

謹賀新年

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析①

2024年12月29日(日)～2025年1月4日(土)

	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)
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	御飯又はパン 巾着のあんかけ 梅おかか和え 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補給 -437kcal 卵白ク:13.6g 脂質 :7.8g 炭水化:75.8g 食塩相:1.7g	I補給 -440kcal 卵白ク:14.1g 脂質 :6.9g 炭水化:80.8g 食塩相:1.8g	I補給 -436kcal 卵白ク:10.1g 脂質 :7.4g 炭水化:80.1g 食塩相:1.4g	I補給 -476kcal 卵白ク:12.5g 脂質 :9.2g 炭水化:83.1g 食塩相:0.8g	I補給 -435kcal 卵白ク:12.7g 脂質 :5.5g 炭水化:80.7g 食塩相:1.4g	I補給 -513kcal 卵白ク:14.9g 脂質 :10.7g 炭水化:88.9g 食塩相:2.1g	I補給 -407kcal 卵白ク:12.0g 脂質 :4.3g 炭水化:78.1g 食塩相:1.2g
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	【元旦】 赤飯 雑煮 ぶりの照り焼き おせち盛り合わせ 煮しめ	鶏ごぼう御飯 炊き合わせ 天ぷら盛り合わせ 天つゆ 菜の花の白和え 抹茶ババロア	ちらし寿司 小松菜の生姜和え はんなり華つつみの銀あんかけ 水ようかん	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補給 -477kcal 卵白ク:15.8g 脂質 :11.9g 炭水化:75.5g 食塩相:2.2g	I補給 -702kcal 卵白ク:23.1g 脂質 :26.1g 炭水化:88.7g 食塩相:2.3g	I補給 -457kcal 卵白ク:20.5g 脂質 :13.3g 炭水化:62.1g 食塩相:3.8g	I補給 -650kcal 卵白ク:28.0g 脂質 :15.6g 炭水化:95.5g 食塩相:3.3g	I補給 -603kcal 卵白ク:17.0g 脂質 :18.3g 炭水化:91.0g 食塩相:2.1g	I補給 -458kcal 卵白ク:18.8g 脂質 :6.7g 炭水化:78.6g 食塩相:1.8g	I補給 -582kcal 卵白ク:21.4g 脂質 :23.4g 炭水化:67.5g 食塩相:1.9g
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 豚肉の塩麹焼き ブロッコリー炒め キャベツの甘酢生姜和え	御飯 うぐいす煮豆 鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 紅白なます	御飯(160gタ) ピクルス ハンバーグクリームソースかけ 蒸し鶏と野菜のソテー 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) 金時煮豆 豚しゃぶ 里芋の煮ころがし カラフルサラダ
	I補給 -596kcal 卵白ク:25.4g 脂質 :20.9g 炭水化:72.1g 食塩相:1.3g	I補給 -458kcal 卵白ク:20.5g 脂質 :7.5g 炭水化:73.5g 食塩相:2.4g	I補給 -525kcal 卵白ク:22.8g 脂質 :16.2g 炭水化:68.1g 食塩相:1.5g	I補給 -560kcal 卵白ク:20.6g 脂質 :14.4g 炭水化:83.7g 食塩相:1.8g	I補給 -542kcal 卵白ク:24.7g 脂質 :13.7g 炭水化:77.4g 食塩相:2.9g	I補給 -476kcal 卵白ク:23.4g 脂質 :10.8g 炭水化:68.4g 食塩相:1.9g	I補給 -629kcal 卵白ク:22.1g 脂質 :17.0g 炭水化:91.6g 食塩相:1.8g
おやつ	チョコクレープ	塩まんじゅう	チョコバウム	干支まんじゅう	ドーナツ	人形焼	青りんごゼリー
	I補給 -86kcal 卵白ク:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:9.1g 食塩相:0.1g	I補給 -66kcal 卵白ク:1.2g 脂質 :0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	I補給 -81kcal 卵白ク:1.4g 脂質 :3.5g 炭水化:10.9g 食塩相:0.1g	I補給 -92kcal 卵白ク:1.6g 脂質 :0.0g 炭水化:21.5g 食塩相:0.0g	I補給 -114kcal 卵白ク:1.7g 脂質 :5.5g 炭水化:14.8g 食塩相:0.2g	I補給 -75kcal 卵白ク:1.5g 脂質 :1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g	I補給 -58kcal 卵白ク:0.0g 脂質 :0.6g 炭水化:13.3g 食塩相:0.0g
日計	I補給 -1596kcal 卵白ク:55.6g 脂質 :45.8g 炭水化:232.5g 食塩相:5.3g	I補給 -1666kcal 卵白ク:58.9g 脂質 :40.6g 炭水化:258.2g 食塩相:6.7g	I補給 -1499kcal 卵白ク:54.8g 脂質 :40.4g 炭水化:221.2g 食塩相:6.8g	I補給 -1778kcal 卵白ク:62.7g 脂質 :39.2g 炭水化:283.8g 食塩相:5.9g	I補給 -1694kcal 卵白ク:56.1g 脂質 :43.0g 炭水化:263.9g 食塩相:6.7g	I補給 -1522kcal 卵白ク:58.6g 脂質 :29.5g 炭水化:250.2g 食塩相:5.8g	I補給 -1676kcal 卵白ク:55.5g 脂質 :45.3g 炭水化:250.5g 食塩相:4.9g



週間献立表

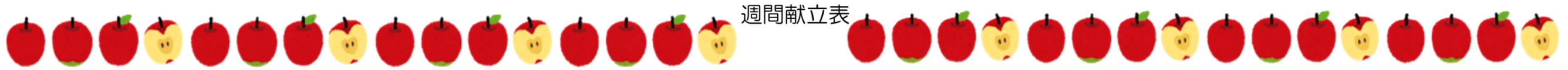


ハートフル瀬谷

透析②

2025年1月5日(日)~2025年1月11日(土)

	1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)
朝食	御飯又はパン 厚焼き卵 もやしのにのり和え ふりかけ 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	【春の七草】 七草粥 がんもの煮物/のり佃煮 ほうれん草の和え物 ヤクルト	パン又は御飯 クリーム煮 ごぼうサラダ 黄桃缶 ヤクルト	御飯又はパン 肉じゃが 菜の花のサラダ 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食 432kcal 卵白:12.0g 脂質:7.3g 炭水化:78.4g 食塩相:1.2g	1食 407kcal 卵白:12.3g 脂質:4.3g 炭水化:77.2g 食塩相:1.5g	1食 406kcal 卵白:10.6g 脂質:5.7g 炭水化:75.5g 食塩相:1.7g	1食 498kcal 卵白:14.8g 脂質:6.6g 炭水化:95.1g 食塩相:2.1g	1食 459kcal 卵白:12.6g 脂質:5.4g 炭水化:86.8g 食塩相:1.2g	1食 416kcal 卵白:10.5g 脂質:6.4g 炭水化:76.5g 食塩相:1.2g	1食 481kcal 卵白:16.1g 脂質:8.0g 炭水化:85.7g 食塩相:2.5g
昼食	御飯(160g) パンプキンサラダ 白身魚の葱味噌焼 さつま芋のオレンジ煮 ほうれん草の胡麻和え	御飯(160g) マカロニサラダ 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 鱈の野菜あんかけ 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 胡瓜とかかまの酢の物
	1食 542kcal 卵白:19.3g 脂質:10.9g 炭水化:89.5g 食塩相:1.3g	1食 756kcal 卵白:24.9g 脂質:33.7g 炭水化:84.2g 食塩相:2.0g	1食 532kcal 卵白:22.5g 脂質:9.2g 炭水化:85.8g 食塩相:2.4g	1食 568kcal 卵白:17.6g 脂質:11.5g 炭水化:96.6g 食塩相:2.1g	1食 622kcal 卵白:25.9g 脂質:24.3g 炭水化:71.7g 食塩相:1.5g	1食 566kcal 卵白:19.6g 脂質:14.4g 炭水化:87.7g 食塩相:2.2g	1食 430kcal 卵白:21.2g 脂質:3.1g 炭水化:78.1g 食塩相:1.3g
夕食	御飯(160gタ) お麩の卵とじ 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) キャベツの浅漬け 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) 大根の甘味噌かけ 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(パイン) 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) カリフラワーの炒め物 麻婆茄子 れんこんの山椒炒め いんげんの香り和え
	1食 578kcal 卵白:24.8g 脂質:17.9g 炭水化:74.1g 食塩相:4.6g	1食 508kcal 卵白:18.5g 脂質:12.2g 炭水化:78.1g 食塩相:2.2g	1食 513kcal 卵白:20.0g 脂質:16.1g 炭水化:69.5g 食塩相:1.8g	1食 494kcal 卵白:21.4g 脂質:11.0g 炭水化:74.9g 食塩相:1.9g	1食 442kcal 卵白:20.9g 脂質:7.1g 炭水化:69.9g 食塩相:2.4g	1食 545kcal 卵白:24.1g 脂質:14.5g 炭水化:75.0g 食塩相:1.5g	1食 552kcal 卵白:15.9g 脂質:19.3g 炭水化:76.6g 食塩相:1.4g
おやつ	もみじまんじゅう	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	ピーチムース	【手作りおやつ】 おしるこ
	1食 107kcal 卵白:2.0g 脂質:2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	1食 55kcal 卵白:1.0g 脂質:1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g	1食 167kcal 卵白:2.0g 脂質:6.6g 炭水化:24.8g 食塩相:0.1g	1食 89kcal 卵白:1.2g 脂質:3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	1食 47kcal 卵白:0.4g 脂質:1.4g 炭水化:8.2g 食塩相:0.2g	1食 54kcal 卵白:1.2g 脂質:1.1g 炭水化:10.2g 食塩相:0.2g	1食 162kcal 卵白:3.2g 脂質:0.2g 炭水化:36.8g 食塩相:0.1g
日計	1食 1659kcal 卵白:58.1g 脂質:38.2g 炭水化:261.9g 食塩相:7.2g	1食 1726kcal 卵白:56.7g 脂質:52.1g 炭水化:248.2g 食塩相:5.8g	1食 1618kcal 卵白:55.1g 脂質:37.6g 炭水化:255.6g 食塩相:6.0g	1食 1649kcal 卵白:55.0g 脂質:32.3g 炭水化:280.5g 食塩相:6.2g	1食 1570kcal 卵白:59.8g 脂質:38.2g 炭水化:236.6g 食塩相:5.2g	1食 1581kcal 卵白:55.4g 脂質:36.4g 炭水化:249.4g 食塩相:5.1g	1食 1625kcal 卵白:56.4g 脂質:30.6g 炭水化:277.2g 食塩相:5.3g



週間献立表

ハートフル瀬谷

透析③

2025年1月12日(日)~2025年1月18日(土)

	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)
朝食	御飯又はパン 豆腐と野菜の炒め物 しらす和え 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 ミネストローネ マカロニサラダ みかん缶 ヤクルト	御飯又はパン 甘辛肉団子 アスパラのごまマヨ和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 ウインナーソテー スパゲッティサラダ パイン缶 ヤクルト	御飯又はパン 炒り豆腐 チンゲン菜のごま和え たいみそ ヤクルト	御飯又はパン 白菜と厚揚げの中華炒め おくらのはり佃煮和え ふりかけ ヤクルト
	I補給 -426kcal 卵白ク:13.0g 脂質 :7.5g 炭水化:73.8g 食塩相:1.2g	I補給 -433kcal 卵白ク:12.4g 脂質 :6.1g 炭水化:79.7g 食塩相:1.7g	I補給 -509kcal 卵白ク:13.3g 脂質 :11.8g 炭水化:87.7g 食塩相:1.8g	I補給 -464kcal 卵白ク:11.7g 脂質 :10.3g 炭水化:78.9g 食塩相:1.2g	I補給 -580kcal 卵白ク:14.9g 脂質 :16.8g 炭水化:92.1g 食塩相:2.2g	I補給 -446kcal 卵白ク:13.5g 脂質 :7.4g 炭水化:77.8g 食塩相:1.5g	I補給 -381kcal 卵白ク:7.9g 脂質 :5.0g 炭水化:73.6g 食塩相:1.0g
昼食	御飯(160g) 白菜の浅漬 豚肉のカレー炒め 水餃子 ブロッコリーのサラダ	御飯(160g) フルーツ(みかん缶) ハンバーグトマトソース スタッフイトウのソテー ポテトサラダ	御飯(160g) 卵豆腐 とんかつ 根菜炒り煮 カリフラワーのドレッシング和え	とろろそば 五目煮 白菜のゆかり和え	ハヤシライス カラフルサラダ ヨーグルトフルーツ	御飯(160g) コンソメ煮 鱈のタルタル焼 マカロニカレーソテー フレンチサラダ	御飯(160g) ミートボール 鶏肉のマッシュポテト焼 がんもの煮物 蒸しなす
	I補給 -513kcal 卵白ク:20.7g 脂質 :14.8g 炭水化:71.5g 食塩相:1.6g	I補給 -532kcal 卵白ク:14.9g 脂質 :13.6g 炭水化:85.6g 食塩相:1.8g	I補給 -559kcal 卵白ク:18.2g 脂質 :14.9g 炭水化:86.1g 食塩相:2.3g	I補給 -403kcal 卵白ク:20.4g 脂質 :3.5g 炭水化:70.6g 食塩相:3.3g	I補給 -553kcal 卵白ク:18.8g 脂質 :16.1g 炭水化:80.4g 食塩相:2.0g	I補給 -543kcal 卵白ク:20.7g 脂質 :15.2g 炭水化:78.9g 食塩相:1.4g	I補給 -623kcal 卵白ク:23.6g 脂質 :22.0g 炭水化:79.1g 食塩相:2.4g
夕食	御飯(160g夕) フルーツ(マンゴー) 鱈の焼き南蛮漬 なすのオイスター炒め 白菜の柚子風味和え	御飯(160g夕) 豆腐サラダ 鶏肉とごぼうの卵とし 長芋のおかか煮 オクラのポン酢和え	御飯(160g夕) 金時煮豆 赤魚の山椒焼 里芋の味噌煮 胡瓜のおかか和え	御飯(160g夕) さつま揚げの煮物 かに玉甘酢あん 春雨ソテー 大根のしその実和え	御飯(160g夕) 白菜の煮浸し 鱈の梅焼き ごぼうの山椒炒め ブロッコリーのからし和え	御飯(160g夕) しば漬け 豚肉の甘辛炒め 大根と油揚げの煮物 トマトのさっぱり和え	御飯(160g夕) カリフラワーのマネズ和え 白身魚のみりん醤油焼 キャベツとさつま揚げの炒め物 磯納豆
	I補給 -481kcal 卵白ク:20.0g 脂質 :10.0g 炭水化:74.6g 食塩相:1.6g	I補給 -525kcal 卵白ク:26.7g 脂質 :11.1g 炭水化:75.3g 食塩相:1.5g	I補給 -494kcal 卵白ク:23.2g 脂質 :5.6g 炭水化:84.6g 食塩相:1.4g	I補給 -585kcal 卵白ク:20.6g 脂質 :14.5g 炭水化:87.0g 食塩相:3.1g	I補給 -456kcal 卵白ク:21.1g 脂質 :7.8g 炭水化:73.0g 食塩相:1.4g	I補給 -500kcal 卵白ク:21.5g 脂質 :13.3g 炭水化:69.1g 食塩相:1.6g	I補給 -500kcal 卵白ク: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	チーズ蒸しケーキ	おせんべい	ブッセ(クリーム)	パンケーキ(抹茶クリーム)
	I補給 -95kcal 卵白ク:1.3g 脂質 :3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I補給 -87kcal 卵白ク:1.2g 脂質 :3.7g 炭水化:12.3g 食塩相:0.1g	I補給 -68kcal 卵白ク:1.5g 脂質 :0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g	I補給 -127kcal 卵白ク:2.4g 脂質 :4.6g 炭水化:19.0g 食塩相:0.0g	I補給 -46kcal 卵白ク:0.5g 脂質 :1.3g 炭水化:8.1g 食塩相:0.2g	I補給 -82kcal 卵白ク:1.1g 脂質 :2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I補給 -56kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g
日計	I補給 -1515kcal 卵白ク:55.0g 脂質 :36.2g 炭水化:233.8g 食塩相:4.6g	I補給 -1577kcal 卵白ク:55.2g 脂質 :34.5g 炭水化:252.9g 食塩相:5.1g	I補給 -1630kcal 卵白ク:56.2g 脂質 :32.8g 炭水化:272.7g 食塩相:5.8g	I補給 -1579kcal 卵白ク:55.1g 脂質 :32.9g 炭水化:255.5g 食塩相:7.6g	I補給 -1635kcal 卵白ク:55.3g 脂質 :42.0g 炭水化:253.6g 食塩相:5.9g	I補給 -1571kcal 卵白ク:56.8g 脂質 :38.1g 炭水化:240.3g 食塩相:4.6g	I補給 -1560kcal 卵白ク:56.7g 脂質 :39.7g 炭水化:235.4g 食塩相:5.5g



週間献立表



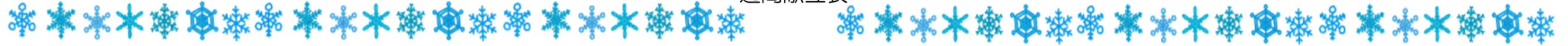
ハートフル瀬谷

透析④

2025年1月19日(日)~2025年1月25日(土)

	1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)
朝食	御飯又はパン 冬瓜と竹輪の煮物 青梗菜のお浸し ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 オムレツ ごぼうサラダ パイン缶 ヤクルト	御飯又はパン 野菜と五目しんじょの煮物 ほうれん草のおかか和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン 豆腐ハンバーグ 大根のさっぱり和え 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 小松菜のナムル たいみそ ヤクルト	御飯又はパン 高野豆腐の含め煮 いんげん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 マカロニサラダ みかん缶 ヤクルト
	I補給 -377kcal 卵白ク:10.8g 脂質 :2.0g 炭水化:77.2g 食塩相:1.4g	I補給 -639kcal 卵白ク:20.8g 脂質 :24.2g 炭水化:83.8g 食塩相:2.1g	I補給 -396kcal 卵白ク:9.9g 脂質 :5.4g 炭水化:74.8g 食塩相:1.4g	I補給 -432kcal 卵白ク:12.2g 脂質 :7.8g 炭水化:75.9g 食塩相:1.4g	I補給 -421kcal 卵白ク:12.0g 脂質 :6.1g 炭水化:77.1g 食塩相:1.5g	I補給 -393kcal 卵白ク:10.2g 脂質 :3.6g 炭水化:77.6g 食塩相:0.9g	I補給 -543kcal 卵白ク:13.1g 脂質 :16.1g 炭水化:86.3g 食塩相:1.9g
昼食	御飯(160g) 厚焼卵 鯖の紅葉焼き さつまいものじゃこ炒め キャベツの磯和え	柚子塩ラーメン 焼き餃子 チョレギサラダ	御飯(160g) ミートボール 鶏肉のレモンペッパー焼き 南瓜のバター煮 ミモザサラダ	御飯(160g) 卵豆腐 豚肉のバーベキュー炒め ブロッコリーの和風あんかけ いんげんの和え物	御飯(160g) 焼売 生揚となすの味噌炒め じゃがいもの煮物 花野菜サラダ	【誕生日セレクト】 Aカジキマグロステーキカツ Bヤンニョムチキン 御飯/カニ風味和え 小松菜のごま和え いちごババロア	御飯(160g) 卵豆腐 豚肉の八丁味噌煮 キャベツのピリ辛炒め 大根サラダ
	I補給 -691kcal 卵白ク:26.6g 脂質 :22.3g 炭水化:92.9g 食塩相:2.4g	I補給 -387kcal 卵白ク:16.9g 脂質 :7.1g 炭水化:60.8g 食塩相:4.4g	I補給 -626kcal 卵白ク:23.4g 脂質 :21.1g 炭水化:80.4g 食塩相:2.2g	I補給 -543kcal 卵白ク:24.4g 脂質 :17.3g 炭水化:69.3g 食塩相:1.7g	I補給 -579kcal 卵白ク:16.9g 脂質 :18.6g 炭水化:82.7g 食塩相:1.6g	I補給 -591kcal 卵白ク:21.7g 脂質 :13.4g 炭水化:93.5g 食塩相:2.0g	I補給 -518kcal 卵白ク:23.3g 脂質 :14.6g 炭水化:69.3g 食塩相:1.9g
夕食	御飯(160g夕) 大根のかにかま和え 鶏肉と野菜の甘酢がらめ 小松菜の煮浸し 南瓜サラダ	御飯(160g夕) ゴマドレ和え 赤魚の味噌焼き 切り昆布の煮物 切干大根の和風サラダ	御飯(160g夕) スパゲティサラダ 鱈の竜田焼 大豆と鶏肉の煮物 キャベツのサラダ	御飯(160g夕) 煮浸し 鶏肉のけずりかつお焼 里芋のうま煮あんかけ しその実和え	御飯(160g夕) 冷奴 ほっけの照り焼き もやしの炒め物 酢の物	御飯(160g夕) キャベツの塩昆布和え 肉味噌豆腐 大根とツナのソテー ほうれん草のピーナツ和え	御飯(160g夕) かにかま玉子巻 白身魚の粒マスタード焼 厚揚げの煮物 白菜のごま和え
	I補給 -585kcal 卵白ク:20.7g 脂質 :18.3g 炭水化:80.8g 食塩相:1.6g	I補給 -452kcal 卵白ク:19.4g 脂質 :6.5g 炭水化:77.3g 食塩相:2.4g	I補給 -608kcal 卵白ク:28.7g 脂質 :17.3g 炭水化:80.7g 食塩相:2.0g	I補給 -485kcal 卵白ク:18.9g 脂質 :11.4g 炭水化:72.0g 食塩相:2.1g	I補給 -458kcal 卵白ク:23.2g 脂質 :8.7g 炭水化:67.9g 食塩相:2.4g	I補給 -526kcal 卵白ク:22.3g 脂質 :15.2g 炭水化:71.9g 食塩相:1.7g	I補給 -515kcal 卵白ク:20.8g 脂質 :13.9g 炭水化:73.6g 食塩相:2.9g
おやつ	水ようかん	黒糖まんじゅう	抹茶ゼリー	ロールケーキ(コヒ-)	どら焼き	お誕生日ケーキ	レモンケーキ
	I補給 -46kcal 卵白ク:0.4g 脂質 :0.0g 炭水化:11.3g 食塩相:0.0g	I補給 -66kcal 卵白ク:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	I補給 -55kcal 卵白ク:0.1g 脂質 :0.3g 炭水化:12.9g 食塩相:0.0g	I補給 -92kcal 卵白ク:1.4g 脂質 :3.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I補給 -142kcal 卵白ク:3.3g 脂質 :1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	I補給 -82kcal 卵白ク:0.9g 脂質 :4.6g 炭水化:9.4g 食塩相:0.0g	I補給 -58kcal 卵白ク:1.2g 脂質 :2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g
日計	I補給 -1699kcal 卵白ク:58.5g 脂質 :42.6g 炭水化:262.2g 食塩相:5.5g	I補給 -1544kcal 卵白ク:58.4g 脂質 :37.9g 炭水化:236.8g 食塩相:8.9g	I補給 -1685kcal 卵白ク:62.1g 脂質 :44.1g 炭水化:248.8g 食塩相:5.6g	I補給 -1552kcal 卵白ク:56.9g 脂質 :39.7g 炭水化:231.7g 食塩相:5.4g	I補給 -1600kcal 卵白ク:55.4g 脂質 :34.7g 炭水化:257.1g 食塩相:5.7g	I補給 -1592kcal 卵白ク:55.1g 脂質 :36.8g 炭水化:252.4g 食塩相:4.6g	I補給 -1634kcal 卵白ク:58.4g 脂質 :47.1g 炭水化:236.8g 食塩相:6.8g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析⑤

2025年1月26日(日)～2025年1月31日(金)

	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	
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	
	I補給 -382kcal 卵白ク:9.4g 脂質 :3.0g 炭水化:76.5g 食塩相:1.2g	I補給 -399kcal 卵白ク:10.7g 脂質 :2.1g 炭水化:82.0g 食塩相:1.4g	I補給 -390kcal 卵白ク:8.7g 脂質 :4.8g 炭水化:75.5g 食塩相:1.1g	I補給 -579kcal 卵白ク:17.6g 脂質 :18.9g 炭水化:85.0g 食塩相:1.8g	I補給 -415kcal 卵白ク:9.2g 脂質 :6.0g 炭水化:77.6g 食塩相:1.3g	I補給 -435kcal 卵白ク:14.9g 脂質 :7.5g 炭水化:73.7g 食塩相:1.3g	
昼食	御飯(160g) スナップさやのソテー 鱈のピリ辛ねぎソース チゲソ菜の中華風炒め 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	【郷土料理：岡山県】 デミカツ丼 清し汁 豆腐の柚子味噌がけ オレンジ	御飯(160g) 水餃子 鱈の葱ソースかけ ピーマンと竹輪のソテー スナップエンドウのサラダ	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	
	I補給 -557kcal 卵白ク:28.3g 脂質 :16.5g 炭水化:71.4g 食塩相:2.5g	I補給 -580kcal 卵白ク:23.5g 脂質 :19.8g 炭水化:75.0g 食塩相:1.5g	I補給 -639kcal 卵白ク:21.1g 脂質 :22.7g 炭水化:83.0g 食塩相:2.6g	I補給 -511kcal 卵白ク:15.1g 脂質 :11.5g 炭水化:84.6g 食塩相:1.9g	I補給 -520kcal 卵白ク:23.0g 脂質 :10.4g 炭水化:81.1g 食塩相:2.4g	I補給 -606kcal 卵白ク:20.5g 脂質 :23.7g 炭水化:72.9g 食塩相:1.6g	
夕食	御飯(160gタ) フルーツヨーグルト 揚げだし豆腐のカニ風味あんかけ 里芋と竹輪の煮物 わかめサラダ	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 鶏肉とこんにゃくの煮物 ビーフンソテー なすのぼん酢和え	御飯(160gタ) なると煮 白身魚のバター醤油がけ 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	御飯(160gタ) マッシュさつま芋 鱈のカレー竜田風 れんこん炒り煮 いんげんの生姜和え	
	I補給 -523kcal 卵白ク:15.8g 脂質 :10.4g 炭水化:89.2g 食塩相:1.8g	I補給 -484kcal 卵白ク:22.5g 脂質 :10.9g 炭水化:71.4g 食塩相:1.7g	I補給 -468kcal 卵白ク:23.0g 脂質 :6.3g 炭水化:77.0g 食塩相:1.5g	I補給 -478kcal 卵白ク:22.3g 脂質 :7.5g 炭水化:77.4g 食塩相:1.6g	I補給 -605kcal 卵白ク:24.7g 脂質 :21.5g 炭水化:72.6g 食塩相:1.9g	I補給 -577kcal 卵白ク:22.1g 脂質 :14.4g 炭水化:86.1g 食塩相:1.7g	
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)	ぶどうゼリー	オレンジケーキ	紅茶ケーキ	
	I補給 -83kcal 卵白ク:1.7g 脂質 :1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	I補給 -86kcal 卵白ク:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:9.1g 食塩相:0.1g	I補給 -121kcal 卵白ク:2.3g 脂質 :5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	I補給 -58kcal 卵白ク:0.0g 脂質 :0.6g 炭水化:13.2g 食塩相:0.0g	I補給 -69kcal 卵白ク:1.3g 脂質 :2.3g 炭水化:10.8g 食塩相:0.1g	I補給 -62kcal 卵白ク:1.5g 脂質 :1.5g 炭水化:10.6g 食塩相:0.0g	
日計	I補給 -1545kcal 卵白ク:55.2g 脂質 :30.9g 炭水化:253.8g 食塩相:5.6g	I補給 -1549kcal 卵白ク:57.5g 脂質 :38.0g 炭水化:237.5g 食塩相:4.7g	I補給 -1618kcal 卵白ク:55.1g 脂質 :39.7g 炭水化:250.1g 食塩相:5.3g	I補給 -1626kcal 卵白ク:55.0g 脂質 :38.5g 炭水化:260.2g 食塩相:5.3g	I補給 -1609kcal 卵白ク:58.2g 脂質 :40.2g 炭水化:242.1g 食塩相:5.7g	I補給 -1680kcal 卵白ク:59.0g 脂質 :47.1g 炭水化:243.3g 食塩相:4.7g	