



週間献立表

ハートフル瀬谷

透析①

2025年10月26日(日)～2025年11月1日(土)

	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)	11月1日(土)
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 I総計 -397kcal タバク:10.7g 脂質 :2.1g 炭水化:81.5g 食塩相:1.4g	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 I総計 -404kcal タバク:8.4g 脂質 :6.1g 炭水化:76.5g 食塩相:1.2g	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 I総計 -579kcal タバク:17.6g 脂質 :18.9g 炭水化:85.0g 食塩相:1.8g	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 I総計 -407kcal タバク:11.0g 脂質 :4.1g 炭水化:78.4g 食塩相:1.4g	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 I総計 -513kcal タバク:17.4g 脂質 :10.7g 炭水化:86.9g 食塩相:1.9g	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総計 -415kcal タバク:11.8g 脂質 :2.8g 炭水化:82.7g 食塩相:1.9g	御飯又はパン キャベツソテー 小松菜のピーナツ和え たいみそ ヤクルト I総計 -426kcal タバク:14.1g 脂質 :5.8g 炭水化:76.7g 食塩相:1.1g
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 I総計 -627kcal タバク:26.5g 脂質 :23.0g 炭水化:76.1g 食塩相:1.5g	御飯（160g） はんぺん煮 鯖の幽庵焼 里芋の青のりバター カニ風味和え I総計 -512kcal タバク:22.7g 脂質 :10.8g 炭水化:78.1g 食塩相:2.6g	☆誕生日セレクト☆ Aミートソースパゲティ 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 I総計 -549kcal タバク:23.3g 脂質 :11.6g 炭水化:88.9g 食塩相:4.2g	御飯（160g） 水餃子 鱈のオーロラソース焼き ピーマンと竹輪のソテー ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ I総計 -567kcal タバク:22.2g 脂質 :16.8g 炭水化:79.5g 食塩相:2.6g	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 I総計 -627kcal タバク:22.2g 脂質 :21.4g 炭水化:83.5g 食塩相:2.4g	【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総計 -553kcal タバク:21.1g 脂質 :10.9g 炭水化:90.2g 食塩相:2.4g	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 I総計 -556kcal タバク:18.1g 脂質 :20.4g 炭水化:72.1g 食塩相:2.0g
夕食	御飯（160gタ） 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 I総計 -484kcal タバク:22.5g 脂質 :10.9g 炭水化:71.4g 食塩相:1.7g	御飯（160gタ） 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 なすのぽん酢和え I総計 -506kcal タバク:25.5g 脂質 :9.6g 炭水化:76.2g 食塩相:1.6g	御飯（160gタ） 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 I総計 -452kcal タバク:21.1g 脂質 :6.2g 炭水化:75.4g 食塩相:1.5g	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 大根の青じそサラダ I総計 -600kcal タバク:25.4g 脂質 :20.8g 炭水化:71.8g 食塩相:1.8g	御飯（160gタ） 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 I総計 -469kcal タバク:19.3g 脂質 :11.8g 炭水化:68.0g 食塩相:1.6g	御飯（160gタ） みかんヨーグルト 鯖の西京焼き 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の磯和え I総計 -509kcal タバク:24.5g 脂質 :11.9g 炭水化:72.0g 食塩相:1.5g	御飯（160gタ） 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 I総計 -581kcal タバク:23.3g 脂質 :20.3g 炭水化:71.8g 食塩相:2.0g
おやつ	チョコクレープ I総計 -86kcal タバク:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:9.1g 食塩相:0.1g	ワッフル(ホイップ & カスタード) I総計 -121kcal タバク:2.3g 脂質 :5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	お誕生日ケーキ I総計 -70kcal タバク:1.0g 脂質 :4.3g 炭水化:6.9g 食塩相:0.0g	オレンジケーキ I総計 -69kcal タバク:1.3g 脂質 :2.3g 炭水化:10.8g 食塩相:0.1g	黒糖まんじゅう I総計 -66kcal タバク:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	かぼちゃプリン I総計 -91kcal タバク:2.7g 脂質 :1.9g 炭水化:15.8g 食塩相:0.1g	ヨーグルトババロア I総計 -83kcal タバク:2.4g 脂質 :3.1g 炭水化:11.5g 食塩相:0.1g
日計	I総計 -1594kcal タバク:60.5g 脂質 :41.2g 炭水化:238.1g 食塩相:4.7g	I総計 -1543kcal タバク:58.9g 脂質 :32.4g 炭水化:245.4g 食塩相:5.5g	I総計 -1650kcal タバク:63.0g 脂質 :41.0g 炭水化:256.2g 食塩相:7.5g	I総計 -1643kcal タバク:59.9g 脂質 :44.0g 炭水化:240.5g 食塩相:5.9g	I総計 -1675kcal タバク:60.2g 脂質 :44.0g 炭水化:253.3g 食塩相:5.9g	I総計 -1568kcal タバク:60.1g 脂質 :27.5g 炭水化:260.7g 食塩相:5.9g	I総計 -1646kcal タバク:57.9g 脂質 :49.6g 炭水化:232.1g 食塩相:5.2g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析②

2025年11月2日(日)～2025年11月8日（土）

	11月2日(日)	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)
朝食	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 鶏肉と野菜のトマト煮 マカロニサラダ フルーツ（黄桃缶） ヤクルト	御飯又はパン 鱈のバター醤油かけ 高菜和え 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	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
	I補給 -:475kcal タバコ:14.1g 脂質 :9.0g 炭水化:84.3g 食塩相:2.0g	I補給 -:398kcal タバコ:11.5g 脂質 :3.4g 炭水化:77.4g 食塩相:1.6g	I補給 -:537kcal タバコ:15.0g 脂質 :15.6g 炭水化:83.8g 食塩相:1.7g	I補給 -:393kcal タバコ:14.5g 脂質 :4.5g 炭水化:70.5g 食塩相:1.0g	I補給 -:469kcal タバコ:14.7g 脂質 :12.2g 炭水化:73.8g 食塩相:1.3g	I補給 -:481kcal タバコ:14.5g 脂質 :8.0g 炭水化:83.4g 食塩相:1.4g	I補給 -:360kcal タバコ:8.1g 脂質 :1.5g 炭水化:76.0g 食塩相:1.5g
昼食	御飯（160g） 大根のコンソメ煮 鶏肉のレモンペッパー焼き ジャーマンポテト カリフラワーサラダ	御飯（160g） エビ焼売 鯖の塩焼 さつま芋のオレンジ煮 しろ菜の生姜和え	シーフードカレー きのこサラダ 福神漬 パイナップル	他人丼 しろ菜のお浸し 里芋の煮物 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ	御飯（160g） にらまん 肉団子の酢豚 もやしのナムル 杏仁豆腐	御飯（160g） 玉子炒め 鯖の金山寺焼き 大根と油揚げの煮物 蒸しなす	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
	I補給 -:604kcal タバコ:24.2g 脂質 :22.5g 炭水化:71.6g 食塩相:2.8g	I補給 -:615kcal タバコ:17.9g 脂質 :22.0g 炭水化:81.1g 食塩相:1.8g	I補給 -:493kcal タバコ:19.1g 脂質 :8.0g 炭水化:84.5g 食塩相:3.0g	I補給 -:544kcal タバコ:21.9g 脂質 :13.8g 炭水化:79.5g 食塩相:2.2g	I補給 -:565kcal タバコ:17.1g 脂質 :12.9g 炭水化:92.4g 食塩相:2.0g	I補給 -:601kcal タバコ:24.1g 脂質 :22.2g 炭水化:70.8g 食塩相:1.8g	I補給 -:587kcal タバコ:21.5g 脂質 :15.9g 炭水化:86.3g 食塩相:2.4g
夕食	御飯（160gタ） 白菜とちくわの煮物 鱈のきのこあんかけ 金平ごぼう キャベツとツナのサラダ	御飯（160gタ） 胡瓜と蒸し鶏のマヨ和え 茹で豚のごましゃぶ 車麩の卵とし ピーマンとしらすの塩昆布和え	御飯（160gタ） 豚肉のごまだれ和え カレイの味噌焼 小松菜の和風炒め 胡瓜の酢の物	御飯（160gタ） 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タ） 里芋の味噌チーズ焼 擬製豆腐 ひじきの煮物 小松菜のおかか和え	御飯（160gタ） 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タ） 金時煮豆 豚肉の生姜焼き あんかけ豆腐 胡瓜の辛子和え
	I補給 -:439kcal タバコ:21.1g 脂質 :5.0g 炭水化:74.9g 食塩相:2.4g	I補給 -:625kcal タバコ:29.2g 脂質 :23.5g 炭水化:68.8g 食塩相:1.8g	I補給 -:484kcal タバコ:26.5g 脂質 :10.7g 炭水化:66.4g 食塩相:1.7g	I補給 -:572kcal タバコ:23.4g 脂質 :18.7g 炭水化:73.6g 食塩相:2.0g	I補給 -:558kcal タバコ:26.8g 脂質 :15.4g 炭水化:76.2g 食塩相:2.7g	I補給 -:526kcal タバコ:19.9g 脂質 :13.3g 炭水化:80.0g 食塩相:1.9g	I補給 -:651kcal タバコ:27.8g 脂質 :20.9g 炭水化:83.1g 食塩相:1.2g
おやつ	塩まんじゅう	【手作りおやつ】 スイートポテト	ブッセ（クリーム）	ロールケーキ（チョコ）	和のパンケーキ(きなこ&黒糖)	厚切りバウム	あんドーナツ
	I補給 -:66kcal タバコ:1.2g 脂質 :0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	I補給 -:95kcal タバコ:1.0g 脂質 :1.4g 炭水化:19.3g 食塩相:0.0g	I補給 -:82kcal タバコ:1.1g 脂質 :2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I補給 -:93kcal タバコ:1.3g 脂質 :5.0g 炭水化:10.8g 食塩相:0.1g	I補給 -:55kcal タバコ:1.0g 脂質 :1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g	I補給 -:87kcal タバコ:1.2g 脂質 :3.7g 炭水化:12.3g 食塩相:0.1g	I補給 -:70kcal タバコ:1.1g 脂質 :2.8g 炭水化:10.2g 食塩相:0.1g
日計	I補給 -:1584kcal タバコ:60.6g 脂質 :36.6g 炭水化:246.0g 食塩相:7.3g	I補給 -:1733kcal タバコ:59.6g 脂質 :50.3g 炭水化:246.6g 食塩相:5.2g	I補給 -:1596kcal タバコ:61.7g 脂質 :36.5g 炭水化:249.2g 食塩相:6.4g	I補給 -:1602kcal タバコ:61.1g 脂質 :42.0g 炭水化:234.4g 食塩相:5.3g	I補給 -:1647kcal タバコ:59.6g 脂質 :42.4g 炭水化:251.1g 食塩相:6.0g	I補給 -:1695kcal タバコ:59.7g 脂質 :47.2g 炭水化:246.5g 食塩相:5.1g	I補給 -:1668kcal タバコ:58.5g 脂質 :41.1g 炭水化:255.6g 食塩相:5.2g



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析③

2025年11月9日(日)～2025年11月15日（土）

	11月9日(日)	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)
朝食	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	御飯又はパン	御飯又はパン
	ミートボール	豆腐チャンプルー	冬瓜とがんもの煮物	スクランブルエッグ	野菜炒め	厚焼卵	はんぺんの煮物
	枝豆のサラダ	いんげんのごまナツ和え	キャベツのごまマヨ和え	水菜のサラダ	マカロニサラダ	いんげんのごまドレ和え	キャベツともやしの胡麻和え
	みかん缶	ふりかけ	のり佃煮	フルーツ（黄桃缶）	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ
	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
	I補給 -:472kcal タバコ:15.1g 脂質 :8.2g 炭水化:83.3g 食塩相:1.8g	I補給 -:457kcal タバコ:14.4g 脂質 :10.3g 炭水化:73.4g 食塩相:1.3g	I補給 -:440kcal タバコ:10.1g 脂質 :9.8g 炭水化:76.0g 食塩相:1.2g	I補給 -:463kcal タバコ:13.5g 脂質 :13.7g 炭水化:72.1g 食塩相:1.7g	I補給 -:534kcal タバコ:15.9g 脂質 :16.6g 炭水化:76.2g 食塩相:1.1g	I補給 -:433kcal タバコ:10.6g 脂質 :7.2g 炭水化:79.3g 食塩相:1.2g	I補給 -:407kcal タバコ:10.6g 脂質 :1.8g 炭水化:84.7g 食塩相:1.4g
昼食	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	ゆかり御飯	御飯（160g）	【福井県郷土料理】
	エビと野菜のソテー	さつま揚げの煮物	フルーツヨーグルト	柚子香和え	チンゲン菜の炒め物	パンプキンサラダ	おろしそば
	かれいの南部焼	鶏肉のバーベキュー炒め	鱈のトマトソース	ポークソテーおろしソース酢のせ	赤魚の幽庵焼き	鶏の唐揚げ	厚揚げの煮もの
	じゃが芋の煮物	南瓜の煮物	マカロニカレーソテー	れんこんの山椒煮	五目煮	豆腐チャンプルー	麩の辛し和え
	キャベツの海苔和え	ブロッコリーサラダ	スタッフインドウのドレッシング和え	なすのごま味噌和え	カワワ-のゴマドレ和え	ひじきサラダ	でっち羊かん
	I補給 -:439kcal タバコ:23.3g 脂質 :4.2g 炭水化:74.8g 食塩相:1.9g	I補給 -:550kcal タバコ:22.7g 脂質 :13.7g 炭水化:81.2g 食塩相:1.8g	I補給 -:531kcal タバコ:21.8g 脂質 :13.0g 炭水化:79.6g 食塩相:1.4g	I補給 -:570kcal タバコ:24.0g 脂質 :16.6g 炭水化:77.5g 食塩相:1.6g	I補給 -:433kcal タバコ:20.4g 脂質 :7.0g 炭水化:70.1g 食塩相:2.0g	I補給 -:703kcal タバコ:28.1g 脂質 :29.6g 炭水化:76.5g 食塩相:1.8g	I補給 -:471kcal タバコ:20.9g 脂質 :6.8g 炭水化:77.9g 食塩相:3.7g
夕食	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）	御飯（160gタ）
	もやしのソテー	ビーンズサラダ	豆腐サラダ	きのこソテー	高野豆腐の煮物	青じそ和え	大豆の煮物
	麻婆茄子	鰯の焼き南蛮漬	鶏肉の照り焼き	カレイの梅焼き	かに玉甘酢あん	鰯のバジル焼き	豚肉の醤油麴焼き
	カニ焼売	ビーフンソテー	切干大根の煮物	じゃがバター炒め	さつまいも金平	ほうれん草のバターソテー	小松菜の煮浸し
	ほうれん草の白和え	大根の柚子風味和え	オクラのポン酢和え	小松菜のわさび和え	白菜サラダ	みかん缶	さつま芋サラダ
	I補給 -:612kcal タバコ:19.1g 脂質 :24.4g 炭水化:75.9g 食塩相:2.0g	I補給 -:517kcal タバコ:21.6g 脂質 :8.1g 炭水化:84.5g 食塩相:1.8g	I補給 -:571kcal タバコ:24.7g 脂質 :18.9g 炭水化:71.4g 食塩相:1.9g	I補給 -:459kcal タバコ:22.9g 脂質 :9.0g 炭水化:69.0g 食塩相:2.2g	I補給 -:550kcal タバコ:20.3g 脂質 :12.8g 炭水化:84.2g 食塩相:2.0g	I補給 -:471kcal タバコ:21.8g 脂質 :10.5g 炭水化:69.3g 食塩相:1.9g	I補給 -:631kcal タバコ:25.4g 脂質 :20.7g 炭水化:80.8g 食塩相:1.8g
おやつ	栗まんじゅう	たい焼き	もみじまんじゅう	今川焼（カスタード）	おせんべい(星たべよ)	ドームケーキ	ロールケーキ（バニラ）
	I補給 -:97kcal タバコ:1.9g 脂質 :0.8g 炭水化:20.7g 食塩相:0.1g	I補給 -:68kcal タバコ:1.5g 脂質 :0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g	I補給 -:107kcal タバコ:2.0g 脂質 :2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	I補給 -:91kcal タバコ:1.6g 脂質 :3.2g 炭水化:14.0g 食塩相:0.2g	I補給 -:35kcal タバコ:0.2g 脂質 :2.0g 炭水化:4.1g 食塩相:0.1g	I補給 -:106kcal タバコ:2.4g 脂質 :1.5g 炭水化:21.1g 食塩相:0.0g	I補給 -:95kcal タバコ:1.3g 脂質 :3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g
日計	I補給 -:1620kcal タバコ:59.4g 脂質 :37.6g 炭水化:254.7g 食塩相:5.7g	I補給 -:1592kcal タバコ:60.2g 脂質 :32.6g 炭水化:253.4g 食塩相:5.2g	I補給 -:1649kcal タバコ:58.6g 脂質 :43.8g 炭水化:246.9g 食塩相:4.6g	I補給 -:1583kcal タバコ:62.0g 脂質 :42.5g 炭水化:232.6g 食塩相:5.7g	I補給 -:1552kcal タバコ:56.8g 脂質 :38.4g 炭水化:234.6g 食塩相:5.3g	I補給 -:1713kcal タバコ:62.9g 脂質 :48.8g 炭水化:246.2g 食塩相:4.9g	I補給 -:1604kcal タバコ:58.2g 脂質 :33.2g 炭水化:257.3g 食塩相:7.1g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析④

2025年11月16日(日)～2025年11月22日(土)

	11月16日(日)	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11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 カクテル缶 ヤクルト I総計 -:435kcal タバコ:15.6g 脂質 :6.3g 炭水化:79.5g 食塩相:2.0g	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 I総計 -:369kcal タバコ:9.6g 脂質 :2.1g 炭水化:75.5g 食塩相:1.5g	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 I総計 -:483kcal タバコ:15.5g 脂質 :10.6g 炭水化:80.7g 食塩相:2.2g	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 I総計 -:365kcal タバコ:8.9g 脂質 :2.7g 炭水化:74.5g 食塩相:1.1g	御飯又はパン ミートボール(ホリタリ) 大根のさっぱり和え ふりかけ ヤクルト I総計 -:440kcal タバコ:12.6g 脂質 :6.8g 炭水化:79.6g 食塩相:1.5g	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 I総計 -:417kcal タバコ:12.3g 脂質 :5.6g 炭水化:76.9g 食塩相:1.4g	御飯又はパン 白菜と海老の塩炒め ブロッコリーのドレッシング和え ふりかけ ヤクルト I総計 -:374kcal タバコ:11.3g 脂質 :4.0g 炭水化:71.4g 食塩相:1.0g
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 I総計 -:652kcal タバコ:22.7g 脂質 :25.6g 炭水化:77.6g 食塩相:1.8g	ポークカレー ツナサラダ 福神漬 バナナヨーグルト I総計 -:643kcal タバコ:23.0g 脂質 :21.9g 炭水化:85.7g 食塩相:2.4g	御飯(160g) うの花 メン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 I総計 -:638kcal タバコ:16.7g 脂質 :20.5g 炭水化:94.0g 食塩相:2.4g	御飯(160g) 中華サラダ カレイの竜田揚げ 大根と油揚げの炒め煮 冷奴 I総計 -:524kcal タバコ:26.2g 脂質 :15.0g 炭水化:67.2g 食塩相:1.9g	御飯(160g) 揚げ餃子 鶏肉の甘酢あんかけ れんこんの甘味噌炒め 白菜とザーサイのナムル I総計 -:597kcal タバコ:20.7g 脂質 :18.6g 炭水化:82.0g 食塩相:1.9g	【お寿司イベント】 にぎり寿司 いんげんの胡麻和え 清し汁 ぶどうゼリー I総計 -:542kcal タバコ:18.5g 脂質 :11.9g 炭水化:87.3g 食塩相:2.9g	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 I総計 -:559kcal タバコ:23.8g 脂質 :14.6g 炭水化:79.2g 食塩相:2.4g
夕食	御飯(160gタ) うぐいす煮豆 ホキの山椒焼 里芋の味噌煮 大根のゆかり和え I総計 -:495kcal タバコ:19.3g 脂質 :4.9g 炭水化:90.6g 食塩相:1.5g	御飯(160gタ) お麴の卵とじ 鶏肉のさっぱり酢煮 さつま芋の炒め煮 白菜の浅漬 I総計 -:573kcal タバコ:22.4g 脂質 :14.6g 炭水化:82.9g 食塩相:1.6g	御飯(160gタ) 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 I総計 -:597kcal タバコ:24.7g 脂質 :20.6g 炭水化:74.4g 食塩相:1.6g	御飯(160gタ) 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 I総計 -:596kcal タバコ:25.7g 脂質 :17.6g 炭水化:79.8g 食塩相:2.0g	御飯(160gタ) キャベツと錦糸卵の和え物 豆腐ステーキ いんげんのそぼろ炒め 青梗菜のゆず風味和え I総計 -:537kcal タバコ:23.3g 脂質 :14.9g 炭水化:74.4g 食塩相:2.0g	御飯(160gタ) 卵豆腐 牛肉のしぐれ煮 さつま芋の甘煮 枝豆サラダ I総計 -:575kcal タバコ:19.4g 脂質 :15.0g 炭水化:87.0g 食塩相:1.6g	御飯(160gタ) はんぺん煮 千草焼 五目ひじき煮 もやしのごま酢和え I総計 -:549kcal タバコ:24.3g 脂質 :12.7g 炭水化:80.1g 食塩相:2.6g
おやつ	抹茶ババロア I総計 -:70kcal タバコ:1.8g 脂質 :2.6g 炭水化:9.6g 食塩相:0.0g	どら焼き I総計 -:142kcal タバコ:3.3g 脂質 :1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	きなこ饅頭 I総計 -:66kcal タバコ:1.5g 脂質 :0.3g 炭水化:14.2g 食塩相:0.0g	ぶどうムース I総計 -:69kcal タバコ:1.3g 脂質 :1.3g 炭水化:13.7g 食塩相:0.2g	おせんべい(ぼたぼた焼) I総計 -:51kcal タバコ:0.5g 脂質 :1.4g 炭水化:9.0g 食塩相:0.2g	チョコブッセ I総計 -:89kcal タバコ:1.2g 脂質 :3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	水ようかん I総計 -:44kcal タバコ:0.4g 脂質 :0.0g 炭水化:11.8g 食塩相:0.0g
日計	I総計 -:1652kcal タバコ:59.4g 脂質 :39.4g 炭水化:257.3g 食塩相:5.4g	I総計 -:1727kcal タバコ:58.3g 脂質 :39.9g 炭水化:273.5g 食塩相:5.6g	I総計 -:1784kcal タバコ:58.4g 脂質 :52.0g 炭水化:263.3g 食塩相:6.2g	I総計 -:1554kcal タバコ:62.1g 脂質 :36.6g 炭水化:235.2g 食塩相:5.3g	I総計 -:1625kcal タバコ:57.1g 脂質 :41.7g 炭水化:245.0g 食塩相:5.6g	I総計 -:1623kcal タバコ:51.4g 脂質 :35.7g 炭水化:265.1g 食塩相:5.9g	I総計 -:1526kcal タバコ:59.8g 脂質 :31.3g 炭水化:242.5g 食塩相:6.0g

週間献立表

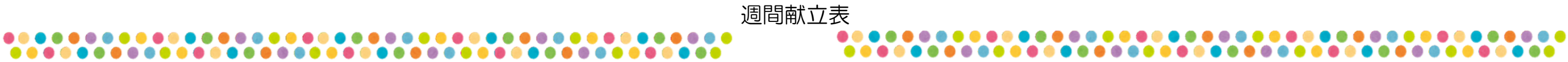


ハートフル瀬谷

透析⑤

2025年11月23日(日)～2025年11月29日（土）

	11月23日(日)	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)
朝食	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 I総計 -:491kcal タバク:14.2g 脂質 :13.7g 炭水化:78.0g 食塩相:1.8g	御飯又はパン かにかま玉子巻 ほうれん草の信田和え たいみそ ヤクルト I総計 -:433kcal タバク:13.0g 脂質 :5.3g 炭水化:81.2g 食塩相:1.6g	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総計 -:418kcal タバク:10.9g 脂質 :6.0g 炭水化:77.3g 食塩相:1.3g	パン又は御飯 鶏肉のクリーム煮 キャベツとコーンのサラダ フルーツ（カクテル缶） ヤクルト I総計 -:500kcal タバク:17.7g 脂質 :7.8g 炭水化:89.4g 食塩相:2.6g	御飯又はパン 鰯の幽庵焼 春菊の土佐和え ふりかけ ヤクルト I総計 -:412kcal タバク:17.0g 脂質 :5.0g 炭水化:71.6g 食塩相:1.4g	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 I総計 -:424kcal タバク:12.9g 脂質 :4.5g 炭水化:79.7g 食塩相:1.2g	御飯又はパン お魚ボールの煮物 白菜の酢の物 ふりかけ ヤクルト I総計 -:423kcal タバク:11.0g 脂質 :4.7g 炭水化:81.7g 食塩相:1.2g
昼食	御飯 菜の花のポン酢和え 鰯の粒マスタード焼き れんこんのピリ辛煮 青りんごゼリー I総計 -:518kcal タバク:20.7g 脂質 :11.4g 炭水化:81.2g 食塩相:1.0g	御飯（160g） 冷奴 鰯の幽庵焼 大豆とひじきの煮物 キャベツのポン酢和え I総計 -:470kcal タバク:24.2g 脂質 :9.7g 炭水化:69.2g 食塩相:1.9g	醤油ラーメン 大根のそぼろ炒め 花野菜サラダ I総計 -:466kcal タバク:21.2g 脂質 :10.9g 炭水化:67.6g 食塩相:3.6g	☆誕生日セレクト☆ A手作り和風ハンバーグ Bガジ キマグ ロステーキ ご飯/味噌汁 根菜のおかか煮 キウイフルーツ I総計 -:551kcal タバク:20.0g 脂質 :13.0g 炭水化:85.8g 食塩相:1.8g	御飯（160g） いんげんのソテー 豆腐の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 浅漬け I総計 -:587kcal タバク:22.6g 脂質 :13.5g 炭水化:90.2g 食塩相:1.4g	御飯（160g） 竹輪の磯辺揚げ 豚肉の韓国風炒め 小松菜の和風ソテー ポテトサラダ I総計 -:667kcal タバク:22.4g 脂質 :27.4g 炭水化:77.4g 食塩相:1.9g	御飯 春菊とツナの和えもの 鯖の大葉味噌焼き 南瓜の含め煮 カラフルサラダ I総計 -:592kcal タバク:20.3g 脂質 :20.7g 炭水化:76.4g 食塩相:1.6g
夕食	御飯（160gタ） 大根サラダ 肉野菜炒め 厚揚げの煮物 オクラの土佐和え I総計 -:561kcal タバク:21.6g 脂質 :19.3g 炭水化:71.0g 食塩相:1.6g	御飯（160gタ） ヨーグルト和え 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 I総計 -:552kcal タバク:21.3g 脂質 :14.7g 炭水化:79.1g 食塩相:2.0g	御飯（160gタ） 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総計 -:595kcal タバク:25.7g 脂質 :18.8g 炭水化:77.1g 食塩相:2.3g	御飯（160gタ） うぐいす煮豆 赤魚の揚げ浸し 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のくるみ和え I総計 -:569kcal タバク:22.4g 脂質 :13.0g 炭水化:87.3g 食塩相:1.3g	御飯（160gタ） なすのトマト煮 ロールキャベツ 野菜と卵のソテー スパゲティサラダ I総計 -:550kcal タバク:19.1g 脂質 :16.4g 炭水化:78.3g 食塩相:2.9g	御飯（160gタ） 高野豆腐の含め煮 カレイのバター醤油焼き 金平ごぼう もやしの和え物 I総計 -:494kcal タバク:24.9g 脂質 :10.3g 炭水化:72.7g 食塩相:2.1g	御飯（160gタ） お麴の卵とじ 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 I総計 -:593kcal タバク:27.0g 脂質 :19.0g 炭水化:74.6g 食塩相:2.7g
おやつ	抹茶のパンケーキ I総計 -:56kcal タバク:1.0g 脂質 :2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g	コーヒーゼリー I総計 -:54kcal タバク:0.3g 脂質 :0.8g 炭水化:11.3g 食塩相:0.0g	カステラ I総計 -:83kcal タバク:1.7g 脂質 :1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	お誕生日ケーキ I総計 -:71kcal タバク:0.9g 脂質 :3.8g 炭水化:8.2g 食塩相:0.0g	人形焼 I総計 -:75kcal タバク:1.5g 脂質 :1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g	いちごクレープ I総計 -:84kcal タバク:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:8.4g 食塩相:0.1g	レモンケーキ I総計 -:58kcal タバク:1.2g 脂質 :2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g
日計	I総計 -:1626kcal タバク:57.5g 脂質 :46.5g 炭水化:238.4g 食塩相:4.5g	I総計 -:1509kcal タバク:58.8g 脂質 :30.5g 炭水化:240.8g 食塩相:5.6g	I総計 -:1562kcal タバク:59.5g 脂質 :36.7g 炭水化:238.7g 食塩相:7.3g	I総計 -:1691kcal タバク:61.0g 脂質 :37.6g 炭水化:270.7g 食塩相:5.7g	I総計 -:1624kcal タバク:60.2g 脂質 :36.2g 炭水化:254.4g 食塩相:5.7g	I総計 -:1669kcal タバク:61.0g 脂質 :47.4g 炭水化:238.2g 食塩相:5.3g	I総計 -:1666kcal タバク:59.5g 脂質 :46.9g 炭水化:240.3g 食塩相:5.5g



週間献立表

ハートフル瀬谷

透析⑥

2025年11月30(日)～

	11月30日(日)						
朝食	御飯又はパン 炒り豆腐 胡瓜の梅肉和え ふりかけ ヤクルト						
	エネルギー:452kcal タンパク:15.2g 脂質 :9.4g 炭水化:73.2g 食塩相:1.3g						
昼食	御飯（160g） 白菜のうま煮 鶏肉の味噌マヨ焼き 揚げなすのおかか煮 ほうれん草のビーツ和え						
	エネルギー:643kcal タンパク:23.8g 脂質 :28.7g 炭水化:68.4g 食塩相:2.2g						
夕食	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						
	エネルギー:429kcal タンパク:21.0g 脂質 :6.0g 炭水化:70.5g 食塩相:2.5g						
おやつ	黒糖饅頭						
	エネルギー:66kcal タンパク:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g						
日計	エネルギー:1590kcal タンパク:61.3g 脂質 :44.2g 炭水化:227.0g 食塩相:6.1g						