.8g 炭水化:270.5g 食塩相:6.2g	I摂: -1600kcal タバク:57.2g 脂質: 43.2g 炭水化:237.2g 食塩相:5.4g	I摂: -1564kcal タバク:62.6g 脂質: 32.6g 炭水化:249.4g 食塩相:5.3g	I摂: -1587kcal タバク:55.4g 脂質: 37.0g 炭水化:247.8g 食塩相:5.6g	I摂: -1510kcal タバク:56.2g 脂質: 36.1g 炭水化:230.7g 食塩相:5.3g	I摂: -1573kcal タバク:59.1g 脂質: 34.6g 炭水化:249.6g 食塩相:5.7g

## 週間献立表

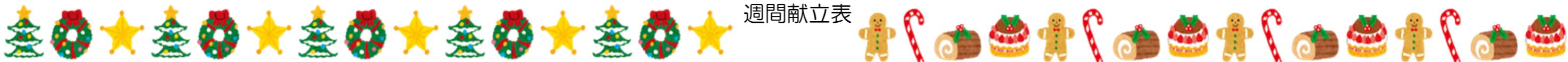


ハートフル瀬谷

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	御飯又はパン 炒り卵 タラモサラダ ふりかけ	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	パン又は御飯 魚肉リーゼーのクリーム煮 チーズサラダ フルーツ(黄桃缶)	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	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	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	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摂キ:412kcal 脂質:5.4g 食塩相:1.8g	I摂キ:481kcal 脂質:11.7g 食塩相:1.4g	I摂キ:406kcal 脂質:5.9g 食塩相:0.9g	I摂キ:454kcal 脂質:7.0g 食塩相:2.2g	I摂キ:430kcal 脂質:7.7g 食塩相:1.1g	I摂キ:440kcal 脂質:7.0g 食塩相:1.2g	I摂キ:483kcal 脂質:9.0g 食塩相:2.2g
	Iパク:10.3g 炭水化:78.1g	Iパク:12.7g 炭水化:77.2g	Iパク:12.8g 炭水化:74.1g	Iパク:15.3g 炭水化:83.2g	Iパク:11.3g 炭水化:76.4g	Iパク:17.3g 炭水化:73.7g	Iパク:16.0g 炭水化:84.7g
	食塩相:1.8g	食塩相:1.4g	食塩相:0.9g	食塩相:2.2g	食塩相:1.1g	食塩相:1.2g	食塩相:2.2g
昼食	御飯(160g)	御飯(160g夕)	御飯(160g)	御飯(160g)	御飯(160g)	【郷土料理:奈良】 色ご飯	わかめ御飯 金時煮豆
	もやしのソテー	フルーツ(洋なし缶)	焼壳	薄切りポテトサラダ	ポテトフライ	しろ菜のお浸し	鰯の利休焼き
	鰯の大葉味噌焼き	鰯の照り焼き	カレイの中華あんかけ	ピーマン肉詰めフライ・白身フライ	ハンバーグ	かしわのすき焼風煮	長芋の煮物
	根菜の煮物	れんこんのそぼろ炒め	青菜の香味炒め	ひじきの煮物	ミモザサラダ	南瓜の含め煮	ツナサラダ
	キャベツの和風和え	なすの揚げ浸し	白菜の中華和え	小松菜のお浸し	みかんヨーグルト	柿なます	
夕食	I摂キ:611kcal 脂質:23.4g 食塩相:2.0g	I摂キ:489kcal 脂質:10.1g 食塩相:1.6g	I摂キ:461kcal 脂質:8.0g 食塩相:2.1g	I摂キ:559kcal 脂質:16.0g 食塩相:2.2g	I摂キ:658kcal 脂質:23.4g 食塩相:2.1g	I摂キ:546kcal 脂質:14.2g 食塩相:2.4g	I摂キ:506kcal 脂質:8.1g 食塩相:1.6g
	タパク:19.0g 炭水化:76.4g	タパク:19.0g 炭水化:76.6g	タパク:23.1g 炭水化:70.9g	タパク:16.2g 炭水化:87.0g	タパク:18.7g 炭水化:88.6g	タパク:23.6g 炭水化:77.5g	タパク:22.0g 炭水化:83.2g
	食塩相:1.6g	食塩相:2.1g	食塩相:2.2g	食塩相:2.2g	食塩相:2.1g	食塩相:2.4g	食塩相:1.6g
	御飯(160g夕)	御飯(160g夕)	御飯(160g夕)	御飯(160g夕)	御飯(160g夕)	御飯(160g夕)	御飯(160g夕)
	うぐいす煮豆	漬物	野菜のコンソメ煮	ワカメサラダ	マッシュ南瓜	さつま芋バターソテー	マカロニサラダ
おやつ	ゆで豚(ごまだれ)	豚肉ときのこの炒め物	ハニーマスター豆チキン	麻婆豆腐	白身魚の金山寺焼き	豚肉のしょうゆ麹炒め	八宝菜
	温奴	切干大根の煮物	じゃが芋のバター炒め	にらまんじゅう	白菜の信田煮	冬瓜の煮物	かに焼壳
	カラフルサラダ	おくらの和え物	いんげんとツナのサラダ	三色ナムル	トマトとオクラの和え物	チンゲン菜のしそ風味和え	もやしとザーサイの和え物
	I摂キ:602kcal 脂質:16.6g 食塩相:1.6g	I摂キ:498kcal 脂質:13.0g 食塩相:1.8g	I摂キ:601kcal 脂質:19.8g 食塩相:1.5g	I摂キ:545kcal 脂質:17.4g 食塩相:2.9g	I摂キ:484kcal 脂質:16.4g 食塩相:1.8g	I摂キ:551kcal 脂質:13.6g 食塩相:1.6g	I摂キ:491kcal 脂質:13.6g 食塩相:1.8g
	タパク:25.5g 炭水化:82.7g	タパク:22.9g 炭水化:69.4g	タパク:21.2g 炭水化:80.2g	タパク:23.4g 炭水化:72.5g	タパク:23.3g 炭水化:80.9g	タパク:20.2g 炭水化:83.0g	タパク:16.0g 炭水化:73.8g
日計	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摂キ:89kcal 脂質:6.6g 食塩相:0.1g	I摂キ:107kcal 脂質:2.1g 食塩相:0.1g	I摂キ:95kcal 脂質:3.6g 食塩相:0.1g	I摂キ:84kcal 脂質:5.2g 食塩相:0.1g	I摂キ:51kcal 脂質:1.4g 食塩相:0.2g	I摂キ:50kcal 脂質:0.6g 食塩相:0.0g	I摂キ:87kcal 脂質:3.7g 食塩相:0.1g
日計	I摂キ:1714kcal 脂質:52.0g 食塩相:5.5g	I摂キ:1575kcal 脂質:36.9g 食塩相:4.9g	I摂キ:1563kcal 脂質:37.3g 食塩相:4.7g	I摂キ:1642kcal 脂質:45.6g 食塩相:7.5g	I摂キ:1623kcal 脂質:38.9g 食塩相:5.2g	I摂キ:1587kcal 脂質:35.4g 食塩相:5.3g	I摂キ:1567kcal 脂質:34.4g 食塩相:5.7g
	タパク:56.3g 炭水化:243.4g	タパク:56.6g 炭水化:243.1g	タパク:58.6g 炭水化:239.4g	タパク:55.7g 炭水化:251.1g	タパク:53.8g 炭水化:254.9g	タパク:61.3g 炭水化:245.2g	タパク:55.2g 炭水化:254.0g

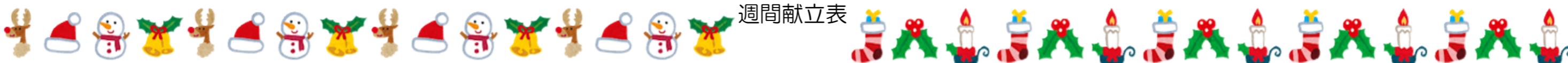


ハートフル瀬谷

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: -438kcal タバク: 16.0g 脂質: 7.8g 食塩相: 1.0g	I補: -431kcal タバク: 12.2g 脂質: 6.1g 食塩相: 1.7g	I補: -493kcal タバク: 14.2g 脂質: 13.7g 食塩相: 1.7g	I補: -452kcal タバク: 13.7g 脂質: 8.3g 食塩相: 1.3g	I補: -461kcal タバク: 11.1g 脂質: 7.4g 食塩相: 1.5g	I補: -455kcal タバク: 15.8g 脂質: 12.2g 食塩相: 2.0g	I補: -401kcal タバク: 11.9g 脂質: 2.9g 食塩相: 1.5g
	御飯 (160g)	御飯 (160g)	味噌仕立てうどん	チキンカレー	【クリスマス】	御飯 (160g)	御飯 (160g)
	たまごサラダ	薄切りポテトのサラダ	ブロッコリーの香り炒め	野菜サラダ	バターライス	水餃子	春雨中華サラダ
	豚肉のしぐれ煮	つくねの野菜あんかけ	ごぼうサラダ	漬物	コンソメスープ	白身魚の香味醤油かけ	牛挽肉とごぼうの卵とじ
	青菜の和風炒め	れんこんの山椒煮		キウイフルーツ	ミートローフ	野菜の中華ソテー	南瓜のいとこ煮
昼食	胡瓜とハムの和え物	なすのごま味噌和え			カラフルサラダ クリスマスデザート	もやしの華風和え	磯納豆
	I補: -610kcal タバク: 22.6g 脂質: 23.9g 食塩相: 2.7g	I補: -539kcal タバク: 17.4g 脂質: 15.4g 食塩相: 2.0g	I補: -569kcal タバク: 22.5g 脂質: 18.7g 食塩相: 3.1g	I補: -510kcal タバク: 13.7g 脂質: 12.8g 食塩相: 2.4g	I補: -705kcal タバク: 22.3g 脂質: 24.2g 食塩相: 2.0g	I補: -501kcal タバク: 22.4g 脂質: 11.6g 食塩相: 1.7g	I補: -669kcal タバク: 25.8g 脂質: 20.5g 食塩相: 2.1g
	御飯 (160g 夕)	御飯 (160g 夕)	御飯 (160g 夕)	御飯 (160g 夕)	御飯 (160g 夕)	御飯 (160g 夕)	御飯 (160g 夕)
	焼壳	蒸し鶏の梅ダレがけ	白菜のお浸し	チンゲン菜とツナの和え物	きのこソテー	漬物	うずら煮豆
	赤魚の甘酢あんかけ	擬製豆腐	白身魚の香味焼き	豚肉のオイスター炒め	鰯の山椒焼き	豚肉の甘辛炒め	鰯のマツコロト焼き
	ふろふき大根	さつま芋の甘煮	ぜんまいの炒め煮	豆腐のけんちん煮	里芋の味噌煮	厚揚げの煮物	野菜と竹輪のソテー
夕食	白菜浅漬	オクラのポン酢和え	ひじきサラダ	大根のしその実和え	白和え	わかめサラダ	人参サラダ
	I補: -485kcal タバク: 19.9g 脂質: 7.8g 食塩相: 2.0g	I補: -584kcal タバク: 26.9g 脂質: 12.2g 食塩相: 2.1g	I補: -397kcal タバク: 16.0g 脂質: 5.6g 食塩相: 2.3g	I補: -575kcal タバク: 27.3g 脂質: 18.0g 食塩相: 1.6g	I補: -489kcal タバク: 21.8g 脂質: 11.7g 食塩相: 1.4g	I補: -551kcal タバク: 22.0g 脂質: 14.3g 食塩相: 1.8g	I補: -553kcal タバク: 21.1g 脂質: 10.7g 食塩相: 1.7g
	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: -95kcal タバク: 1.3g 脂質: 3.9g 食塩相: 0.1g	I補: -68kcal タバク: 1.5g 脂質: 0.5g 食塩相: 0.2g	I補: -66kcal タバク: 1.3g 脂質: 0.1g 食塩相: 0.0g	I補: -59kcal タバク: 0.8g 脂質: 1.9g 食塩相: 0.2g	I補: -77kcal タバク: 1.6g 脂質: 0.1g 食塩相: 0.0g	I補: -56kcal タバク: 1.0g 脂質: 2.1g 食塩相: 0.1g	I補: -58kcal タバク: 1.2g 脂質: 2.5g 食塩相: 0.1g
	I補: -1628kcal タバク: 59.8g 脂質: 43.4g 食塩相: 5.8g	I補: -1622kcal タバク: 58.0g 脂質: 34.2g 食塩相: 5.9g	I補: -1525kcal タバク: 54.0g 脂質: 38.1g 食塩相: 7.1g	I補: -1596kcal タバク: 55.5g 脂質: 41.0g 食塩相: 5.5g	I補: -1732kcal タバク: 56.8g 脂質: 43.4g 食塩相: 4.9g	I補: -1563kcal タバク: 61.2g 脂質: 40.2g 食塩相: 5.5g	I補: -1681kcal タバク: 60.0g 脂質: 36.6g 食塩相: 5.4g
	日計						



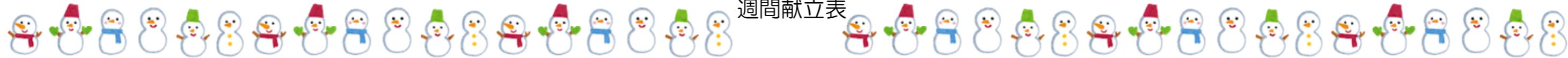
週間献立表

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 スナップ エンドウのサラダ フルーツ (パイン缶) 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 ワインナーソテー 大根サラダ フルーツ (みかん缶) ヤクルト
	I補: -448kcal タバク:11.2g 脂質: 9.0g 食塩: 1.4g	I補: -382kcal タバク:9.6g 脂質: 4.0g 食塩: 1.0g	I補: -452kcal タバク:11.5g 脂質: 7.9g 食塩: 1.4g	I補: -424kcal タバク:13.8g 脂質: 6.8g 食塩: 1.8g	I補: -406kcal タバク:10.2g 脂質: 3.4g 食塩: 1.2g	I補: -411kcal タバク:13.8g 脂質: 5.2g 食塩: 1.1g	I補: -399kcal タバク:9.3g 脂質: 7.1g 食塩: 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リー 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 海老シユーマイ 杏仁豆腐	御飯 (160g) トマト煮 白身魚のクリ-ムリ-スがけ 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補: -474kcal タバク:22.1g 脂質: 9.0g 食塩: 2.0g	I補: -544kcal タバク:20.3g 脂質: 15.5g 食塩: 2.1g	I補: -555kcal タバク:20.1g 脂質: 16.9g 食塩: 2.1g	I補: -472kcal タバク:20.9g 脂質: 6.2g 食塩: 1.7g	I補: -612kcal タバク:24.1g 脂質: 11.5g 食塩: 2.9g	I補: -523kcal タバク:19.9g 脂質: 15.4g 食塩: 2.2g	I補: -562kcal タバク:19.1g 脂質: 11.8g 食塩: 1.8g
夕食	御飯 (160g 夕) 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 夕) 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 夕) 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 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 胡瓜の塩昆布和え	御飯 (160g 夕) 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 夕) 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 夕) カリフラワー炒め 鰯の塩焼き 炒り豆腐 スプラウトサラダ
	I補: -553kcal タバク:22.6g 脂質: 14.5g 食塩: 1.7g	I補: -568kcal タバク:22.9g 脂質: 18.4g 食塩: 2.3g	I補: -513kcal タバク:24.1g 脂質: 10.0g 食塩: 1.8g	I補: -513kcal タバク:23.9g 脂質: 14.1g 食塩: 2.4g	I補: -483kcal タバク:21.9g 脂質: 9.8g 食塩: 2.0g	I補: -582kcal タバク:24.8g 脂質: 15.0g 食塩: 2.3g	I補: -632kcal タバク:28.8g 脂質: 25.8g 食塩: 1.6g
おやつ	ドーナツ	きなこ饅頭	ワッフル(ホイップ & カスター)	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補: -114kcal タバク:1.7g 脂質: 5.5g 食塩: 0.2g	I補: -66kcal タバク:1.5g 脂質: 0.3g 食塩: 0.0g	I補: -121kcal タバク:2.3g 脂質: 5.9g 食塩: 0.2g	I補: -142kcal タバク:3.3g 脂質: 1.3g 食塩: 0.2g	I補: -65kcal タバク:1.0g 脂質: 4.4g 食塩: 0.1g	I補: -82kcal タバク:1.1g 脂質: 2.2g 食塩: 0.1g	I補: -62kcal タバク:0.1g 脂質: 0.8g 食塩: 0.0g
日計	I補: -1589kcal タバク:57.6g 脂質: 38.0g 食塩: 5.4g	I補: -1560kcal タバク:54.3g 脂質: 38.2g 食塩: 5.4g	I補: -1641kcal タバク:58.0g 脂質: 40.7g 食塩: 5.5g	I補: -1551kcal タバク:61.9g 脂質: 28.4g 食塩: 6.0g	I補: -1566kcal タバク:57.2g 脂質: 29.1g 食塩: 6.2g	I補: -1598kcal タバク:59.6g 脂質: 37.8g 食塩: 5.7g	I補: -1655kcal タバク:57.3g 脂質: 45.5g 食塩: 5.3g



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摺: -437kcal タバク: 13.6g 脂質: 7.8g 炭水化: 75.8g 食塩相: 1.7g	I摺: -440kcal タバク: 14.1g 脂質: 6.9g 炭水化: 80.8g 食塩相: 1.8g	I摺: -436kcal タバク: 10.1g 脂質: 7.4g 炭水化: 80.1g 食塩相: 1.4g				
	御飯 (160g)	御飯 (160g)	【年越しそば】 年越しそば 炊き合わせ 春菊の和え物				
	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	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					
	I摺: -477kcal タバク: 15.8g 脂質: 11.9g 炭水化: 75.5g 食塩相: 2.2g	I摺: -702kcal タバク: 23.1g 脂質: 26.1g 炭水化: 88.7g 食塩相: 2.3g	I摺: -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 夕)	御飯 (160g 夕)	御飯 (160g 夕)				
	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	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	冷奴 豚肉の塩麹焼き ブロッコリー炒め キャベツの甘酢生姜和え				
	I摺: -596kcal タバク: 25.4g 脂質: 20.9g 炭水化: 72.1g 食塩相: 1.3g	I摺: -458kcal タバク: 20.5g 脂質: 7.5g 炭水化: 73.5g 食塩相: 2.4g	I摺: -525kcal タバク: 22.8g 脂質: 16.2g 炭水化: 68.1g 食塩相: 1.5g				
	チョコクレープ	塩まんじゅう	チョコバウム				
	I摺: -86kcal タバク: 0.8g 脂質: 5.2g 炭水化: 9.1g 食塩相: 0.1g	I摺: -66kcal タバク: 1.2g 脂質: 0.1g 炭水化: 15.2g 食塩相: 0.2g	I摺: -81kcal タバク: 1.4g 脂質: 3.5g 炭水化: 10.9g 食塩相: 0.1g				
日計	I摺: -1596kcal タバク: 55.6g 脂質: 45.8g 炭水化: 232.5g 食塩相: 5.3g	I摺: -1666kcal タバク: 58.9g 脂質: 40.6g 炭水化: 258.2g 食塩相: 6.7g	I摺: -1499kcal タバク: 54.8g 脂質: 40.4g 炭水化: 221.2g 食塩相: 6.8g				