

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析①

2025年8月31日(日)~2025年9月6日(土)

	8月31日(日)	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)
朝	御飯又はパン	御飯又はパン	パン又は御飯	御飯又はパン	御飯又はパン	パン又は御飯	御飯又はパン
食	お魚ボールの煮物 白菜の酢の物 ふりかけ ヤクルト	炒り豆腐 胡瓜の梅肉和え ふりかけ ヤクルト	肉団子のトマト煮 マカロニサラダ カクテル缶 ヤクルト	大根と油揚げの煮物 蓮根サラダ ふりかけ ヤクルト	鱈のタルタルソース焼き 菜の花のからし和え たいみそ ヤクルト	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	がんもの煮物 いんげんの中華和え のり佃煮 ヤクルト
	I補給:-423kcal 卵白ク:11.0g 脂質:4.7g 炭水化:81.7g 食塩相:1.2g	I補給:-449kcal 卵白ク:15.1g 脂質:9.4g 炭水化:72.7g 食塩相:1.3g	I補給:-542kcal 卵白ク:16.7g 脂質:13.6g 炭水化:89.1g 食塩相:1.9g	I補給:-439kcal 卵白ク:9.0g 脂質:8.1g 炭水化:80.2g 食塩相:1.3g	I補給:-442kcal 卵白ク:15.7g 脂質:7.7g 炭水化:75.3g 食塩相:1.4g	I補給:-515kcal 卵白ク:14.8g 脂質:14.0g 炭水化:81.4g 食塩相:2.2g	I補給:-412kcal 卵白ク:10.3g 脂質:5.4g 炭水化:78.1g 食塩相:1.8g
昼	御飯(160g)	御飯(160g)	御飯(160g)	御飯(160g)	御飯(160g)	豚肉となすのおろしうどん	御飯(160g)
食	はんぺん煮 カツオカツ 南瓜の含め煮 カラフルサラダ	白菜のうま煮 鶏肉の味噌マヨ焼き 揚げなすのおかか煮 ほうれん草のビネオ和え	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	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	しろ菜の香り炒め 肉味噌豆腐 大根の炒め煮 胡瓜と錦糸卵の和え物	ほうれん草のくるみ和え オレンジ	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
	I補給:-670kcal 卵白ク:20.8g 脂質:18.0g 炭水化:104.4g 食塩相:3.0g	I補給:-643kcal 卵白ク:23.8g 脂質:28.7g 炭水化:68.4g 食塩相:2.2g	I補給:-447kcal 卵白ク:24.5g 脂質:6.1g 炭水化:71.6g 食塩相:1.5g	I補給:-523kcal 卵白ク:23.5g 脂質:15.9g 炭水化:67.9g 食塩相:1.7g	I補給:-531kcal 卵白ク:22.9g 脂質:15.5g 炭水化:71.3g 食塩相:2.4g	I補給:-527kcal 卵白ク:19.5g 脂質:18.3g 炭水化:69.0g 食塩相:2.9g	I補給:-624kcal 卵白ク:21.5g 脂質:24.3g 炭水化:74.7g 食塩相:2.0g
夕	御飯(160g夕)	菜飯	御飯(160g夕)	御飯(160g夕)	御飯(160g夕)	御飯(160g夕)	御飯(160g夕)
食	お麩の卵とじ 豚肉のガーリック炒め ブロッコリーの和風あんかけ 大根サラダ	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	しば漬け 鶏肉の旨煮 里芋の煮物 キャベツの塩昆布和え	なると煮 鱈の葱香味ソースがけ 車麩の卵とじ 青梗菜のさっぱり和え	おくらのお浸し タンドリーチキン きのこのバターソテー カリフラワーのサラダ	白菜と鶏肉の辛子マヨ和え かれいの蒲焼 さつま芋のオレンジ煮 ブロッコリーの生姜和え	うぐいす煮豆 ゆで豚(ごまだれ) 温奴 カラフルサラダ
	I補給:-593kcal 卵白ク:27.0g 脂質:19.0g 炭水化:74.6g 食塩相:2.7g	I補給:-429kcal 卵白ク:21.0g 脂質:6.0g 炭水化:70.5g 食塩相:2.5g	I補給:-431kcal 卵白ク:19.6g 脂質:4.3g 炭水化:75.5g 食塩相:1.7g	I補給:-528kcal 卵白ク:25.4g 脂質:12.7g 炭水化:72.4g 食塩相:2.3g	I補給:-506kcal 卵白ク:20.6g 脂質:15.5g 炭水化:69.2g 食塩相:1.5g	I補給:-525kcal 卵白ク:24.7g 脂質:7.8g 炭水化:86.7g 食塩相:1.3g	I補給:-647kcal 卵白ク:26.3g 脂質:19.8g 炭水化:85.4g 食塩相:1.5g
おやつ	レモンケーキ	オレンジゼリー	あんドーナツ	紅茶ケーキ	チーズ蒸しケーキ	和のパンケーキ(きなこ)	エクレア
	I補給:-58kcal 卵白ク:1.2g 脂質:2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g	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:-70kcal 卵白ク:1.1g 脂質:2.8g 炭水化:10.2g 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:-127kcal 卵白ク:2.4g 脂質:4.6g 炭水化:19.0g 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	I補給:-89kcal 卵白ク:1.5g 脂質:6.6g 炭水化:6.2g 食塩相:0.1g
日計	I補給:-1744kcal 卵白ク:60.0g 脂質:44.2g 炭水化:268.3g 食塩相:7.0g	I補給:-1579kcal 卵白ク:60.0g 脂質:44.9g 炭水化:224.1g 食塩相:6.1g	I補給:-1490kcal 卵白ク:61.9g 脂質:26.8g 炭水化:246.4g 食塩相:5.1g	I補給:-1552kcal 卵白ク:59.4g 脂質:38.2g 炭水化:231.1g 食塩相:5.3g	I補給:-1606kcal 卵白ク:61.6g 脂質:43.3g 炭水化:234.8g 食塩相:5.4g	I補給:-1622kcal 卵白ク:60.0g 脂質:42.0g 炭水化:245.8g 食塩相:6.5g	I補給:-1772kcal 卵白ク:59.6g 脂質:56.1g 炭水化:244.4g 食塩相:5.4g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析②

2025年9月7日(日)~2025年9月13日(土)

	9月7日(日)	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)
朝食	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 春菊のごま和え 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 鶏肉のクリーム煮 枝豆のサラダ フルーツ(パイン缶) ヤクルト	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
	I総計 -501kcal 糖質:14.4g 脂質:13.3g 炭水化:76.2g 食塩相:1.5g	I総計 -406kcal 糖質:12.5g 脂質:5.4g 炭水化:74.9g 食塩相:1.0g	I総計 -454kcal 糖質:15.3g 脂質:7.0g 炭水化:83.2g 食塩相:2.2g	I総計 -435kcal 糖質:12.3g 脂質:7.8g 炭水化:76.5g 食塩相:1.1g	I総計 -447kcal 糖質:18.3g 脂質:7.3g 炭水化:73.7g 食塩相:1.2g	I総計 -488kcal 糖質:16.3g 脂質:8.5g 炭水化:86.2g 食塩相:2.8g	I総計 -412kcal 糖質:13.7g 脂質:6.4g 炭水化:72.3g 食塩相:1.0g
昼食	御飯(160g) フルーツヨーグルト 豚肉ときのこの炒め物 里芋とこんにゃくの和風炒め 青梗菜のさっぱり和え	御飯(160g) 焼売 カレーの中華あんかけ 小松菜の香味炒め 白菜の中華和え	【重陽の節句】 栗とさつま芋の御飯 りんご缶 鯖の磯辺揚げ ひじきの煮物 なすのお浸し	御飯(160g) 小松菜ソテー ハンバーグ ミモザサラダ みかんヨーグルト	御飯(160g) 冷奴 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 ポテトのそぼろ煮 鱈の利休焼き 長芋の煮物 ツナサラダ	御飯(160g) 卵とじ 豚肉のしぐれ煮 れんこんのバター醤油炒め 胡瓜とハムの和え物
	I総計 -560kcal 糖質:22.6g 脂質:17.1g 炭水化:75.3g 食塩相:1.4g	I総計 -460kcal 糖質:23.2g 脂質:7.7g 炭水化:71.1g 食塩相:2.4g	I総計 -636kcal 糖質:19.0g 脂質:22.9g 炭水化:85.6g 食塩相:1.9g	I総計 -621kcal 糖質:21.2g 脂質:21.4g 炭水化:82.8g 食塩相:2.5g	I総計 -583kcal 糖質:19.1g 脂質:15.4g 炭水化:89.5g 食塩相:1.5g	I総計 -501kcal 糖質:24.2g 脂質:10.3g 炭水化:74.6g 食塩相:1.7g	I総計 -649kcal 糖質:26.3g 脂質:23.0g 炭水化:77.8g 食塩相:2.3g
夕食	御飯(160gタ) さつま芋サラダ 鱈の照り焼き 切干大根の煮物 おくらの和え物	御飯(160gタ) かぶのクリーム煮 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 ホキの金山寺焼き 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) 金時煮豆 八宝菜 かに焼売 もやしとザーサイの和え物	御飯(160gタ) はんぺん煮 赤魚の甘酢あんかけ ふろふき大根 白菜浅漬
	I総計 -457kcal 糖質:21.2g 脂質:5.8g 炭水化:76.4g 食塩相:2.0g	I総計 -610kcal 糖質:21.7g 脂質:21.3g 炭水化:77.9g 食塩相:1.6g	I総計 -548kcal 糖質:24.7g 脂質:17.5g 炭水化:70.8g 食塩相:2.3g	I総計 -485kcal 糖質:23.3g 脂質:6.9g 炭水化:80.0g 食塩相:1.6g	I総計 -571kcal 糖質:20.6g 脂質:16.8g 炭水化:79.8g 食塩相:1.6g	I総計 -561kcal 糖質:19.0g 脂質:11.3g 炭水化:93.0g 食塩相:2.1g	I総計 -458kcal 糖質:18.6g 脂質:5.3g 炭水化:79.5g 食塩相:2.3g
おやつ	もみじまんじゅう(あん)	ワッフル(ホイップ & カスタード)	チョコブッセ	どら焼き	おせんべい(ぼたぼた焼)	コーヒーゼリー	ロールケーキ(バニラ)
	I総計 -107kcal 糖質:2.0g 脂質:2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	I総計 -121kcal 糖質:2.3g 脂質:5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	I総計 -89kcal 糖質:1.2g 脂質:3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I総計 -142kcal 糖質:3.3g 脂質:1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	I総計 -51kcal 糖質:0.5g 脂質:1.4g 炭水化:9.0g 食塩相:0.2g	I総計 -50kcal 糖質:0.2g 脂質:0.6g 炭水化:11.0g 食塩相:0.0g	I総計 -95kcal 糖質:1.3g 脂質:3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g
日計	I総計 -1625kcal 糖質:60.2g 脂質:38.3g 炭水化:247.8g 食塩相:5.0g	I総計 -1597kcal 糖質:59.7g 脂質:40.3g 炭水化:238.5g 食塩相:5.1g	I総計 -1727kcal 糖質:60.2g 脂質:50.6g 炭水化:253.5g 食塩相:6.5g	I総計 -1683kcal 糖質:60.1g 脂質:37.4g 炭水化:268.7g 食塩相:5.5g	I総計 -1652kcal 糖質:58.5g 脂質:40.9g 炭水化:252.0g 食塩相:4.5g	I総計 -1600kcal 糖質:59.7g 脂質:30.7g 炭水化:264.8g 食塩相:6.6g	I総計 -1614kcal 糖質:59.9g 脂質:38.6g 炭水化:243.5g 食塩相:5.6g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析③

2025年9月14日(日)~2025年9月20日(土)

	9月14日(日)	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)
朝食	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	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 さばの塩焼き いんげんのピーナッツ和え のり佃煮 ヤクルト	御飯又はパン 厚焼卵 しらす和え 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	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
	I補給 -431kcal 卵白ク:12.5g 脂質:6.9g 炭水化:77.7g 食塩相:1.2g	I補給 -546kcal 卵白ク:15.1g 脂質:16.3g 炭水化:84.3g 食塩相:1.8g	I補給 -484kcal 卵白ク:13.8g 脂質:13.5g 炭水化:72.9g 食塩相:1.5g	I補給 -445kcal 卵白ク:11.1g 脂質:6.9g 炭水化:82.0g 食塩相:1.5g	I補給 -461kcal 卵白ク:15.7g 脂質:12.2g 炭水化:73.3g 食塩相:2.0g	I補給 -400kcal 卵白ク:11.7g 脂質:2.9g 炭水化:79.9g 食塩相:1.5g	I補給 -459kcal 卵白ク:13.2g 脂質:10.1g 炭水化:75.9g 食塩相:1.4g
昼食	御飯(160g) コーンソテー カレーのカレームニエル ジャーマンポテト ごぼうサラダ	チキンカレー 野菜サラダ 福神漬 ぶどうムース	月見そば れんこんの山椒煮 なすのごま味噌和え	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	【敬老の日】 赤飯/お吸い物 天ぷら盛り合わせ/天つゆ 五目卵焼き 野菜の炊き合わせ フルーツ	御飯(160g) 春雨中華サラダ 牛挽肉とごぼうの卵とし もやしと小エビの炒め物 磯納豆	御飯(160g) 卵豆腐 鯖の生姜煮 里芋ときのこのバターソテー 白菜のゆかり和え
	I補給 -506kcal 卵白ク:20.5g 脂質:10.0g 炭水化:80.6g 食塩相:2.1g	I補給 -581kcal 卵白ク:23.4g 脂質:15.0g 炭水化:84.2g 食塩相:2.6g	I補給 -478kcal 卵白ク:22.1g 脂質:8.8g 炭水化:75.3g 食塩相:3.4g	I補給 -489kcal 卵白ク:20.9g 脂質:13.2g 炭水化:67.9g 食塩相:1.6g	I補給 -708kcal 卵白ク:22.9g 脂質:24.9g 炭水化:95.4g 食塩相:3.2g	I補給 -614kcal 卵白ク:26.3g 脂質:21.5g 炭水化:75.1g 食塩相:2.1g	I補給 -594kcal 卵白ク:20.6g 脂質:22.4g 炭水化:72.9g 食塩相:2.0g
夕食	御飯(160gタ) 小松菜とツナの和え物 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) 焼売 バサの香味焼き ぜんまいの炒め煮 ひじきサラダ	御飯(160gタ) 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タ) そばろ炒め 鯖の山椒焼き 里芋の味噌煮 白和え	御飯(160gタ) 漬物 豚肉の甘辛炒め 厚揚げの野菜あんかけ 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	御飯(160gタ) さつま芋と大豆のごま味噌和え 豚肉のとろみ炒め 小松菜の煮浸し 切干大根のサラダ
	I補給 -594kcal 卵白ク:26.3g 脂質:19.8g 炭水化:73.4g 食塩相:1.6g	I補給 -460kcal 卵白ク:20.0g 脂質:8.5g 炭水化:74.6g 食塩相:2.7g	I補給 -552kcal 卵白ク:24.2g 脂質:10.0g 炭水化:87.5g 食塩相:2.2g	I補給 -588kcal 卵白ク:27.2g 脂質:17.1g 炭水化:78.3g 食塩相:1.7g	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 -554kcal 卵白ク:20.9g 脂質:10.4g 炭水化:90.9g 食塩相:1.7g	I補給 -595kcal 卵白ク:24.3g 脂質:18.7g 炭水化:78.3g 食塩相:1.7g
おやつ	いちごクレープ	黒糖まんじゅう	たいやき	抹茶パンケーキ	季節の和菓子(鶴亀の舞)	ブッセ(クリーム)	ドーナツ
	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 -66kcal 卵白ク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	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 -56kcal 卵白ク:1.0g 脂質:2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g	I補給 -77kcal 卵白ク:1.6g 脂質:0.1g 炭水化:17.3g 食塩相:0.0g	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 -114kcal 卵白ク:1.7g 脂質:5.5g 炭水化:14.8g 食塩相:0.2g
日計	I補給 -1615kcal 卵白ク:60.1g 脂質:41.9g 炭水化:240.1g 食塩相:5.0g	I補給 -1653kcal 卵白ク:59.8g 脂質:39.9g 炭水化:258.0g 食塩相:7.0g	I補給 -1582kcal 卵白ク:61.6g 脂質:32.8g 炭水化:250.0g 食塩相:7.3g	I補給 -1578kcal 卵白ク:60.2g 脂質:39.3g 炭水化:236.4g 食塩相:5.0g	I補給 -1861kcal 卵白ク:64.2g 脂質:56.9g 炭水化:265.6g 食塩相:7.0g	I補給 -1650kcal 卵白ク:60.0g 脂質:37.0g 炭水化:260.4g 食塩相:5.4g	I補給 -1762kcal 卵白ク:59.8g 脂質:56.7g 炭水化:241.9g 食塩相:5.3g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析④

2025年9月21日(日)~2025年9月27日(土)

	9月21日(日)	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)
朝食	御飯又はパン 海老ボールの含め煮 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	御飯又はパン 豆腐ハンバーグ さつま芋のごまマヨ和え ふりかけ ヤクルト
	I補給 -408kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:10.3g 脂質 :5.2g 炭水化:77.5g 食塩相:1.2g	I補給 -455kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:11.6g 脂質 :8.0g 炭水化:82.7g 食塩相:1.3g	I補給 -422kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:13.6g 脂質 :6.7g 炭水化:77.0g 食塩相:1.8g	I補給 -410kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:11.1g 脂質 :4.1g 炭水化:78.7g 食塩相:1.2g	I補給 -411kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:13.8g 脂質 :5.2g 炭水化:75.0g 食塩相:1.1g	I補給 -399kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:9.3g 脂質 :7.1g 炭水化:72.9g 食塩相:1.8g	I補給 -528kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:12.9g 脂質 :12.9g 炭水化:87.6g 食塩相:1.4g
昼食	御飯(160g) スクランブルエッグ 和風ハンバーグ 厚揚げの山椒煮 長芋の和風サラダ	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) ほうれん草のお浸し 鶏肉と野菜の黒酢あん 根菜の炒め煮 胡瓜と白菜のゆかり和え	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	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) 中華風冷奴 バサのきのこソース なすとピーマンの味噌炒め もやしの酢の物
	I補給 -674kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:26.0g 脂質 :25.7g 炭水化:81.3g 食塩相:2.5g	I補給 -622kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:24.5g 脂質 :21.7g 炭水化:77.1g 食塩相:2.4g	I補給 -584kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:22.7g 脂質 :17.4g 炭水化:78.8g 食塩相:2.4g	I補給 -693kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:23.8g 脂質 :28.3g 炭水化:81.2g 食塩相:2.1g	I補給 -533kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:20.6g 脂質 :15.8g 炭水化:73.6g 食塩相:2.2g	I補給 -580kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:20.7g 脂質 :18.0g 炭水化:80.7g 食塩相:2.1g	I補給 -504kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:17.8g 脂質 :13.6g 炭水化:76.3g 食塩相:2.4g
夕食	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) 里芋とえびの煮物 ホキの竜田揚げ 蓮根のおかか煮 オクラの和え物	御飯(160g夕) トマト煮 カレイのｸﾘｰﾑｽﾞがけ キャベツソテー フレンチサラダ	御飯(160g夕) 卵豆腐 さわらの幽庵焼 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	御飯(160g夕) 玉子炒め 鶏肉のカレーパン粉焼 ツナサラダ フルーツ缶
	I補給 -496kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:21.8g 脂質 :14.4g 炭水化:67.3g 食塩相:2.3g	I補給 -478kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:22.9g 脂質 :8.1g 炭水化:74.7g 食塩相:1.9g	I補給 -488kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:22.5g 脂質 :7.4g 炭水化:80.1g 食塩相:1.7g	I補給 -503kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:23.5g 脂質 :11.5g 炭水化:73.4g 食塩相:2.0g	I補給 -579kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:24.8g 脂質 :14.9g 炭水化:81.2g 食塩相:2.3g	I補給 -633kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:29.1g 脂質 :25.8g 炭水化:66.2g 食塩相:1.7g	I補給 -650kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:29.4g 脂質 :24.9g 炭水化:71.3g 食塩相:1.4g
おやつ	きなこ饅頭	チョコバウム	【手作りおやつ】 さつま芋あん	今川焼(カスタード)	せんべい(雪の宿)	チョコクレープ	青りんごゼリー
	I補給 -66kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:1.5g 脂質 :0.3g 炭水化:14.2g 食塩相:0.0g	I補給 -81kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:1.4g 脂質 :3.5g 炭水化:10.9g 食塩相:0.1g	I補給 -152kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:1.9g 脂質 :0.2g 炭水化:36.3g 食塩相:0.0g	I補給 -91kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:1.6g 脂質 :3.2g 炭水化:14.0g 食塩相:0.2g	I補給 -59kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:0.8g 脂質 :1.9g 炭水化:9.6g 食塩相:0.2g	I補給 -86kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:9.1g 食塩相:0.1g	I補給 -62kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:13.6g 食塩相:0.0g
日計	I補給 -1644kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:59.6g 脂質 :45.6g 炭水化:240.3g 食塩相:6.0g	I補給 -1636kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:60.4g 脂質 :41.3g 炭水化:245.4g 食塩相:5.7g	I補給 -1646kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:60.7g 脂質 :31.7g 炭水化:272.2g 食塩相:5.9g	I補給 -1697kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:60.0g 脂質 :47.1g 炭水化:247.3g 食塩相:5.5g	I補給 -1582kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:60.0g 脂質 :37.8g 炭水化:239.4g 食塩相:5.8g	I補給 -1698kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:59.9g 脂質 :56.1g 炭水化:228.9g 食塩相:5.7g	I補給 -1744kcal ｸﾞﾗﾝﾞ:60.2g 脂質 :52.2g 炭水化:248.8g 食塩相:5.3g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析⑤

2025年9月28日(日)～2025年9月30日(土)

	9月28日(日)	9月29日(月)	9月30日(火)				
朝食	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 I補給: -449kcal 卵白ク:14.9g 脂質:7.4g 炭水化:81.2g 食塩相:1.8g	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補給: -436kcal 卵白ク:10.1g 脂質:7.4g 炭水化:80.1g 食塩相:1.4g	御飯又はパン 豆腐しんじょの銀あんかけ 小松菜と蒸し鶏のわさび和え ふりかけ ヤクルト I補給: -434kcal 卵白ク:13.6g 脂質:8.0g 炭水化:73.9g 食塩相:1.6g				
昼食	御飯(160g) スパゲティサラダ 鶏肉のけずりかつお焼 れんこんピリ辛炒め チンゲン菜のナムル I補給: -590kcal 卵白ク:21.5g 脂質:21.8g 炭水化:72.9g 食塩相:1.7g	☆誕生日セレクト☆ A天丼 Bソースかつ丼 味噌汁 菜の花と鶏肉のおかか和え マンゴープリン I補給: -562kcal 卵白ク:21.1g 脂質:14.3g 炭水化:84.6g 食塩相:1.9g	御飯(160g) みかんヨーグルト 鶏肉の味噌だれ焼 もやしの和風炒め コロコロサラダ I補給: -581kcal 卵白ク:24.4g 脂質:18.1g 炭水化:76.7g 食塩相:1.7g				
夕食	御飯(160gタ) 大根サラダ めばるの照り焼き じゃが芋そぼろ煮 レタスぬた和え I補給: -518kcal 卵白ク:21.5g 脂質:13.3g 炭水化:74.3g 食塩相:2.4g	御飯(160gタ) 卵とじ 豚肉のごま漬焼 ブロッコリー炒め キャベツの甘酢生姜和え I補給: -636kcal 卵白ク:28.0g 脂質:26.5g 炭水化:66.9g 食塩相:1.8g	御飯(160gタ) ほうれん草とエビの炒め煮 サーモンフライ さつまいもの甘煮 白菜の中華和え I補給: -581kcal 卵白ク:20.2g 脂質:10.8g 炭水化:98.2g 食塩相:1.7g				
おやつ	塩まんじゅう I補給: -66kcal 卵白ク:1.2g 脂質:0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	お誕生日ケーキ I補給: -79kcal 卵白ク:1.2g 脂質:5.3g 炭水化:6.8g 食塩相:0.1g	プチシュー I補給: -49kcal 卵白ク:0.8g 脂質:3.1g 炭水化:4.3g 食塩相:0.0g				
日計	I補給: -1623kcal 卵白ク:59.1g 脂質:42.6g 炭水化:243.6g 食塩相:6.1g	I補給: -1713kcal 卵白ク:60.4g 脂質:53.5g 炭水化:238.4g 食塩相:5.2g	I補給: -1645kcal 卵白ク:59.0g 脂質:40.0g 炭水化:253.1g 食塩相:5.1g				