

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析①

2025年9月28日(日)～2025年10月4日(土)

	9月28日(日)	9月29日(月)	9月30日(火)	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)
朝食	パン又は御飯 トマトピーンズ 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 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	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	御飯又はパン 厚焼き卵 もやしののり和え ふりかけ ヤクルト
	I補: -449kcal タバク: 14.9g 脂質: 7.4g 炭水化: 81.2g 食塩相: 1.8g	I補: -436kcal タバク: 10.1g 脂質: 7.4g 炭水化: 80.1g 食塩相: 1.4g	I補: -434kcal タバク: 13.6g 脂質: 8.0g 炭水化: 73.9g 食塩相: 1.6g	I補: -461kcal タバク: 14.3g 脂質: 7.7g 炭水化: 80.8g 食塩相: 1.3g	I補: -495kcal タバク: 14.6g 脂質: 9.2g 炭水化: 88.1g 食塩相: 2.1g	I補: -418kcal タバク: 13.9g 脂質: 4.9g 炭水化: 77.1g 食塩相: 1.2g	I補: -432kcal タバク: 12.0g 脂質: 7.3g 炭水化: 78.4g 食塩相: 1.2g
	御飯 (160g)	☆誕生日セレクト☆	御飯 (160g)	御飯 (160g)	焼き鳥丼	御飯 (160g)	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	A天丼 Bソースかつ丼 みかんヨーグルト 味噌汁 菜の花と鶏肉のおかか和え マンゴープリン	豆サラダ 鶏肉の味噌だれ焼 もやしの和風炒め コロコロサラダ	白菜のお浸し 鰯のゆず胡椒焼き キャベツの和風炒め とろろ芋	白菜のうま煮 スナップさやの塩炒め 青りんごゼリー	茄子と海老の和え物 鰯の竜田揚げおろしほん酢 白菜のうま煮 青梗菜の生姜和え	パンプキンサラダ 赤魚の葱味噌焼 さつま芋のオレンジ煮 ほうれん草の胡麻和え
	I補: -590kcal タバク: 21.5g 脂質: 21.8g 炭水化: 72.9g 食塩相: 1.7g	I補: -562kcal タバク: 21.1g 脂質: 14.3g 炭水化: 84.6g 食塩相: 1.9g	I補: -581kcal タバク: 24.4g 脂質: 18.1g 炭水化: 76.7g 食塩相: 1.7g	I補: -523kcal タバク: 25.5g 脂質: 13.0g 炭水化: 72.6g 食塩相: 2.2g	I補: -535kcal タバク: 20.3g 脂質: 14.4g 炭水化: 78.5g 食塩相: 1.9g	I補: -621kcal タバク: 21.8g 脂質: 27.1g 炭水化: 67.9g 食塩相: 2.0g	I補: -570kcal タバク: 19.4g 脂質: 12.2g 炭水化: 93.0g 食塩相: 1.4g
	御飯 (160g 夕) 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	御飯 (160g 夕) 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	御飯 (160g 夕) ほうれん草とエビの炒め煮 サーモンフライ さつま芋の甘煮 白菜の中華和え	御飯 (160g 夕) ピクルス ハンバーグクリーミー-スかけ ワインナーと野菜のソテー 野菜サラダ	御飯 (160g 夕) 豆腐サラダ 鰯の西京焼 プロッコリー和風あん 小松菜のなめ茸和え	御飯 (160g 夕) 金時煮豆 豚しゃぶ 里芋の煮ころがし カラフルサラダ	御飯 (160g 夕) お麸の卵とじ 豆腐の中華あんかけ えびシューまい 白菜の中華サラダ
夕食	I補: -518kcal タバク: 21.5g 脂質: 13.3g 炭水化: 74.3g 食塩相: 2.4g	I補: -636kcal タバク: 28.0g 脂質: 26.5g 炭水化: 66.9g 食塩相: 1.8g	I補: -581kcal タバク: 20.2g 脂質: 10.8g 炭水化: 98.2g 食塩相: 1.7g	I補: -549kcal タバク: 19.6g 脂質: 16.2g 炭水化: 78.9g 食塩相: 2.6g	I補: -476kcal タバク: 23.4g 脂質: 10.8g 炭水化: 68.4g 食塩相: 1.9g	I補: -639kcal タバク: 23.2g 脂質: 17.5g 炭水化: 92.0g 食塩相: 1.8g	I補: -601kcal タバク: 26.8g 脂質: 19.1g 炭水化: 75.0g 食塩相: 2.7g
おやつ	塩まんじゅう	お誕生日ケーキ	プチシュー	ドーナツ	人形焼	バナナムース	もみじまんじゅう
	I補: -66kcal タバク: 1.2g 脂質: 0.1g 炭水化: 15.2g 食塩相: 0.2g	I補: -79kcal タバク: 1.2g 脂質: 5.3g 炭水化: 6.8g 食塩相: 0.1g	I補: -49kcal タバク: 0.8g 脂質: 3.1g 炭水化: 4.3g 食塩相: 0.0g	I補: -114kcal タバク: 1.7g 脂質: 5.5g 炭水化: 14.8g 食塩相: 0.2g	I補: -75kcal タバク: 1.5g 脂質: 1.3g 炭水化: 14.3g 食塩相: 0.0g	I補: -46kcal タバク: 1.1g 脂質: 1.1g 炭水化: 8.4g 食塩相: 0.2g	I補: -107kcal タバク: 2.0g 脂質: 2.1g 炭水化: 19.9g 食塩相: 0.1g
日計	I補: -1623kcal タバク: 59.1g 脂質: 42.6g 炭水化: 243.6g 食塩相: 6.1g	I補: -1713kcal タバク: 60.4g 脂質: 53.5g 炭水化: 238.4g 食塩相: 5.2g	I補: -1645kcal タバク: 59.0g 脂質: 40.0g 炭水化: 253.1g 食塩相: 5.1g	I補: -1647kcal タバク: 61.1g 脂質: 42.4g 炭水化: 247.1g 食塩相: 6.2g	I補: -1581kcal タバク: 59.8g 脂質: 35.7g 炭水化: 249.3g 食塩相: 6.0g	I補: -1724kcal タバク: 60.0g 脂質: 50.6g 炭水化: 245.4g 食塩相: 5.2g	I補: -1710kcal タバク: 60.2g 脂質: 40.7g 炭水化: 266.3g 食塩相: 5.3g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析②

2025年10月5日(日)～2025年10月11日(土)

	10月5日(日)	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)
朝食	御飯又はパン 大根のそぼろ煮 青梗菜の香味醤油和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン がんもの煮物 クリーム煮 ほうれん草の和え物 のり佃煮 ヤクルト	パン又は御飯 肉じゃが 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	パン又は御飯 ミートボール(ホリツ)大根サラダ みかん缶 ヤクルト	御飯又はパン さつま揚げと野菜の煮物 キャベツの辛子マヨ和え かに風味和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン 豆腐と野菜の炒め物 かに風味和え ふりかけ ヤクルト
	I摂:413kcal タバク:10.8g 脂質:5.8g 炭水化:75.6g 食塩相:1.5g	I摂:408kcal タバク:10.6g 脂質:5.7g 炭水化:75.9g 食塩相:1.3g	I摂:492kcal タバク:14.4g 脂質:6.4g 炭水化:94.4g 食塩相:2.0g	I摂:459kcal タバク:12.6g 脂質:5.4g 炭水化:86.8g 食塩相:1.2g	I摂:485kcal タバク:16.4g 脂質:8.2g 炭水化:86.1g 食塩相:2.5g	I摂:455kcal タバク:10.9g 脂質:6.6g 炭水化:85.8g 食塩相:1.2g	I摂:418kcal タバク:12.4g 脂質:7.2g 炭水化:73.3g 食塩相:1.2g
	御飯(160g)	☆中秋の名月☆	御飯(160g)	御飯(160g)	シーフードカレー	御飯(160g)	御飯(160g)
	マカロニサラダ	さつま芋ときのこの御飯	卵豆腐	さつま芋サラダ	きのこサラダ	シーマイ	菜の花とツナのお浸し
	鶏の唐揚げ 金平ごぼう スナップエンドウのサラダ	キャベツの浅漬け つくねの照り焼き 温泉卵 お月見デザート	ホキのガーリックソース 南瓜のチーズ焼き ブロッコリーサラダ	和風おろしハンバーグ 五目煮 白菜のゆかり和え	福神漬 杏仁豆腐	カレイのおろし煮 チンゲン菜の香り炒め もやしときくらげのナムル	豚キムチ炒め 水餃子 フレンチサラダ
昼食	I摂:753kcal タバク:24.6g 脂質:33.6g 炭水化:84.0g 食塩相:2.0g	I摂:591kcal タバク:26.3g 脂質:16.9g 炭水化:80.8g 食塩相:3.3g	I摂:525kcal タバク:23.8g 脂質:14.1g 炭水化:73.3g 食塩相:1.8g	I摂:584kcal タバク:22.3g 脂質:17.2g 炭水化:82.5g 食塩相:2.3g	I摂:426kcal タバク:20.4g 脂質:11.2g 炭水化:60.7g 食塩相:3.1g	I摂:556kcal タバク:23.6g 脂質:14.8g 炭水化:77.6g 食塩相:3.4g	I摂:576kcal タバク:25.1g 脂質:19.8g 炭水化:71.9g 食塩相:2.4g
	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)
	厚揚げとエビの煮物 鱈の煮付け じゃが芋と豚肉の炒め物 オクラの梅肉和え	卯の花 鰯の野菜あんかけ 南瓜の含め煮 胡瓜のわさび和え	もやしの和風炒め 豚肉のバーベキュー炒め 冬瓜の煮物 冷奴	はんぺん煮 擬製豆腐 ひじきの煮物 小松菜の甘酢生姜和え	豆腐のえびくず煮 麻婆茄子 れんこんの山椒炒め いんげんの香り和え	卵とじ 豚肉の生姜焼 高野豆腐の含め煮 しらすのサラダ	ストロベリームース 鰯の焼き南蛮漬 なすのオイスター炒め 大根の柚子風味和え
	I摂:476kcal タバク:22.2g 脂質:8.2g 炭水化:74.8g 食塩相:2.1g	I摂:556kcal タバク:24.6g 脂質:9.7g 炭水化:88.2g 食塩相:2.8g	I摂:550kcal タバク:21.6g 脂質:18.8g 炭水化:69.0g 食塩相:2.0g	I摂:526kcal タバク:24.2g 脂質:11.5g 炭水化:79.1g 食塩相:2.3g	I摂:601kcal タバク:22.4g 脂質:21.3g 炭水化:76.8g 食塩相:1.8g	I摂:583kcal タバク:26.8g 脂質:18.6g 炭水化:71.4g 食塩相:2.3g	I摂:517kcal タバク:20.8g 脂質:11.1g 炭水化:80.2g 食塩相:1.7g
	チーズ蒸しケーキ	和のパンケーキ(きなこ&黒糖)	チョコブッセ	ピーチムース	せんべい(サラダせん)	今川焼き	ロールケーキ(バニラ)
おやつ	I摂:127kcal タバク:2.4g 脂質:4.6g 炭水化:19.0g 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	I摂:89kcal タバク:1.2g 脂質:3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I摂:54kcal タバク:1.2g 脂質:1.1g 炭水化:10.2g 食塩相:0.2g	I摂:75kcal タバク:0.8g 脂質:2.7g 炭水化:11.9g 食塩相:0.3g	I摂:91kcal タバク:1.6g 脂質:3.2g 炭水化:14.0g 食塩相:0.2g	I摂:95kcal タバク:1.3g 脂質:3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g
	I摂:1769kcal タバク:60.0g 脂質:52.2g 炭水化:253.4g 食塩相:5.6g	I摂:1610kcal タバク:62.5g 脂質:34.2g 炭水化:253.6g 食塩相:7.4g	I摂:1656kcal タバク:61.0g 脂質:42.5g 炭水化:250.6g 食塩相:5.8g	I摂:1623kcal タバク:60.3g 脂質:35.2g 炭水化:258.6g 食塩相:5.9g	I摂:1587kcal タバク:60.0g 脂質:43.4g 炭水化:235.5g 食塩相:7.7g	I摂:1685kcal タバク:62.9g 脂質:43.2g 炭水化:248.8g 食塩相:7.1g	I摂:1606kcal タバク:59.6g 脂質:42.0g 炭水化:239.3g 食塩相:5.5g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析③

2025年10月12日(日)～2025年10月18日(土)

	10月12日(日)	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)
朝食	御飯又はパン 信田巻きの含め煮 白菜のピーナッツ和え のり佃煮	パン又は御飯 ミネストローネ マカロニサラダ みかん缶	御飯又はパン さばの塩焼き アスパラのごまマヨ和え ふりかけ	パン又は御飯 ワインナーソテー スパゲッティサラダ 黄桃缶	御飯又はパン 炒り豆腐 チンゲン菜のごま和え たいみそ	御飯又はパン 白菜と厚揚げの中華炒め おくらののり佃煮和え ふりかけ	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
	エネルギー:429kcal 脂質:6.1g 食塩:1.7g	エネルギー:514kcal 脂質:12.1g 食塩:1.9g	エネルギー:512kcal 脂質:17.9g 食塩:1.3g	エネルギー:589kcal 脂質:16.7g 食塩:2.2g	エネルギー:446kcal 脂質:7.4g 食塩:1.5g	エネルギー:381kcal 脂質:5.0g 食塩:1.0g	エネルギー:377kcal 脂質:2.0g 食塩:1.4g
	カロリー:12.0g 炭水化:78.8g	カロリー:13.7g 炭水化:87.6g	カロリー:14.1g 炭水化:69.7g	カロリー:14.7g 炭水化:94.2g	カロリー:13.5g 炭水化:77.8g	カロリー:7.9g 炭水化:73.6g	カロリー:10.8g 炭水化:77.2g
	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
昼食	お好み焼き おでん フライドポテト チョコバナナ	御飯(160g) 大豆の煮物 赤魚の山椒焼 里芋の味噌煮 胡瓜のおかか和え	御飯(160g) 卵の花 鶏肉の七味焼 白菜のうま煮 菜の花の辛し和え	御飯(160g) ミートボール 豚肉と野菜の豆板醤炒め がんもの煮物 蒸しなす	御飯(160g) コンソメ煮 鰯のタルタル焼 マカロニカレーソテー フレンチサラダ	御飯(160g) 卵とじ 鶏肉のマッシュポテト焼 れんこん金平 パイン	高菜とんこつ醤油ラーメン 焼き餃子 チョレギサラダ
	エネルギー:654kcal 脂質:38.1g 食塩:3.0g	エネルギー:518kcal 脂質:8.9g 食塩:1.7g	エネルギー:562kcal 脂質:17.8g 食塩:2.6g	エネルギー:587kcal 脂質:18.5g 食塩:2.4g	エネルギー:581kcal 脂質:18.6g 食塩:1.6g	エネルギー:664kcal 脂質:24.8g 食塩:2.1g	エネルギー:470kcal 脂質:12.4g 食塩:4.4g
	カロリー:16.2g 炭水化:62.3g	カロリー:29.6g 炭水化:76.8g	カロリー:24.2g 炭水化:71.9g	カロリー:24.6g 炭水化:77.3g	カロリー:22.6g 炭水化:78.5g	カロリー:24.2g 炭水化:81.8g	カロリー:18.1g 炭水化:69.0g
	豆腐サラダ 鶏肉とごぼうの卵とじ 長芋のおかか煮 オクラのポン酢和え	卵豆腐 とんかつ 根菜炒り煮 カリフラーのドレッシング和え	蒸し鶏サラダ かに玉甘酢あん 春雨ソテー 大根のしその実和え	白菜の煮浸し 鰯の梅焼き ごぼうの山椒炒め プロッコリーの和風サラダ	さつま芋とそら豆のサラダ 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	カリフラーのマヨネーズ和え かれいのみりん醤油焼 キャベツとさつま揚げの炒め物 磯納豆	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
	エネルギー:560kcal 脂質:12.5g 食塩:1.7g	エネルギー:555kcal 脂質:14.4g 食塩:2.0g	エネルギー:568kcal 脂質:16.8g 食塩:1.9g	エネルギー:496kcal 脂質:10.9g 食塩:1.5g	エネルギー:603kcal 脂質:20.3g 食塩:1.5g	エネルギー:519kcal 脂質:11.6g 食塩:2.1g	エネルギー:476kcal 脂質:8.2g 食塩:2.4g
おやつ	コーヒー提供のみ(おやつ無し)	たい焼き	プチシュー	ブッセ(クリーム)	ピーチムース	パンケーキ(抹茶クリーム)	水ようかん
	エネルギー:0kcal 脂質:0.0g 食塩:0.0g	エネルギー:68kcal 脂質:0.5g 食塩:0.2g	エネルギー:49kcal 脂質:3.1g 食塩:0.0g	エネルギー:82kcal 脂質:2.2g 食塩:0.1g	エネルギー:57kcal 脂質:1.1g 食塩:0.1g	エネルギー:56kcal 脂質:2.1g 食塩:0.1g	エネルギー:44kcal 脂質:0.0g 食塩:0.0g
日計	エネルギー:1643kcal 脂質:56.7g 食塩:6.3g	エネルギー:1655kcal 脂質:35.9g 食塩:5.8g	エネルギー:1691kcal 脂質:55.6g 食塩:5.9g	エネルギー:1754kcal 脂質:48.3g 食塩:6.3g	エネルギー:1687kcal 脂質:47.4g 食塩:4.6g	エネルギー:1620kcal 脂質:43.5g 食塩:5.2g	エネルギー:1367kcal 脂質:22.6g 食塩:8.4g
	カロリー:58.8g 炭水化:217.6g	カロリー:62.4g 炭水化:265.4g	カロリー:59.0g 炭水化:224.5g	カロリー:63.3g 炭水化:259.3g	カロリー:60.6g 炭水化:244.3g	カロリー:59.0g 炭水化:239.2g	カロリー:49.9g 炭水化:235.8g

週間献立表



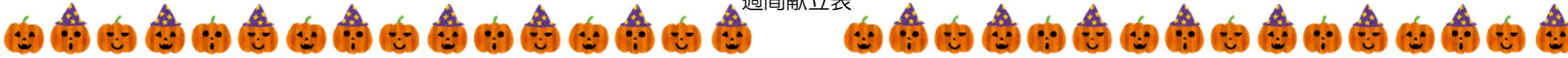
ハートフル瀬谷

透析④

2025年10月19日(日)～2025年10月25日(土)

	10月19日(日)	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)
朝食	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 たらの香味焼 オクラのわさび醤油和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 ラタトウイユ マカロニサラダ みかん缶 ヤクルト	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
	I群:639kcal タバク:20.8g 脂質:24.2g 炭水化:83.8g 食塩相:2.1g	I群:396kcal タバク:9.9g 脂質:5.4g 炭水化:74.8g 食塩相:1.4g	I群:432kcal タバク:12.2g 脂質:7.8g 炭水化:75.9g 食塩相:1.4g	I群:398kcal タバク:11.2g 脂質:4.6g 炭水化:75.4g 食塩相:1.2g	I群:388kcal タバク:15.1g 脂質:2.8g 炭水化:73.1g 食塩相:1.0g	I群:582kcal タバク:16.8g 脂質:19.1g 炭水化:85.7g 食塩相:2.1g	I群:382kcal タバク:9.4g 脂質:3.0g 炭水化:76.5g 食塩相:1.2g
	御飯 (160g)	御飯 (160g)	御飯 (160g)	ポークカレー	御飯 (160g)	御飯 (160g)	御飯 (160g)
	厚焼卵 鰯の紅葉焼き さつま芋のじゃこ炒め キャベツの磯和え	しろ菜とツナの和え物 鶏肉のレモンペッパー焼き ジャーマンポテト 春雨サラダ	菜の花と蒸し鶏のごま和え 他人とじ プロッコリーの香り炒め 和風サラダ	ソラマメ入りサラダ 福神漬 オレンジゼリー	卵とじ 生揚となすの味噌炒め じゃがいもの煮物 花野菜サラダ	かにかま玉子巻 バサの粒マスタード焼 ちくわの照り煮 しろ菜のごま和え	スナップさやのソテー 鰯のピリ辛ねぎソース チゲソ菜の中華風炒め ブロッコリーとツのサラダ
	I群:696kcal タバク:27.6g 脂質:22.4g 炭水化:93.2g 食塩相:2.5g	I群:620kcal タバク:24.3g 脂質:23.4g 炭水化:74.3g 食塩相:2.4g	I群:542kcal タバク:27.0g 脂質:16.0g 炭水化:69.9g 食塩相:2.0g	I群:653kcal タバク:20.4g 脂質:19.9g 炭水化:93.7g 食塩相:2.8g	I群:601kcal タバク:19.7g 脂質:20.7g 炭水化:79.4g 食塩相:1.8g	I群:504kcal タバク:23.2g 脂質:12.2g 炭水化:72.7g 食塩相:3.1g	I群:574kcal タバク:29.1g 脂質:18.4g 炭水化:70.1g 食塩相:2.3g
	御飯 (160g 夕)	御飯 (160g 夕)	御飯 (160g 夕)				
夕食	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	里芋のそぼろ煮 鰯の竜田焼 大豆と蓮根の煮物 キャベツのサラダ	煮浸し 鶏肉のけずりかつお焼 里芋のうま煮あんかけ 白菜の塩昆布和え	冷奴 ほっけの照り焼き もやしの炒め物 春菊のお浸し	焼壳 キソテー ガーリックオニオソース 大根とツナのソテー ¹ ほうれん草のピーナツ和え	しろ菜とエビのお浸し 肉団子と根菜の煮物 切干し大根の煮物 もやしと小松菜の和え物	フルーツヨーグルト 揚げだし豆腐のカニ風味あんかけ 里芋と豚肉の煮物 わかめサラダ
	I群:588kcal タバク:20.8g 脂質:18.2g 炭水化:81.4g 食塩相:1.7g	I群:507kcal タバク:25.2g 脂質:7.6g 炭水化:81.0g 食塩相:1.9g	I群:499kcal タバク:19.6g 脂質:12.5g 炭水化:72.3g 食塩相:2.1g	I群:473kcal タバク:26.4g 脂質:10.0g 炭水化:66.7g 食塩相:2.3g	I群:577kcal タバク:24.3g 脂質:19.2g 炭水化:73.1g 食塩相:2.2g	I群:540kcal タバク:20.5g 脂質:8.9g 炭水化:92.9g 食塩相:2.0g	I群:575kcal タバク:19.3g 脂質:15.2g 炭水化:87.1g 食塩相:1.6g
	黒糖まんじゅう	あんドーナツ	ロールケーキ (コ-ヒ-)	手作りおやつ 南瓜の蒸しパン	おせんべい (星たべよ)	レモンケーキ	カステラ
	I群:66kcal タバク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	I群:70kcal タバク:1.1g 脂質:2.8g 炭水化:10.2g 食塩相:0.1g	I群:92kcal タバク:1.4g 脂質:3.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I群:128kcal タバク:1.8g 脂質:0.8g 炭水化:28.7g 食塩相:0.4g	I群:35kcal タバク:0.2g 脂質:2.0g 炭水化:4.1g 食塩相:0.1g	I群:58kcal タバク:1.2g 脂質:2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g	I群:83kcal タバク:1.7g 脂質:1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g
	I群:1989kcal タバク:70.5g 脂質:64.9g 炭水化:273.3g 食塩相:6.3g	I群:1593kcal タバク:60.5g 脂質:39.2g 炭水化:240.3g 食塩相:5.8g	I群:1565kcal タバク:60.2g 脂質:39.5g 炭水化:232.6g 食塩相:5.7g	I群:1652kcal タバク:59.8g 脂質:35.3g 炭水化:264.5g 食塩相:6.7g	I群:1601kcal タバク:59.3g 脂質:44.7g 炭水化:229.7g 食塩相:5.2g	I群:1684kcal タバク:61.7g 脂質:42.7g 炭水化:258.9g 食塩相:7.3g	I群:1614kcal タバク:59.5g 脂質:37.6g 炭水化:250.4g 食塩相:5.1g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析⑤

2025年10月26日(日)～2025年10月31日(金)

	10月26日(日)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	
朝食	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 胡桃和え 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 お魚とうふの煮物 胡瓜の酢の物 のり佃煮 ヤクルト	パン又は御飯 肉団子のトマト煮 しろ菜と錦糸卵のサラダ フルーツ(カクテル缶) ヤクルト	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	
	I補: -397kcal タバク:10.7g 脂質: 2.1g 炭水化: 81.5g 食塩相: 1.4g	I補: -404kcal タバク:8.4g 脂質: 6.1g 炭水化: 76.5g 食塩相: 1.2g	I補: -579kcal タバク:17.6g 脂質: 18.9g 炭水化: 85.0g 食塩相: 1.8g	I補: -407kcal タバク:11.0g 脂質: 4.1g 炭水化: 78.4g 食塩相: 1.4g	I補: -513kcal タバク:17.4g 脂質: 10.7g 炭水化: 86.9g 食塩相: 1.9g	I補: -415kcal タバク:11.8g 脂質: 2.8g 炭水化: 82.7g 食塩相: 1.9g	
昼食	御飯(160g) さつまいもサラダ 豚肉のスタミナ炒め 大豆とひじきの煮物 浅漬け	御飯(160g) はんぺん煮 鰯の幽庵焼 里芋の青のりバター カニ風味和え	☆誕生日セレクト☆ Aミニトーストパッケティ Bあんかけ焼きそば コンソメスープ コールスローサラダ キウイフルーツ	御飯(160g) 水餃子 鰯のオーロラソース焼き 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) ナムル ホキのチリソース キャベツの炒め煮 さつま芋サラダ	【ハロウィン】 炊き込みピラフ 南瓜シチュー ミモザサラダ フルーツヨーグルト	
	I補: -627kcal タバク: 26.5g 脂質: 23.0g 炭水化: 76.1g 食塩相: 1.5g	I補: -512kcal タバク: 22.7g 脂質: 10.8g 炭水化: 78.1g 食塩相: 2.6g	I補: -549kcal タバク: 23.3g 脂質: 11.6g 炭水化: 88.9g 食塩相: 4.2g	I補: -567kcal タバク: 22.2g 脂質: 16.8g 炭水化: 79.5g 食塩相: 2.6g	I補: -627kcal タバク: 22.2g 脂質: 21.4g 炭水化: 83.5g 食塩相: 2.4g	I補: -553kcal タバク: 21.1g 脂質: 10.9g 炭水化: 90.2g 食塩相: 2.4g	
夕食	御飯(160g夕) 春菊のおかか和え たらの味噌マヨ焼 ごぼうのそぼろ炒め 白菜の酢の物	御飯(160g夕) しろ菜とツナのごまドレ和え 鶏肉とこんにゃくの煮物 ビーフンソテー ¹ なすのぽん酢和え	御飯(160g夕) なると煮 カレイのバター醤油がけ じゃが芋金平 もやしの和え物	御飯(160g夕) 里芋の信田煮 豚肉の塩麹焼き 豆腐の和風あんかけ 大根の青じそサラダ	御飯(160g夕) さつま揚げの煮物 鶏肉の柚子胡椒だれ なすの炒め物 白菜のぽん酢和え	御飯(160g夕) みかんヨーグルト 鰯の西京焼き 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の磯和え	
	I補: -484kcal タバク: 22.5g 脂質: 10.9g 炭水化: 71.4g 食塩相: 1.7g	I補: -506kcal タバク: 25.5g 脂質: 9.6g 炭水化: 76.2g 食塩相: 1.6g	I補: -452kcal タバク: 21.1g 脂質: 6.2g 炭水化: 75.4g 食塩相: 1.5g	I補: -600kcal タバク: 25.4g 脂質: 20.8g 炭水化: 71.8g 食塩相: 1.8g	I補: -469kcal タバク: 19.3g 脂質: 11.8g 炭水化: 68.0g 食塩相: 1.6g	I補: -509kcal タバク: 24.5g 脂質: 11.9g 炭水化: 72.0g 食塩相: 1.5g	
おやつ	チョコクレープ	ワッフル(ホイップ & カスター)	お誕生日ケーキ	オレンジケーキ	黒糖まんじゅう	かぼちゃプリン	
	I補: -86kcal タバク: 0.8g 脂質: 5.2g 炭水化: 9.1g 食塩相: 0.1g	I補: -121kcal タバク: 2.3g 脂質: 5.9g 炭水化: 14.6g 食塩相: 0.2g	I補: -70kcal タバク: 1.0g 脂質: 4.3g 炭水化: 6.9g 食塩相: 0.0g	I補: -69kcal タバク: 1.3g 脂質: 2.3g 炭水化: 10.8g 食塩相: 0.1g	I補: -66kcal タバク: 1.3g 脂質: 0.1g 炭水化: 14.9g 食塩相: 0.0g	I補: -91kcal タバク: 2.7g 脂質: 1.9g 炭水化: 15.8g 食塩相: 0.1g	
日計	I補: -1594kcal タバク: 60.5g 脂質: 41.2g 炭水化: 238.1g 食塩相: 4.7g	I補: -1543kcal タバク: 58.9g 脂質: 32.4g 炭水化: 245.4g 食塩相: 5.5g	I補: -1650kcal タバク: 63.0g 脂質: 41.0g 炭水化: 256.2g 食塩相: 7.5g	I補: -1643kcal タバク: 59.9g 脂質: 44.0g 炭水化: 240.5g 食塩相: 5.9g	I補: -1675kcal タバク: 60.2g 脂質: 44.0g 炭水化: 253.3g 食塩相: 5.9g	I補: -1568kcal タバク: 60.1g 脂質: 27.5g 炭水化: 260.7g 食塩相: 5.9g	