

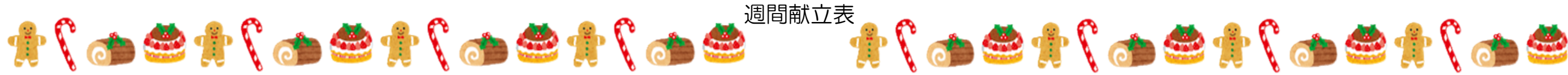
週間献立表

ハートフル瀬谷

透析①

2025年11月30日(日)～2025年12月6日(土)

	11月30日(日)	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)
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	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 蓮根サラダ ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン 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	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	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
	I総計 -:452kcal タバク:15.2g 脂質 :9.4g 炭水化:73.2g 食塩相:1.3g	I総計 -:544kcal タバク:16.9g 脂質 :13.6g 炭水化:89.5g 食塩相:1.9g	I総計 -:437kcal タバク:9.0g 脂質 :7.8g 炭水化:80.3g 食塩相:1.4g	I総計 -:442kcal タバク:15.7g 脂質 :7.7g 炭水化:75.3g 食塩相:1.4g	I総計 -:515kcal タバク:14.8g 脂質 :14.0g 炭水化:81.4g 食塩相:2.2g	I総計 -:412kcal タバク:10.3g 脂質 :5.4g 炭水化:78.1g 食塩相:1.8g	I総計 -:485kcal タバク:13.2g 脂質 :12.3g 炭水化:76.2g 食塩相:1.5g
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 ほうれん草のビター和え	御飯（160g） 蒸し鶏の和え物 鰯の焼き南蛮 もやしの炒め物 おくらの青じそ和え	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	御飯（160g） 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	豚肉となすのおろしうどん ほうれん草のくるみ和え オレンジ	御飯（160g） もやしのソテー さばの味噌煮 根菜の煮物 キャベツの和風和え	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
	I総計 -:643kcal タバク:23.8g 脂質 :28.7g 炭水化:68.4g 食塩相:2.2g	I総計 -:445kcal タバク:24.3g 脂質 :6.1g 炭水化:71.3g 食塩相:1.5g	I総計 -:523kcal タバク:23.5g 脂質 :15.9g 炭水化:67.9g 食塩相:1.7g	I総計 -:539kcal タバク:22.8g 脂質 :16.5g 炭水化:71.1g 食塩相:2.4g	I総計 -:527kcal タバク:19.5g 脂質 :18.3g 炭水化:69.0g 食塩相:2.9g	I総計 -:582kcal タバク:21.7g 脂質 :20.0g 炭水化:75.7g 食塩相:2.0g	I総計 -:560kcal タバク:22.6g 脂質 :17.1g 炭水化:75.3g 食塩相:1.4g
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	御飯（160gタ） しば漬け 鶏肉の旨煮 里芋の煮物 キャベツの塩昆布和え	御飯（160gタ） なると煮 鰯の葱香味ソースかけ 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 きのこのバターソテー カリフラワーのサラダ	御飯（160gタ） 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	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） 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
	I総計 -:429kcal タバク:21.0g 脂質 :6.0g 炭水化:70.5g 食塩相:2.5g	I総計 -:476kcal タバク:18.3g 脂質 :9.8g 炭水化:75.5g 食塩相:1.6g	I総計 -:528kcal タバク:25.4g 脂質 :12.7g 炭水化:72.4g 食塩相:2.3g	I総計 -:506kcal タバク:20.6g 脂質 :15.4g 炭水化:69.2g 食塩相:1.5g	I総計 -:525kcal タバク:24.7g 脂質 :7.8g 炭水化:86.7g 食塩相:1.3g	I総計 -:647kcal タバク:26.3g 脂質 :19.8g 炭水化:85.4g 食塩相:1.5g	I総計 -:457kcal タバク:21.2g 脂質 :5.8g 炭水化:76.4g 食塩相:2.0g
おやつ	黒糖饅頭	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	【手作りおやつ】 柚子のスクエアケーキ
	I総計 -:66kcal タバク:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	I総計 -:70kcal タバク:1.1g 脂質 :2.8g 炭水化:10.2g 食塩相:0.1g	I総計 -:62kcal タバク:1.5g 脂質 :1.5g 炭水化:10.6g 食塩相:0.0g	I総計 -:127kcal タバク:2.4g 脂質 :4.6g 炭水化:19.0g 食塩相:0.0g	I総計 -:55kcal タバク:1.0g 脂質 :1.9g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g	I総計 -:89kcal タバク:1.4g 脂質 :6.5g 炭水化:6.2g 食塩相:0.1g	I総計 -:126kcal タバク:2.6g 脂質 :2.1g 炭水化:24.0g 食塩相:0.3g
日計	I総計 -:1590kcal タバク:61.3g 脂質 :44.2g 炭水化:227.0g 食塩相:6.1g	I総計 -:1535kcal タバク:60.6g 脂質 :32.3g 炭水化:246.5g 食塩相:5.1g	I総計 -:1550kcal タバク:59.4g 脂質 :37.9g 炭水化:231.2g 食塩相:5.4g	I総計 -:1614kcal タバク:61.5g 脂質 :44.2g 炭水化:234.6g 食塩相:5.4g	I総計 -:1622kcal タバク:60.0g 脂質 :42.0g 炭水化:245.8g 食塩相:6.5g	I総計 -:1730kcal タバク:59.7g 脂質 :51.7g 炭水化:245.4g 食塩相:5.4g	I総計 -:1628kcal タバク:59.6g 脂質 :37.3g 炭水化:251.9g 食塩相:5.2g



週間献立表

ハートフル瀬谷

透析②

2025年12月7日(日)～2025年12月13日(土)

	12月7日(日)	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)
朝食	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	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 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苺和え 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	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
	I総計 -:406kcal タバク :12.5g 脂質 :5.4g 炭水化:74.9g 食塩相:1.0g	I総計 -:484kcal タバク :13.8g 脂質 :13.5g 炭水化:73.1g 食塩相:1.5g	I総計 -:430kcal タバク :11.3g 脂質 :7.7g 炭水化:76.4g 食塩相:1.1g	I総計 -:440kcal タバク :17.3g 脂質 :7.0g 炭水化:73.7g 食塩相:1.2g	I総計 -:461kcal タバク :16.2g 脂質 :8.4g 炭水化:79.7g 食塩相:2.8g	I総計 -:412kcal タバク :13.7g 脂質 :6.4g 炭水化:72.3g 食塩相:1.0g	I総計 -:506kcal タバク :14.7g 脂質 :15.5g 炭水化:76.8g 食塩相:1.8g
昼食	御飯（160g） 焼売 カレイの中華あんかけ 小松菜の香味炒め 白菜の中華和え	焼き鳥丼 白菜のお浸し スナップさやの塩炒め 青りんごゼリー	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	チキンカレー 野菜サラダ 福神漬 ぶどうムース
	I総計 -:460kcal タバク :23.2g 脂質 :7.7g 炭水化:71.1g 食塩相:2.4g	I総計 -:534kcal タバク :20.1g 脂質 :14.4g 炭水化:78.1g 食塩相:1.9g	I総計 -:611kcal タバク :20.6g 脂質 :20.9g 炭水化:82.8g 食塩相:2.5g	I総計 -:583kcal タバク :19.1g 脂質 :15.3g 炭水化:89.5g 食塩相:1.5g	I総計 -:501kcal タバク :24.2g 脂質 :10.3g 炭水化:74.6g 食塩相:1.7g	I総計 -:649kcal タバク :26.3g 脂質 :23.0g 炭水化:77.8g 食塩相:2.3g	I総計 -:569kcal タバク :21.2g 脂質 :14.4g 炭水化:84.9g 食塩相:2.5g
夕食	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） 蒸し鶏の梅ダレかけ 擬製豆腐 さつま芋の甘煮 オクラのポン酢和え	御飯（160gタ） 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	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
	I総計 -:610kcal タバク :21.7g 脂質 :21.2g 炭水化:78.1g 食塩相:1.6g	I総計 -:552kcal タバク :24.2g 脂質 :10.0g 炭水化:87.5g 食塩相:2.2g	I総計 -:485kcal タバク :23.3g 脂質 :6.8g 炭水化:80.0g 食塩相:1.7g	I総計 -:573kcal タバク :20.6g 脂質 :16.7g 炭水化:80.1g 食塩相:1.5g	I総計 -:561kcal タバク :19.0g 脂質 :11.3g 炭水化:93.0g 食塩相:2.1g	I総計 -:458kcal タバク :18.6g 脂質 :5.3g 炭水化:79.5g 食塩相:2.3g	I総計 -:460kcal タバク :20.0g 脂質 :8.5g 炭水化:74.6g 食塩相:2.7g
おやつ	ワッフル(ホイップ & カスタード)	たいやき	どら焼き	コーヒーゼリー	おせんべい（ぼたぼた焼）	ロールケーキ（バニラ）	黒糖まんじゅう
	I総計 -:113kcal タバク :2.2g 脂質 :5.6g 炭水化:13.4g 食塩相:0.1g	I総計 -:68kcal タバク :1.5g 脂質 :0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g	I総計 -:142kcal タバク :3.3g 脂質 :1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	I総計 -:50kcal タバク :0.2g 脂質 :0.6g 炭水化:11.0g 食塩相:0.0g	I総計 -:51kcal タバク :0.5g 脂質 :1.4g 炭水化:9.0g 食塩相:0.2g	I総計 -:95kcal タバク :1.3g 脂質 :3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I総計 -:66kcal タバク :1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g
日計	I総計 -:1589kcal タバク :59.6g 脂質 :39.9g 炭水化:237.5g 食塩相:5.2g	I総計 -:1638kcal タバク :59.6g 脂質 :38.4g 炭水化:253.0g 食塩相:5.8g	I総計 -:1668kcal タバク :58.5g 脂質 :36.7g 炭水化:268.6g 食塩相:5.5g	I総計 -:1646kcal タバク :57.2g 脂質 :39.6g 炭水化:254.3g 食塩相:4.2g	I総計 -:1574kcal タバク :59.9g 脂質 :31.4g 炭水化:256.3g 食塩相:6.8g	I総計 -:1614kcal タバク :59.9g 脂質 :38.6g 炭水化:243.5g 食塩相:5.6g	I総計 -:1601kcal タバク :57.2g 脂質 :38.5g 炭水化:251.2g 食塩相:7.0g

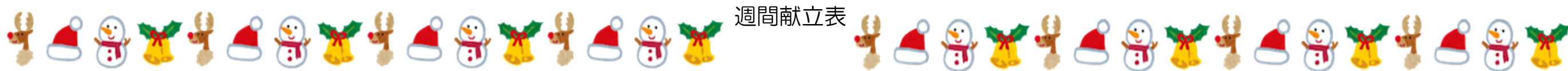


ハートフル瀬谷

透析③

2025年12月14日(日)～2025年12月20日（土）

	12月14日(日)	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12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 魚肉ソーゼーのクリーム煮 チーズサラダ フルーツ（黄桃缶） ヤクルト	御飯又はパン 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	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
	Iカロリー:431kcal タバコ:12.5g 脂質 :6.9g 炭水化:77.7g 食塩相:1.2g	Iカロリー:454kcal タバコ:15.3g 脂質 :7.0g 炭水化:83.2g 食塩相:2.2g	Iカロリー:445kcal タバコ:11.1g 脂質 :6.9g 炭水化:82.0g 食塩相:1.5g	Iカロリー:450kcal タバコ:16.0g 脂質 :10.8g 炭水化:73.4g 食塩相:2.0g	Iカロリー:400kcal タバコ:11.7g 脂質 :2.9g 炭水化:79.9g 食塩相:1.5g	Iカロリー:457kcal タバコ:13.2g 脂質 :10.0g 炭水化:75.4g 食塩相:1.4g	Iカロリー:408kcal タバコ:10.3g 脂質 :5.2g 炭水化:77.5g 食塩相:1.2g
昼食	御飯（160g） コーンソテー カレイのカレームニエル ジャーマンポテト ごぼうサラダ	御飯（160g） 薄切りポテトサラダ ビーフ肉詰めフライ・白身フライ ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し	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	【クリスマス】 サフランライス コンソメスープ ミートローフ カラフルサラダ クリスマスデザート	御飯（160g） 春雨サラダ 牛挽肉とごぼうの卵とじ もやしと小エビの炒め物 磯納豆	御飯（160g） 卵豆腐 ホキの生姜煮 里芋ときのこのバターソテー 白菜のゆかり和え	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
	Iカロリー:501kcal タバコ:20.5g 脂質 :9.1g 炭水化:81.7g 食塩相:2.1g	Iカロリー:562kcal タバコ:16.9g 脂質 :16.1g 炭水化:87.2g 食塩相:2.4g	Iカロリー:489kcal タバコ:20.9g 脂質 :13.2g 炭水化:67.9g 食塩相:1.6g	Iカロリー:700kcal タバコ:21.9g 脂質 :22.4g 炭水化:99.2g 食塩相:3.7g	Iカロリー:578kcal タバコ:26.2g 脂質 :18.3g 炭水化:73.2g 食塩相:2.0g	Iカロリー:437kcal タバコ:20.8g 脂質 :5.6g 炭水化:72.8g 食塩相:2.1g	Iカロリー:639kcal タバコ:23.2g 脂質 :22.5g 炭水化:82.6g 食塩相:2.5g
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） 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） そばろ炒め 鰯の山椒焼き 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 鰯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	御飯（160gタ） 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
	Iカロリー:594kcal タバコ:26.3g 脂質 :19.8g 炭水化:73.4g 食塩相:1.6g	Iカロリー:548kcal タバコ:24.7g 脂質 :17.5g 炭水化:70.8g 食塩相:2.3g	Iカロリー:588kcal タバコ:27.2g 脂質 :17.1g 炭水化:78.3g 食塩相:1.7g	Iカロリー:597kcal タバコ:22.3g 脂質 :17.6g 炭水化:81.5g 食塩相:1.8g	Iカロリー:553kcal タバコ:20.9g 脂質 :10.4g 炭水化:90.9g 食塩相:1.7g	Iカロリー:595kcal タバコ:24.3g 脂質 :18.7g 炭水化:78.3g 食塩相:1.7g	Iカロリー:496kcal タバコ:21.8g 脂質 :14.4g 炭水化:67.3g 食塩相:2.3g
おやつ	いちごクレープ	チョコブッセ	抹茶パンケーキ	和菓子(クリスマスリース)	せんべい(雪の宿)	ドーナツ	きなこ饅頭
	Iカロリー:84kcal タバコ:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:8.4g 食塩相:0.1g	Iカロリー:89kcal タバコ:1.2g 脂質 :3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	Iカロリー:56kcal タバコ:1.0g 脂質 :2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g	Iカロリー:77kcal タバコ:1.6g 脂質 :0.8g 炭水化:15.8g 食塩相:0.0g	Iカロリー:59kcal タバコ:0.8g 脂質 :1.9g 炭水化:9.6g 食塩相:0.2g	Iカロリー:114kcal タバコ:1.7g 脂質 :5.5g 炭水化:14.8g 食塩相:0.2g	Iカロリー:66kcal タバコ:1.5g 脂質 :0.3g 炭水化:14.2g 食塩相:0.0g
日計	Iカロリー:1610kcal タバコ:60.1g 脂質 :41.0g 炭水化:241.2g 食塩相:5.0g	Iカロリー:1653kcal タバコ:58.1g 脂質 :43.8g 炭水化:255.1g 食塩相:6.9g	Iカロリー:1578kcal タバコ:60.2g 脂質 :39.3g 炭水化:236.4g 食塩相:5.0g	Iカロリー:1824kcal タバコ:61.8g 脂質 :51.6g 炭水化:269.9g 食塩相:7.5g	Iカロリー:1590kcal タバコ:59.6g 脂質 :33.5g 炭水化:253.6g 食塩相:5.3g	Iカロリー:1603kcal タバコ:60.0g 脂質 :39.8g 炭水化:241.3g 食塩相:5.5g	Iカロリー:1609kcal タバコ:56.8g 脂質 :42.4g 炭水化:241.6g 食塩相:6.0g



ハートフル瀬谷

透析④

2025年12月21日(日)～2025年12月27日(土)

	12月21日(日)	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)
朝食	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	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	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 肉団子と大根の煮物 いんげんの味噌マヨ和え のり佃煮 ヤクルト
	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:453kcal ﾀﾊﾞｸ:11.3g 脂質 :8.0g 炭水化:82.2g 食塩相:1.3g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:422kcal ﾀﾊﾞｸ:13.6g 脂質 :6.7g 炭水化:77.0g 食塩相:1.8g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:410kcal ﾀﾊﾞｸ:11.1g 脂質 :4.1g 炭水化:78.7g 食塩相:1.2g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:397kcal ﾀﾊﾞｸ:12.8g 脂質 :4.5g 炭水化:74.5g 食塩相:1.1g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:528kcal ﾀﾊﾞｸ:12.9g 脂質 :12.9g 炭水化:87.6g 食塩相:1.4g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:395kcal ﾀﾊﾞｸ:9.3g 脂質 :6.4g 炭水化:73.5g 食塩相:1.8g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:437kcal ﾀﾊﾞｸ:10.1g 脂質 :7.4g 炭水化:80.2g 食塩相:1.5g
昼食	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） ほうれんそうのお浸し 鶏肉と野菜の黒酢あん 南瓜のいとし煮 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 鱈のバター醤油かけ 大根金平 しろ菜の和え物	【誕生日セレクト】 Aビーフシチュー Bマカロニグラタン Bコンソメスープ ロールパン 南瓜サラダ/プリン	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	御飯（160g） 卵とじ 鯖の生姜煮 里芋の煮物 菜の花の土佐和え
	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:620kcal ﾀﾊﾞｸ:24.6g 脂質 :21.8g 炭水化:76.6g 食塩相:2.4g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:604kcal ﾀﾊﾞｸ:21.9g 脂質 :15.9g 炭水化:88.7g 食塩相:2.2g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:693kcal ﾀﾊﾞｸ:23.8g 脂質 :28.3g 炭水化:81.2g 食塩相:2.1g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:531kcal ﾀﾊﾞｸ:20.1g 脂質 :15.8g 炭水化:73.4g 食塩相:2.3g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:619kcal ﾀﾊﾞｸ:18.1g 脂質 :29.5g 炭水化:69.3g 食塩相:3.4g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:504kcal ﾀﾊﾞｸ:17.8g 脂質 :13.6g 炭水化:76.3g 食塩相:2.4g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:610kcal ﾀﾊﾞｸ:24.5g 脂質 :21.5g 炭水化:75.1g 食塩相:2.0g
夕食	御飯（160gタ） 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タ） トマト煮 カレーのクリームソースかけ キャベツソテー フレンチサラダ	御飯（160gタ） 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タ） 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タ） 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タ） 玉子炒め 鶏肉のカレーパン粉焼 ツナサラダ フルーツ缶	御飯（160gタ） はんぺん煮 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ﾎﾄﾞｷﾞ-:497kcal ﾀﾊﾞｸ:23.4g 脂質 :8.1g 炭水化:78.7g 食塩相:2.5g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:488kcal ﾀﾊﾞｸ:22.5g 脂質 :7.4g 炭水化:80.3g 食塩相:1.7g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:503kcal ﾀﾊﾞｸ:23.5g 脂質 :11.5g 炭水化:73.4g 食塩相:2.0g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:580kcal ﾀﾊﾞｸ:24.9g 脂質 :14.9g 炭水化:81.4g 食塩相:2.3g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:633kcal ﾀﾊﾞｸ:29.1g 脂質 :25.8g 炭水化:66.2g 食塩相:1.7g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:650kcal ﾀﾊﾞｸ:29.4g 脂質 :24.9g 炭水化:71.3g 食塩相:1.4g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:567kcal ﾀﾊﾞｸ:24.8g 脂質 :19.4g 炭水化:69.4g 食塩相:1.7g
おやつ	チョコバウム	どら焼き	今川焼（カスタード）	ブッセ（クリーム）	お誕生日ケーキ	青りんごゼリー	パウンドケーキ
	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:81kcal ﾀﾊﾞｸ:1.4g 脂質 :3.5g 炭水化:10.9g 食塩相:0.1g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:142kcal ﾀﾊﾞｸ:3.3g 脂質 :1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:91kcal ﾀﾊﾞｸ:1.6g 脂質 :3.2g 炭水化:14.0g 食塩相:0.2g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:82kcal ﾀﾊﾞｸ:1.1g 脂質 :2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:79kcal ﾀﾊﾞｸ:1.2g 脂質 :5.3g 炭水化:6.8g 食塩相:0.1g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:62kcal ﾀﾊﾞｸ:0.1g 脂質 :0.8g 炭水化:13.6g 食塩相:0.0g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:79kcal ﾀﾊﾞｸ:1.1g 脂質 :4.2g 炭水化:9.2g 食塩相:0.1g
日計	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:1651kcal ﾀﾊﾞｸ:60.7g 脂質 :41.4g 炭水化:248.4g 食塩相:6.2g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:1656kcal ﾀﾊﾞｸ:61.3g 脂質 :31.3g 炭水化:275.4g 食塩相:5.9g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:1697kcal ﾀﾊﾞｸ:60.0g 脂質 :47.1g 炭水化:247.3g 食塩相:5.5g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:1590kcal ﾀﾊﾞｸ:58.9g 脂質 :37.4g 炭水化:243.8g 食塩相:5.7g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:1859kcal ﾀﾊﾞｸ:61.3g 脂質 :73.5g 炭水化:229.9g 食塩相:6.6g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:1611kcal ﾀﾊﾞｸ:56.6g 脂質 :45.7g 炭水化:234.7g 食塩相:5.6g	Iﾎﾄﾞｷﾞ-:1693kcal ﾀﾊﾞｸ:60.5g 脂質 :52.5g 炭水化:233.9g 食塩相:5.3g

[illegible]

2025年12月28日(日)~2025年12月31日(水)

	12月28日(日)	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)			
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	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			
	I補給 -:448kcal タバコ:14.9g 脂質 :7.4g 炭水化:81.2g 食塩相:1.8g	I補給 -:434kcal タバコ:13.6g 脂質 :8.0g 炭水化:73.9g 食塩相:1.6g	I補給 -:434kcal タバコ:12.5g 脂質 :5.5g 炭水化:81.0g 食塩相:1.2g	I補給 -:470kcal タバコ:14.6g 脂質 :9.0g 炭水化:82.1g 食塩相:2.1g			
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	シーフードカレー もやしと枝豆のサラダ 福神漬 バナナヨーグルト	御飯（160g） 豆サラダ 鰯のゆず胡椒焼き キャベツの和風炒め とろろ芋	【年越しそば】 年越しそば 炊き合わせ 春菊の和え物			
	I補給 -:590kcal タバコ:21.5g 脂質 :21.8g 炭水化:72.9g 食塩相:1.7g	I補給 -:534kcal タバコ:21.3g 脂質 :9.7g 炭水化:87.8g 食塩相:3.0g	I補給 -:521kcal タバコ:25.7g 脂質 :11.6g 炭水化:74.9g 食塩相:2.1g	I補給 -:474kcal タバコ:19.4g 脂質 :16.2g 炭水化:61.1g 食塩相:3.6g			
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	御飯（160gタ） ほうれん草とエビの炒め煮 サーモンフライ さつま芋の甘煮 白菜の中華和え	御飯（160gタ） ピクルス ハンバーグクリームソースかけ ウインナーと野菜のソテー 野菜サラダ	御飯（160gタ） 豆腐サラダ 鰯の西京焼 ブロッコリー和風あん 小松菜のなめ茸和え			
	I補給 -:519kcal タバコ:21.6g 脂質 :13.3g 炭水化:74.5g 食塩相:2.4g	I補給 -:581kcal タバコ:20.2g 脂質 :10.8g 炭水化:98.2g 食塩相:1.7g	I補給 -:549kcal タバコ:19.5g 脂質 :16.2g 炭水化:79.0g 食塩相:2.6g	I補給 -:476kcal タバコ:23.4g 脂質 :10.8g 炭水化:68.4g 食塩相:1.9g			
おやつ	塩まんじゅう	プチシュー	ドーナツ	人形焼			
	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 -:49kcal タバコ:0.8g 脂質 :3.1g 炭水化:4.3g 食塩相:0.0g	I補給 -:114kcal タバコ:1.7g 脂質 :5.5g 炭水化:14.8g 食塩相:0.2g	I補給 -:75kcal タバコ:1.5g 脂質 :1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g			
日計	I補給 -:1623kcal タバコ:59.2g 脂質 :42.6g 炭水化:243.8g 食塩相:6.1g	I補給 -:1598kcal タバコ:55.9g 脂質 :31.6g 炭水化:264.2g 食塩相:6.3g	I補給 -:1618kcal タバコ:59.4g 脂質 :38.8g 炭水化:249.7g 食塩相:6.1g	I補給 -:1495kcal タバコ:58.9g 脂質 :37.3g 炭水化:225.9g 食塩相:7.6g			