

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析①

2025年2月23日(日)～2025年3月1日(土)

	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)	3月1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	I補給 -408kcal 卵白ク: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	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	ハヤシライス カラフルサラダ キウイフルーツ
	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	I補給 -536kcal 卵白ク:15.9g 脂質 :16.3g 炭水化:79.1g 食塩相:2.0g
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	御飯(160g夕) うずら煮豆 白身魚のカレーフリッター 野菜と卵のソテー スパゲティサラダ
	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	I補給 -668kcal 卵白ク:25.2g 脂質 :20.4g 炭水化:91.4g 食塩相:1.7g
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	黒糖ケーキ
	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 -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	I補給 -66kcal 卵白ク:1.6g 脂質 :2.0g 炭水化:10.5g 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	I補給 -1678kcal 卵白ク:55.0g 脂質 :42.0g 炭水化:261.5g 食塩相:5.2g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析②

2025年3月2日(日)～2025年3月8日(土)

	3月2日(日)	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8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補給 -424kcal 卵白ク:12.6g 脂質 :4.4g 炭水化:80.4g 食塩相:1.1g	I補給 -424kcal 卵白ク:10.8g 脂質 :4.1g 炭水化:83.3g 食塩相:1.3g	I補給 -454kcal 卵白ク:15.8g 脂質 :9.4g 炭水化:73.5g 食塩相:1.3g	I補給 -542kcal 卵白ク:16.7g 脂質 :13.6g 炭水化:89.2g 食塩相:1.9g	I補給 -407kcal 卵白ク:11.7g 脂質 :5.0g 炭水化:77.6g 食塩相:1.2g	I補給 -399kcal 卵白ク:12.3g 脂質 :4.2g 炭水化:75.7g 食塩相:1.6g	I補給 -517kcal 卵白ク: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	【ひなまつり】 ちらし寿司 清し汁 茶碗蒸し 菜の花のお浸し いちごババロア	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 鱈の焼き南蛮 もやしの炒め物 おくらの青じそ和え	ナポリタン 小松菜ソテー コールスローサラダ ピーチムース	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補給 -692kcal 卵白ク:26.8g 脂質 :28.8g 炭水化:77.5g 食塩相:1.8g	I補給 -527kcal 卵白ク:21.6g 脂質 :9.7g 炭水化:85.4g 食塩相:3.1g	I補給 -619kcal 卵白ク:20.6g 脂質 :22.6g 炭水化:79.6g 食塩相:1.9g	I補給 -452kcal 卵白ク:25.2g 脂質 :6.2g 炭水化:72.0g 食塩相:1.7g	I補給 -476kcal 卵白ク:16.2g 脂質 :9.2g 炭水化:83.5g 食塩相:2.6g	I補給 -568kcal 卵白ク:23.2g 脂質 :18.3g 炭水化:72.7g 食塩相:2.3g	I補給 -527kcal 卵白ク:23.5g 脂質 :15.9g 炭水化:68.9g 食塩相:1.7g
夕食	御飯(160gタ) しろ菜のお浸し カレーのバター醤油焼き 金平ごぼう もやしの和え物	御飯(160gタ) お麩の卵とし 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 わかめサラダ 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 鱈の胡麻味噌焼き 車麩の卵とし 青梗菜のさっぱり和え	御飯(160gタ) おくらのお浸し 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補給 -452kcal 卵白ク:21.1g 脂質 :7.4g 炭水化:72.9g 食塩相:2.1g	I補給 -580kcal 卵白ク:26.6g 脂質 :18.7g 炭水化:71.1g 食塩相:1.9g	I補給 -418kcal 卵白ク:20.1g 脂質 :5.5g 炭水化:69.8g 食塩相:2.5g	I補給 -487kcal 卵白ク:19.0g 脂質 :11.8g 炭水化:71.5g 食塩相:1.8g	I補給 -528kcal 卵白ク:25.8g 脂質 :12.9g 炭水化:71.9g 食塩相:2.1g	I補給 -506kcal 卵白ク:20.2g 脂質 :15.4g 炭水化:69.0g 食塩相:1.3g	I補給 -474kcal 卵白ク: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	和菓子(女雛)	カステラ	オレンジゼリー	紅茶ケーキ	人形焼	和のパンケーキ(きなこ)
	I補給 -77kcal 卵白ク:2.2g 脂質 :5.0g 炭水化:5.7g 食塩相:0.1g	I補給 -75kcal 卵白ク:1.4g 脂質 :0.1g 炭水化:17.3g 食塩相:0.0g	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 -58kcal 卵白ク:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:12.5g 食塩相:0.0g	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 -72kcal 卵白ク:1.4g 脂質 :1.3g 炭水化:13.8g 食塩相:0.0g	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 -1645kcal 卵白ク:62.7g 脂質 :45.6g 炭水化:236.5g 食塩相:5.1g	I補給 -1606kcal 卵白ク:60.4g 脂質 :32.6g 炭水化:257.1g 食塩相:6.3g	I補給 -1574kcal 卵白ク:58.2g 脂質 :38.5g 炭水化:239.6g 食塩相:5.9g	I補給 -1539kcal 卵白ク:61.0g 脂質 :32.4g 炭水化:245.2g 食塩相:5.4g	I補給 -1473kcal 卵白ク:55.2g 脂質 :28.6g 炭水化:243.6g 食塩相:6.0g	I補給 -1545kcal 卵白ク:57.1g 脂質 :39.2g 炭水化:231.2g 食塩相:5.2g	I補給 -1573kcal 卵白ク:59.1g 脂質 :34.6g 炭水化:249.5g 食塩相:5.7g

週間献立表

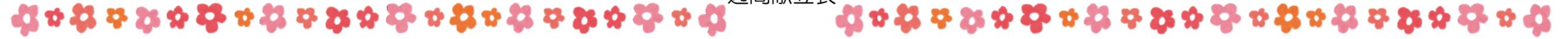
ハートフル瀬谷

透析③

2025年3月9日(日)~2025年3月15日(土)

	3月9日(日)	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15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 魚肉ソーゼルのクリーム煮 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補給 -412kcal 卵白ク:10.3g 脂質 :5.4g 炭水化:78.1g 食塩相:1.8g	I補給 -481kcal 卵白ク:12.7g 脂質 :11.7g 炭水化:77.2g 食塩相:1.4g	I補給 -406kcal 卵白ク:12.8g 脂質 :5.9g 炭水化:74.1g 食塩相:0.9g	I補給 -454kcal 卵白ク:15.3g 脂質 :7.0g 炭水化:83.2g 食塩相:2.2g	I補給 -435kcal 卵白ク:12.3g 脂質 :7.8g 炭水化:76.5g 食塩相:1.1g	I補給 -440kcal 卵白ク:17.3g 脂質 :7.0g 炭水化:73.7g 食塩相:1.2g	I補給 -483kcal 卵白ク: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) 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	御飯(160g) カクテル缶 サーモンフライ 南瓜のレーズン煮 カリフラワーマリネ	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補給 -611kcal 卵白ク:19.0g 脂質 :23.4g 炭水化:76.4g 食塩相:2.0g	I補給 -489kcal 卵白ク:19.0g 脂質 :10.1g 炭水化:76.5g 食塩相:1.5g	I補給 -463kcal 卵白ク:23.3g 脂質 :8.0g 炭水化:71.2g 食塩相:2.4g	I補給 -559kcal 卵白ク:16.2g 脂質 :16.0g 炭水化:87.0g 食塩相:2.2g	I補給 -658kcal 卵白ク:18.7g 脂質 :23.4g 炭水化:88.6g 食塩相:2.1g	I補給 -581kcal 卵白ク:16.2g 脂質 :13.8g 炭水化:95.6g 食塩相:1.0g	I補給 -506kcal 卵白ク: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 豚肉のしょうゆ麴炒め 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補給 -635kcal 卵白ク:26.0g 脂質 :19.8g 炭水化:82.7g 食塩相:1.6g	I補給 -531kcal 卵白ク:23.4g 脂質 :16.2g 炭水化:69.4g 食塩相:1.8g	I補給 -601kcal 卵白ク:21.2g 脂質 :19.8g 炭水化:80.2g 食塩相:1.5g	I補給 -545kcal 卵白ク:23.4g 脂質 :17.4g 炭水化:72.5g 食塩相:2.9g	I補給 -484kcal 卵白ク:23.3g 脂質 :6.4g 炭水化:80.9g 食塩相:1.8g	I補給 -584kcal 卵白ク:20.7g 脂質 :16.8g 炭水化:83.0g 食塩相:1.6g	I補給 -571kcal 卵白ク:18.0g 脂質 :17.9g 炭水化:81.5g 食塩相:2.5g
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)	【手作りおやつ】 春色桜餅風	せんべい(サラダせん)	厚切バウム	コーヒーゼリー
	I補給 -89kcal 卵白ク:1.5g 脂質 :6.6g 炭水化:6.2g 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 -95kcal 卵白ク:1.5g 脂質 :3.6g 炭水化:14.2g 食塩相:0.1g	I補給 -100kcal 卵白ク:2.1g 脂質 :0.2g 炭水化:22.5g 食塩相:0.2g	I補給 -75kcal 卵白ク:0.8g 脂質 :2.7g 炭水化:11.9g 食塩相:0.3g	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 -50kcal 卵白ク:0.2g 脂質 :0.6g 炭水化:11.0g 食塩相:0.0g
日計	I補給 -1747kcal 卵白ク:56.8g 脂質 :55.2g 炭水化:243.4g 食塩相:5.5g	I補給 -1608kcal 卵白ク:57.1g 脂質 :40.1g 炭水化:243.0g 食塩相:4.9g	I補給 -1565kcal 卵白ク:58.8g 脂質 :37.3g 炭水化:239.7g 食塩相:4.9g	I補給 -1658kcal 卵白ク:57.0g 脂質 :40.6g 炭水化:265.2g 食塩相:7.6g	I補給 -1652kcal 卵白ク:55.1g 脂質 :40.3g 炭水化:257.9g 食塩相:5.3g	I補給 -1692kcal 卵白ク:55.4g 脂質 :41.3g 炭水化:264.6g 食塩相:3.9g	I補給 -1610kcal 卵白ク:56.2g 脂質 :35.6g 炭水化:260.4g 食塩相:6.2g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析④

2025年3月16日(日)～2025年3月22日(土)

	3月16日(日)	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22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 カクテル缶 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補給 -438kcal 卵白ク:16.0g 脂質 :7.8g 炭水化:73.1g 食塩相:1.0g	I補給 -431kcal 卵白ク:12.2g 脂質 :6.1g 炭水化:79.4g 食塩相:1.7g	I補給 -552kcal 卵白ク:15.3g 脂質 :16.3g 炭水化:85.7g 食塩相:1.8g	I補給 -433kcal 卵白ク:12.4g 脂質 :6.8g 炭水化:78.7g 食塩相:1.2g	I補給 -461kcal 卵白ク:11.1g 脂質 :7.4g 炭水化:85.3g 食塩相:1.5g	I補給 -461kcal 卵白ク:15.7g 脂質 :12.2g 炭水化:73.4g 食塩相:2.0g	I補給 -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	チキンカレー 野菜サラダ 漬物 ヨーグルト和え	山菜おろしそば ブロッコリーの香り炒め ごぼうサラダ	御飯(160g) 春菊の信田和え 蒸し鶏と彩野菜の胡麻だれ かぶのおかか煮 トマトのさっぱり和え	【郷土料理:鹿児島県】 御飯(160g) 呉汁/がね 天つゆ きいこん オレンジゼリー	御飯(160g) 春雨中華サラダ 牛挽肉とごぼうの卵とし 南瓜のいとこ煮 磯納豆
	I補給 -643kcal 卵白ク:23.1g 脂質 :27.1g 炭水化:72.4g 食塩相:2.7g	I補給 -539kcal 卵白ク:17.4g 脂質 :15.4g 炭水化:81.7g 食塩相:2.0g	I補給 -570kcal 卵白ク:17.7g 脂質 :16.0g 炭水化:85.4g 食塩相:2.4g	I補給 -483kcal 卵白ク:18.3g 脂質 :14.4g 炭水化:71.7g 食塩相:4.8g	I補給 -490kcal 卵白ク:21.1g 脂質 :13.2g 炭水化:67.7g 食塩相:1.6g	I補給 -611kcal 卵白ク:15.2g 脂質 :15.5g 炭水化:99.9g 食塩相:2.5g	I補給 -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夕) 焼売 赤魚の甘酢あんかけ ふろふき大根 白菜浅漬	御飯(160g夕) 蒸し鶏の梅ダレがけ 擬製豆腐 さつま芋の甘煮 オクラのポン酢和え	御飯(160g夕) 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夕) 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夕) きのこソテー 鱈の山椒焼き 里芋の味噌煮 白和え	御飯(160g夕) 漬物 豚肉の甘辛炒め 厚揚げの野菜あんかけ わかめサラダ	御飯(160g夕) 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補給 -487kcal 卵白ク:20.1g 脂質 :7.8g 炭水化:80.1g 食塩相:2.2g	I補給 -584kcal 卵白ク:26.9g 脂質 :12.2g 炭水化:88.6g 食塩相:2.1g	I補給 -414kcal 卵白ク:19.5g 脂質 :5.9g 炭水化:69.0g 食塩相:2.6g	I補給 -608kcal 卵白ク:27.8g 脂質 :21.2g 炭水化:71.9g 食塩相:1.6g	I補給 -493kcal 卵白ク:22.1g 脂質 :11.7g 炭水化:72.6g 食塩相:1.6g	I補給 -615kcal 卵白ク:24.0g 脂質 :19.7g 炭水化:79.6g 食塩相:1.8g	I補給 -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	いちごクレープ	せんべい(雪の宿)	抹茶パンケーキ	レモンケーキ
	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 -68kcal 卵白ク:1.5g 脂質 :0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g	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 -84kcal 卵白ク:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:8.4g 食塩相:0.1g	I補給 -59kcal 卵白ク:0.8g 脂質 :1.9g 炭水化:9.6g 食塩相:0.2g	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:1.2g 脂質 :2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g
日計	I補給 -1663kcal 卵白ク:60.5g 脂質 :46.6g 炭水化:239.5g 食塩相:6.0g	I補給 -1622kcal 卵白ク:58.0g 脂質 :34.2g 炭水化:264.0g 食塩相:5.9g	I補給 -1602kcal 卵白ク:53.8g 脂質 :38.3g 炭水化:255.0g 食塩相:6.8g	I補給 -1608kcal 卵白ク:59.3g 脂質 :47.6g 炭水化:230.7g 食塩相:7.7g	I補給 -1503kcal 卵白ク:55.1g 脂質 :34.2g 炭水化:235.2g 食塩相:4.9g	I補給 -1743kcal 卵白ク:55.9g 脂質 :49.5g 炭水化:261.1g 食塩相:6.3g	I補給 -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⑤

202年3月23日(日)~2025年3月29日(火)

	3月23日(日)	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29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 ウインナーソテー 大根サラダ みかん缶 ヤクルト
	I補給 -448kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:11.2g 脂質 :9.0g 炭水化:77.7g 食塩相:1.4g	I補給 -386kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:10.0g 脂質 :4.4g 炭水化:74.7g 食塩相:1.0g	I補給 -452kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:11.5g 脂質 :7.9g 炭水化:81.8g 食塩相:1.4g	I補給 -424kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:13.8g 脂質 :6.8g 炭水化:77.5g 食塩相:1.8g	I補給 -406kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:10.2g 脂質 :3.4g 炭水化:80.5g 食塩相:1.2g	I補給 -411kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:13.8g 脂質 :5.2g 炭水化:75.0g 食塩相:1.1g	I補給 -399kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:9.3g 脂質 :7.1g 炭水化:72.9g 食塩相:1.8g
昼食	御飯(160g) 卵豆腐 鱈の生姜煮 里芋ときのこのバターソテー 白菜のゆかり和え	【誕生日セレクト】 Aマカロニグラタン Aコンソメスープ/ロールパン Bビーフシチュー/御飯 南瓜サラダ プリン	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 白身魚のクリームソースがけ キャベツソテー フレンチサラダ	御飯(160g) クリームコロッケ 豚肉の八丁味噌炒め 大豆五目煮 花野菜サラダ	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補給 -474kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:22.1g 脂質 :9.0g 炭水化:72.8g 食塩相:2.0g	I補給 -568kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:22.0g 脂質 :23.7g 炭水化:66.4g 食塩相:3.4g	I補給 -576kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:20.6g 脂質 :18.8g 炭水化:76.0g 食塩相:2.3g	I補給 -469kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:20.8g 脂質 :6.2g 炭水化:79.8g 食塩相:1.7g	I補給 -693kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:23.8g 脂質 :28.3g 炭水化:81.2g 食塩相:2.1g	I補給 -523kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:19.9g 脂質 :15.4g 炭水化:72.8g 食塩相:2.2g	I補給 -562kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:19.1g 脂質 :11.8g 炭水化:91.5g 食塩相: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 高菜和え	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) さつま芋の甘煮 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 鯖の塩焼き 炒り豆腐 スプラウトサラダ
	I補給 -586kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:23.1g 脂質 :17.7g 炭水化:79.7g 食塩相:1.7g	I補給 -496kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:21.8g 脂質 :14.4g 炭水化:67.3g 食塩相:2.3g	I補給 -513kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:24.1g 脂質 :10.0g 炭水化:78.1g 食塩相:1.8g	I補給 -553kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:22.8g 脂質 :14.1g 炭水化:78.6g 食塩相:1.9g	I補給 -483kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:21.9g 脂質 :9.8g 炭水化:74.6g 食塩相:2.0g	I補給 -580kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:24.9g 脂質 :14.9g 炭水化:81.4g 食塩相:2.3g	I補給 -636kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:29.1g 脂質 :25.8g 炭水化:67.0g 食塩相:1.7g
おやつ	ドーナツ	お誕生日ケーキ	ワッフル(ホイップ &ｶｽﾀｰﾄﾞ)	どら焼き	きなこ饅頭	ブッセ(クリーム)	青りんごゼリー
	I補給 -114kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:1.7g 脂質 :5.5g 炭水化:14.8g 食塩相:0.2g	I補給 -70kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:1.3g 脂質 :3.9g 炭水化:7.4g 食塩相:0.1g	I補給 -121kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:2.3g 脂質 :5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	I補給 -142kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:3.3g 脂質 :1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	I補給 -66kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:1.5g 脂質 :0.3g 炭水化:14.2g 食塩相:0.0g	I補給 -82kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:1.1g 脂質 :2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I補給 -62kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:13.6g 食塩相:0.0g
日計	I補給 -1622kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:58.1g 脂質 :41.2g 炭水化:245.0g 食塩相:5.4g	I補給 -1520kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:55.1g 脂質 :46.4g 炭水化:215.8g 食塩相:6.8g	I補給 -1662kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:58.5g 脂質 :42.6g 炭水化:250.5g 食塩相:5.7g	I補給 -1588kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:60.7g 脂質 :28.4g 炭水化:265.3g 食塩相:5.5g	I補給 -1648kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:57.4g 脂質 :41.8g 炭水化:250.5g 食塩相:5.3g	I補給 -1596kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:59.7g 脂質 :37.7g 炭水化:243.7g 食塩相:5.7g	I補給 -1659kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:57.6g 脂質 :45.5g 炭水化:245.0g 食塩相:5.4g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析⑤

2025年3月30日(日)~2025年3月31日(月)

	3月30日(日)	3月31日(月)				
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 <small>I補給 -437kcal 卵白ク:13.6g 脂質 :7.8g 炭水化:75.8g 食塩相:1.7g</small>	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 <small>I補給 -440kcal 卵白ク:14.1g 脂質 :6.9g 炭水化:80.8g 食塩相:1.8g</small>				
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 <small>I補給 -478kcal 卵白ク:15.8g 脂質 :11.9g 炭水化:75.5g 食塩相:2.2g</small>	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 <small>I補給 -703kcal 卵白ク:23.1g 脂質 :26.1g 炭水化:88.7g 食塩相:2.3g</small>				
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 <small>I補給 -596kcal 卵白ク:25.4g 脂質 :20.9g 炭水化:72.2g 食塩相:1.3g</small>	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 <small>I補給 -458kcal 卵白ク:20.5g 脂質 :7.5g 炭水化:73.5g 食塩相:2.4g</small>				
おやつ	チョコクレープ <small>I補給 -86kcal 卵白ク:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:9.1g 食塩相:0.1g</small>	塩まんじゅう <small>I補給 -66kcal 卵白ク:1.2g 脂質 :0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g</small>				
日計	<small>I補給 -:1597kcal 卵白ク:55.6g 脂質 :45.8g 炭水化:232.6g 食塩相:5.3g</small>	<small>I補給 -:1667kcal 卵白ク:58.9g 脂質 :40.6g 炭水化:258.2g 食塩相:6.7g</small>				