

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析①

2025年1月29日(日)～2025年2月1日(土)

| | 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) | 2月1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 | I補給 -514kcal 卵白ク:17.8g 脂質 :10.6g 炭水化:87.1g 食塩相:1.9g |
| 昼食 | 御飯(160g) スナッフさやのソテー 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 スナッフインドウのサラダ | 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 | 御飯(160g) ナムル 白身魚のチリソース キャベツの炒め煮 さつま芋サラダ |
| | 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 | I補給 -584kcal 卵白ク: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 なすのぽん酢和え | 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 | 御飯(160gタ) しば漬け 鶏肉の柚子胡椒だれ なすの炒め物 白菜のぽん酢和え |
| | 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 | I補給 -438kcal 卵白ク: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) | ぶどうゼリー | オレンジケーキ | 紅茶ケーキ | 黒糖まんじゅう |
| | 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 | I補給 -66kcal 卵白ク:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 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 | I補給 -1602kcal 卵白ク:57.7g 脂質 :38.3g 炭水化:250.3g 食塩相:5.9g |



週間献立表

ハートフル瀬谷

透析②

2025年2月2日(日)~2025年2月8日(土)

| | 2月2日(日) | 2月3日(月) | 2月4日(火) | 2月5日(水) | 2月6日(木) | 2月7日(金) | 2月8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 チンゲン菜のサラダ ふりかけ ヤクルト | パン又は御飯 鶏肉と野菜のクリームチュー 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補給:-424kcal 卵白ク:13.0g 脂質:3.1g 炭水化:83.0g 食塩相:1.8g | I補給:-428kcal 卵白ク:14.1g 脂質:5.8g 炭水化:77.3g 食塩相:1.1g | I補給:-475kcal 卵白ク:14.1g 脂質:9.0g 炭水化:84.3g 食塩相:2.0g | I補給:-398kcal 卵白ク:11.5g 脂質:3.4g 炭水化:77.4g 食塩相:1.6g | I補給:-529kcal 卵白ク:15.9g 脂質:13.0g 炭水化:86.8g 食塩相:2.0g | I補給:-424kcal 卵白ク:13.8g 脂質:7.9g 炭水化:71.1g 食塩相:0.9g | I補給:-442kcal 卵白ク: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) 金時煮豆 魚のきのこあんかけ 金平ごぼう キャベツとツナのサラダ | 【節分】 太巻き寿司 清し汁 いわしつみれの煮物 春菊のごま和え 豆花 | 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補給:-678kcal 卵白ク:25.7g 脂質:25.8g 炭水化:80.4g 食塩相:1.9g | I補給:-487kcal 卵白ク:17.5g 脂質:14.2g 炭水化:69.7g 食塩相:2.0g | I補給:-497kcal 卵白ク:22.2g 脂質:5.8g 炭水化:86.7g 食塩相:2.0g | I補給:-423kcal 卵白ク:15.2g 脂質:5.8g 炭水化:77.8g 食塩相:3.8g | I補給:-539kcal 卵白ク:21.9g 脂質:15.5g 炭水化:75.0g 食塩相:1.7g | I補給:-529kcal 卵白ク:16.5g 脂質:9.4g 炭水化:93.0g 食塩相:2.9g | I補給:-643kcal 卵白ク:19.0g 脂質:16.3g 炭水化:102.8g 食塩相:1.9g |
| 夕食 | 御飯(160g夕) 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夕) 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夕) 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夕) 胡瓜と蒸し鶏のマヨ和え 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夕) 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夕) 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夕) 大根金平 擬製豆腐 ひじきの煮物 小松菜のおかか和え |
| | I補給:-499kcal 卵白ク:22.9g 脂質:11.4g 炭水化:72.0g 食塩相:1.5g | I補給:-602kcal 卵白ク:24.3g 脂質:21.7g 炭水化:72.3g 食塩相:2.0g | I補給:-598kcal 卵白ク:18.6g 脂質:18.4g 炭水化:87.2g 食塩相:2.2g | I補給:-624kcal 卵白ク:27.7g 脂質:23.4g 炭水化:69.3g 食塩相:1.9g | I補給:-428kcal 卵白ク:22.8g 脂質:5.1g 炭水化:70.2g 食塩相:1.9g | I補給:-574kcal 卵白ク:24.9g 脂質:17.4g 炭水化:75.4g 食塩相:2.0g | I補給:-508kcal 卵白ク:23.4g 脂質:12.3g 炭水化:74.1g 食塩相:2.5g |
| おやつ | プチシュー | 塩まんじゅう | みかんゼリー | 和菓子(赤鬼) | ぶどうムース | ブッセ(クリーム) | 和のパンケーキ(きなこ&黒糖) |
| | I補給:-49kcal 卵白ク:0.8g 脂質:3.1g 炭水化:4.3g 食塩相:0.0g | 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:-49kcal 卵白ク:0.1g 脂質:0.0g 炭水化:12.2g 食塩相:0.1g | I補給:-82kcal 卵白ク:1.6g 脂質:0.1g 炭水化:18.6g 食塩相:0.0g | I補給:-69kcal 卵白ク:1.3g 脂質:1.3g 炭水化:13.6g 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:-55kcal 卵白ク:1.0g 脂質:1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g |
| 日計 | I補給:-1650kcal 卵白ク:62.4g 脂質:43.4g 炭水化:239.7g 食塩相:5.2g | I補給:-1583kcal 卵白ク:57.1g 脂質:41.8g 炭水化:234.5g 食塩相:5.3g | I補給:-1619kcal 卵白ク:55.0g 脂質:33.2g 炭水化:270.4g 食塩相:6.3g | I補給:-1527kcal 卵白ク:56.0g 脂質:32.7g 炭水化:243.1g 食塩相:7.3g | I補給:-1565kcal 卵白ク:61.9g 脂質:34.9g 炭水化:245.6g 食塩相:5.8g | I補給:-1609kcal 卵白ク:56.3g 脂質:36.9g 炭水化:254.0g 食塩相:6.0g | I補給:-1648kcal 卵白ク:56.3g 脂質:40.5g 炭水化:259.4g 食塩相:5.6g |

週間献立表

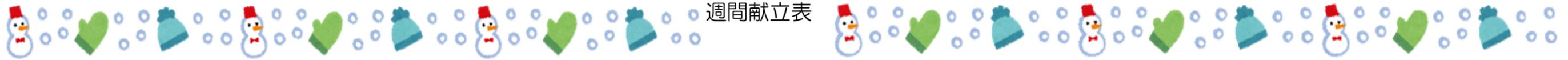


ハートフル瀬谷

透析③

2025年2月9日(日)～2025年2月15日(土)

| | 2月9日(日) | 2月10日(月) | 2月11日(火) | 2月12日(水) | 2月13日(木) | 2月14日(金) | 2月15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補料 -471kcal 卵白ク:13.8g 脂質 :7.2g 炭水化:83.6g 食塩相:1.4g | I補料 -360kcal 卵白ク:8.1g 脂質 :1.5g 炭水化:76.1g 食塩相:1.5g | I補料 -472kcal 卵白ク:15.1g 脂質 :8.2g 炭水化:83.3g 食塩相:1.8g | I補料 -476kcal 卵白ク:15.4g 脂質 :11.2g 炭水化:74.9g 食塩相:1.3g | I補料 -458kcal 卵白ク:11.3g 脂質 :10.6g 炭水化:77.6g 食塩相:1.2g | I補料 -463kcal 卵白ク:13.5g 脂質 :13.7g 炭水化:72.1g 食塩相:1.7g | I補料 -527kcal 卵白ク: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 | 御飯(160g) パンプキンサラダ サーモンフライ 冬瓜のかにかまあんかけ オクラの青じそドレ和え | 味噌野菜ラーメン 卵ロール 筍の中華炒め煮 白菜の海苔和え | 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 スナップエンドウのドレッシング和え | 御飯(160g) 柚子香和え ポークリテ-おろしホ-ソ酢のせ 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 かたろ-のゴマドレ和え |
| | I補料 -527kcal 卵白ク:19.5g 脂質 :13.0g 炭水化:81.4g 食塩相:1.8g | I補料 -567kcal 卵白ク:19.0g 脂質 :14.3g 炭水化:87.8g 食塩相:2.0g | I補料 -464kcal 卵白ク:21.6g 脂質 :11.6g 炭水化:67.2g 食塩相:3.3g | I補料 -543kcal 卵白ク:21.7g 脂質 :14.0g 炭水化:80.5g 食塩相:1.6g | I補料 -570kcal 卵白ク:21.2g 脂質 :16.4g 炭水化:81.7g 食塩相:1.4g | I補料 -552kcal 卵白ク:20.5g 脂質 :16.4g 炭水化:76.9g 食塩相:1.7g | I補料 -420kcal 卵白ク:20.8g 脂質 :5.6g 炭水化:69.8g 食塩相:2.1g |
| 夕食 | 御飯(160g夕) 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夕) 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夕) 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夕) 煮浸し 鱈の焼き南蛮漬 ビーフソテー 大根の柚子風味和え | 御飯(160g夕) 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夕) きのこソテー 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夕) 豆腐田楽 かに玉甘酢あん さつまいも金平 春雨サラダ |
| | I補料 -575kcal 卵白ク:22.4g 脂質 :19.7g 炭水化:72.0g 食塩相:1.9g | I補料 -628kcal 卵白ク:27.3g 脂質 :18.6g 炭水化:83.7g 食塩相:1.3g | I補料 -588kcal 卵白ク:17.3g 脂質 :22.7g 炭水化:75.7g 食塩相:2.1g | I補料 -494kcal 卵白ク:20.8g 脂質 :7.0g 炭水化:82.3g 食塩相:2.1g | I補料 -548kcal 卵白ク:23.0g 脂質 :16.7g 炭水化:72.4g 食塩相:1.9g | I補料 -434kcal 卵白ク:20.4g 脂質 :7.2g 炭水化:69.9g 食塩相:1.9g | I補料 -591kcal 卵白ク: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) | 【手作りおやつ】 チョコマーブル蒸しパン | 今川焼(カスタード) |
| | I補料 -87kcal 卵白ク:1.2g 脂質 :3.7g 炭水化:12.3g 食塩相:0.1g | I補料 -70kcal 卵白ク:1.1g 脂質 :2.8g 炭水化:10.2g 食塩相:0.1g | I補料 -93kcal 卵白ク:1.8g 脂質 :0.4g 炭水化:20.5g 食塩相:0.0g | I補料 -68kcal 卵白ク:1.5g 脂質 :0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g | I補料 -51kcal 卵白ク:0.5g 脂質 :1.4g 炭水化:9.0g 食塩相:0.2g | I補料 -171kcal 卵白ク:2.5g 脂質 :4.0g 炭水化:31.5g 食塩相:0.5g | I補料 -91kcal 卵白ク:1.6g 脂質 :3.2g 炭水化:14.0g 食塩相:0.2g |
| 日計 | I補料 -1660kcal 卵白ク:56.9g 脂質 :43.6g 炭水化:249.3g 食塩相:5.3g | I補料 -1625kcal 卵白ク:55.5g 脂質 :37.2g 炭水化:257.8g 食塩相:4.9g | I補料 -1617kcal 卵白ク:55.8g 脂質 :42.9g 炭水化:246.7g 食塩相:7.2g | I補料 -1581kcal 卵白ク:59.4g 脂質 :32.7g 炭水化:252.0g 食塩相:5.2g | I補料 -1627kcal 卵白ク:56.0g 脂質 :45.1g 炭水化:240.7g 食塩相:4.7g | I補料 -1620kcal 卵白ク:56.9g 脂質 :41.3g 炭水化:250.4g 食塩相:5.8g | I補料 -1629kcal 卵白ク: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

2025年2月16日(日)～2025年2月22日(土)

| | 2月16日(日) | 2月17日(月) | 2月18日(火) | 2月19日(水) | 2月20日(木) | 2月21日(金) | 2月22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(パイン缶) 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(ホリタツ) 大根のさっぱり和え ふりかけ ヤクルト |
| | I補給:443kcal 卵白ク:15.7g 脂質:7.7g 炭水化:78.0g 食塩相:2.2g | I補給:408kcal 卵白ク:10.7g 脂質:1.8g 炭水化:84.8g 食塩相:1.4g | I補給:441kcal 卵白ク:11.9g 脂質:7.3g 炭水化:79.9g 食塩相:1.3g | I補給:380kcal 卵白ク:10.2g 脂質:2.3g 炭水化:77.2g 食塩相:1.6g | I補給:489kcal 卵白ク:14.8g 脂質:11.0g 炭水化:82.4g 食塩相:2.1g | I補給:365kcal 卵白ク:8.9g 脂質:2.7g 炭水化:74.5g 食塩相:1.1g | I補給:440kcal 卵白ク: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 | ポークカレー ツナサラダ 漬物 バナナヨーグルト | 御飯(160g) うの花 モチカツとクリームコロッケ 金平ごぼう 長芋とおくらのぼん酢和え | 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 | 【誕生日セレクト】 Aビビンバ丼 Bかき揚げ丼 温泉卵 れんこんサラダ りんご |
| | I補給:646kcal 卵白ク:21.2g 脂質:25.6g 炭水化:77.6g 食塩相:1.8g | I補給:511kcal 卵白ク:23.3g 脂質:13.0g 炭水化:71.7g 食塩相:2.5g | I補給:722kcal 卵白ク:29.2g 脂質:31.1g 炭水化:76.6g 食塩相:1.7g | I補給:638kcal 卵白ク:22.5g 脂質:21.2g 炭水化:86.3g 食塩相:2.4g | I補給:635kcal 卵白ク:16.4g 脂質:20.4g 炭水化:93.7g 食塩相:2.4g | I補給:549kcal 卵白ク:22.6g 脂質:17.7g 炭水化:70.9g 食塩相:2.2g | I補給:638kcal 卵白ク:24.7g 脂質:24.6g 炭水化:75.8g 食塩相:1.6g |
| 夕食 | 御飯(160g夕) 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夕) 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夕) 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夕) お麩の卵とじ 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夕) 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夕) 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夕) 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補給:485kcal 卵白ク:19.0g 脂質:4.9g 炭水化:88.4g 食塩相:1.6g | I補給:597kcal 卵白ク:21.4g 脂質:19.3g 炭水化:79.8g 食塩相:1.7g | I補給:418kcal 卵白ク:17.7g 脂質:6.2g 炭水化:69.9g 食塩相:1.6g | I補給:511kcal 卵白ク:22.3g 脂質:13.6g 炭水化:70.3g 食塩相:1.6g | I補給:565kcal 卵白ク:24.0g 脂質:17.5g 炭水化:74.4g 食塩相:1.5g | I補給:589kcal 卵白ク:24.3g 脂質:17.6g 炭水化:79.7g 食塩相:2.1g | I補給:558kcal 卵白ク:22.0g 脂質:12.5g 炭水化:86.0g 食塩相:1.7g |
| おやつ | ワッフル | ロールケーキ(バニラ) | 抹茶のパンケーキ | メロンゼリー | おせんべい | もみじまんじゅう(あん) | お誕生日ケーキ |
| | 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:95kcal 卵白ク:1.3g 脂質:3.9g 炭水化:13.9g 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 | I補給:58kcal 卵白ク:0.1g 脂質:0.8g 炭水化:12.6g 食塩相:0.0g | I補給:35kcal 卵白ク:0.2g 脂質:2.0g 炭水化:4.1g 食塩相:0.1g | I補給:107kcal 卵白ク:2.0g 脂質:2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g | I補給:82kcal 卵白ク:0.9g 脂質:4.6g 炭水化:9.4g 食塩相:0.0g |
| 日計 | I補給:1695kcal 卵白ク:58.2g 脂質:44.1g 炭水化:258.6g 食塩相:5.7g | I補給:1611kcal 卵白ク:56.7g 脂質:38.0g 炭水化:250.2g 食塩相:5.7g | I補給:1637kcal 卵白ク:59.8g 脂質:46.7g 炭水化:234.6g 食塩相:4.7g | I補給:1587kcal 卵白ク:55.1g 脂質:37.9g 炭水化:246.4g 食塩相:5.6g | I補給:1724kcal 卵白ク:55.4g 脂質:50.9g 炭水化:254.6g 食塩相:6.1g | I補給:1610kcal 卵白ク:57.8g 脂質:40.1g 炭水化:245.0g 食塩相:5.5g | I補給:1718kcal 卵白ク:59.9g 脂質:47.4g 炭水化:253.3g 食塩相:5.0g |



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析⑤

2025年2月23日(日)～2025年2月28日(木)

| | 2月23日(日) | 2月24日(月) | 2月25日(火) | 2月26日(水) | 2月27日(木) | 2月28日(金) | |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|
| 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 ウィンナーのスープ煮 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 | |
| | I補給:-415kcal 卵白ク:11.6g 脂質:5.6g 炭水化:77.0g 食塩相:1.5g | I補給:-378kcal 卵白ク:11.5g 脂質:4.1g 炭水化:72.3g 食塩相:1.0g | I補給:-491kcal 卵白ク:14.2g 脂質:13.7g 炭水化:78.0g 食塩相:1.8g | I補給:-408kcal 卵白ク:11.3g 脂質:4.4g 炭水化:78.8g 食塩相:1.5g | I補給:-514kcal 卵白ク:15.0g 脂質:11.3g 炭水化:87.5g 食塩相:1.9g | I補給:-418kcal 卵白ク:10.9g 脂質:6.0g 炭水化:77.3g 食塩相:1.3g | |
| 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 鶏肉の冷部煮 なすの炒め物 キャベツと竹輪の辛子和え | 御飯 菜の花のポン酢和え 白身魚の粒マスタード焼き れんこんのピリ辛煮 キウイフルーツ | 御飯(160g) いんげんのソテー 豆腐の野菜あんかけ 大豆とひじきの煮物 浅漬け | 【世界の料理:フィンランド】 御飯(160g) ロソッリ ロヒケイト ミートボール キーッセリ | きつねうどん 大根のそぼろ炒め 花野菜サラダ | |
| | I補給:-704kcal 卵白ク:29.6g 脂質:29.3g 炭水化:75.0g 食塩相:2.1g | I補給:-545kcal 卵白ク:23.0g 脂質:13.5g 炭水化:79.1g 食塩相:2.3g | I補給:-492kcal 卵白ク:21.1g 脂質:10.7g 炭水化:76.7g 食塩相:1.0g | I補給:-520kcal 卵白ク:23.1g 脂質:13.2g 炭水化:76.0g 食塩相:1.8g | I補給:-588kcal 卵白ク:23.7g 脂質:12.0g 炭水化:93.9g 食塩相:1.9g | I補給:-488kcal 卵白ク:16.3g 脂質:15.5g 炭水化:68.5g 食塩相:3.3g | |
| 夕食 | 御飯(160g夕) 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夕) 漬物 千草焼 五目ひじき煮 もやしのごま酢和え | 御飯(160g夕) 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夕) 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夕) うぐいす煮豆 豚肉の卵とじ 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のくるみ和え | 御飯(160g夕) 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 | |
| | I補給:-575kcal 卵白ク:19.4g 脂質:15.0g 炭水化:87.0g 食塩相:1.6g | I補給:-497kcal 卵白ク:21.2g 脂質:12.3g 炭水化:71.5g 食塩相:2.1g | I補給:-574kcal 卵白ク:22.0g 脂質:21.4g 炭水化:69.2g 食塩相:1.6g | I補給:-542kcal 卵白ク:19.6g 脂質:12.9g 炭水化:81.9g 食塩相:1.8g | I補給:-549kcal 卵白ク:20.9g 脂質:14.1g 炭水化:80.7g 食塩相:1.1g | I補給:-601kcal 卵白ク:26.4g 脂質:18.9g 炭水化:77.6g 食塩相:2.6g | |
| おやつ | 水ようかん | チョコブッセ | きなこ饅頭 | ロールケーキ(チョコ) | いちごクレープ | カステラ | |
| | 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:-89kcal 卵白ク:1.2g 脂質:3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g | I補給:-66kcal 卵白ク:1.5g 脂質:0.3g 炭水化:14.2g 食塩相:0.0g | I補給:-93kcal 卵白ク:1.3g 脂質:5.0g 炭水化:10.8g 食塩相:0.1g | I補給:-84kcal 卵白ク:0.8g 脂質:5.2g 炭水化:8.4g 食塩相:0.1g | I補給:-83kcal 卵白ク:1.7g 脂質:1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g | |
| 日計 | I補給:-1740kcal 卵白ク:61.0g 脂質:49.9g 炭水化:250.3g 食塩相:5.2g | I補給:-1509kcal 卵白ク:56.9g 脂質:33.1g 炭水化:236.8g 食塩相:5.4g | I補給:-1623kcal 卵白ク:58.8g 脂質:46.1g 炭水化:238.1g 食塩相:4.4g | I補給:-1563kcal 卵白ク:55.3g 脂質:35.5g 炭水化:247.5g 食塩相:5.2g | I補給:-1735kcal 卵白ク:60.4g 脂質:42.6g 炭水化:270.5g 食塩相:5.0g | I補給:-1590kcal 卵白ク:55.3g 脂質:41.4g 炭水化:240.1g 食塩相:7.3g | |