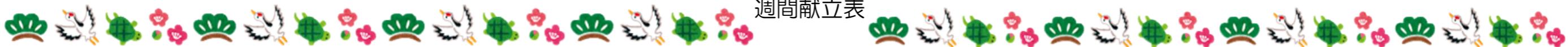


週間献立表



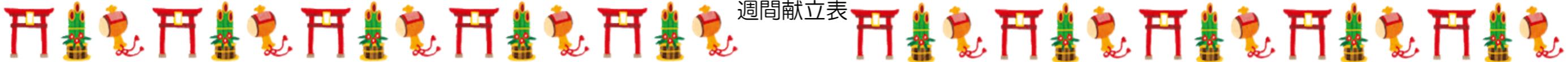
ハートフル瀬谷

透析①

2025年12月28日(日)～2026年1月3日(土)

	12月28日(日)	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)
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	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	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
	I補: -448kcal タバク:14.9g 脂質: 7.4g 炭水化: 81.2g 食塩相: 1.8g	I補: -434kcal タバク:13.6g 脂質: 8.0g 炭水化: 73.9g 食塩相: 1.6g	I補: -434kcal タバク:12.5g 脂質: 5.5g 炭水化: 81.0g 食塩相: 1.2g	I補: -470kcal タバク:14.6g 脂質: 9.0g 炭水化: 82.1g 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	I補: -413kcal タバク:10.8g 脂質: 5.8g 炭水化: 75.6g 食塩相: 1.5g
	御飯 (160g)	シーフードカレー	御飯 (160g)	【年越しそば】	【元旦】	鶏ごぼう御飯	ちらし寿司
	スパゲティサラダ	もやしと枝豆のサラダ	豆サラダ	年越しそば	赤飯	炊き合わせ	小松菜の生姜和え
	鶏肉のけずりかつお焼	福神漬	鰯のゆず胡椒焼き	炊き合わせ	雑煮	天ぷら盛り合わせ	はんなり華つつみの銀あんかけ
	れんこんピリ辛炒め チンゲン菜のナムル	バナナヨーグルト	キャベツの和風炒め とろろ芋	春菊の和え物	鮭の照り焼き おせち盛り合わせ 煮しめ	天つゆ 菜の花の白和え 抹茶ババロア	水ようかん
昼食	I補: -590kcal タバク:21.5g 脂質: 21.8g 炭水化: 72.9g 食塩相: 1.7g	I補: -534kcal タバク:21.3g 脂質: 9.7g 炭水化: 87.8g 食塩相: 3.0g	I補: -521kcal タバク:25.7g 脂質: 11.6g 炭水化: 74.9g 食塩相: 2.1g	I補: -474kcal タバク:19.4g 脂質: 16.2g 炭水化: 61.1g 食塩相: 3.6g	I補: -612kcal タバク:27.9g 脂質: 10.4g 炭水化: 98.3g 食塩相: 3.3g	I補: -605kcal タバク:17.1g 脂質: 18.3g 炭水化: 91.4g 食塩相: 2.1g	I補: -458kcal タバク:18.8g 脂質: 6.7g 炭水化: 78.6g 食塩相: 1.8g
	御飯 (160g 夕)						
	大根サラダ	ほうれん草とエビの炒め煮	ピクルス	豆腐サラダ	金時煮豆	お麸の卵とじ	厚揚げとエビの煮物
	めばるの照り焼き	サーモンフライ	ハンバーグクリムースかけ	鰯の西京焼	豚しゃぶ	豆腐の中華あんかけ	鰯の煮付け
	じゃが芋そぼろ煮	さつま芋の甘煮	ワインナーと野菜のソテー	ブロッコリー和風あん	里芋の煮ころがし	えびシユーマイ	じゃが芋と豚肉の炒め物
	レタスぬた和え	白菜の中華和え	野菜サラダ	小松菜のなめ茸和え	カラフルサラダ	白菜の中華サラダ	オクラの梅肉和え
夕食	I補: -519kcal タバク:21.6g 脂質: 13.3g 炭水化: 74.5g 食塩相: 2.4g	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:19.5g 脂質: 16.2g 炭水化: 79.0g 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	I補: -476kcal タバク:22.2g 脂質: 8.2g 炭水化: 74.8g 食塩相: 2.1g
	塩まんじゅう	チーズ	ドーナツ	人形焼	干支まんじゅう	もみじまんじゅう	チーズ蒸しケーキ
	I補: -66kcal タバク:1.2g 脂質: 0.1g 炭水化: 15.2g 食塩相: 0.2g	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: -92kcal タバク:1.6g 脂質: 0.0g 炭水化: 21.5g 食塩相: 0.0g	I補: -107kcal タバク:2.0g 脂質: 2.1g 炭水化: 19.9g 食塩相: 0.1g	I補: -127kcal タバク:2.4g 脂質: 4.6g 炭水化: 19.0g 食塩相: 0.0g
	I補: -1623kcal タバク:59.2g 脂質: 42.6g 炭水化: 243.8g 食塩相: 6.1g	I補: -1598kcal タバク:55.9g 脂質: 31.6g 炭水化: 264.2g 食塩相: 6.3g	I補: -1618kcal タバク:59.4g 脂質: 38.8g 炭水化: 249.7g 食塩相: 6.1g	I補: -1495kcal タバク:58.9g 脂質: 37.3g 炭水化: 225.9g 食塩相: 7.6g	I補: -1761kcal タバク:66.6g 脂質: 32.8g 炭水化: 288.9g 食塩相: 6.3g	I補: -1745kcal タバク:57.9g 脂質: 46.8g 炭水化: 264.7g 食塩相: 6.1g	I補: -1474kcal タバク:54.2g 脂質: 25.3g 炭水化: 248.0g 食塩相: 5.4g

週間献立表

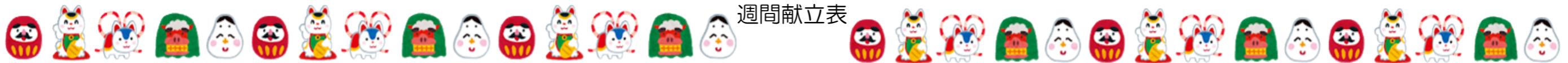


ハートフル瀬谷

透析②

2026年1月4日(日)～2026年1月10日(土)

	1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
朝食	御飯又はパン がんもの煮物 ほうれん草の和え物 たいみそ ヤクルト	パン又は御飯 クリーム煮 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 ふりかけ ヤクルト	【春の七草】 七草粥/のり佃煮 さつま揚げと野菜の煮物 キャベツの辛子マヨ和え ヤクルト	パン又は御飯 ミートボール(ナポリソ)大根サラダ みかん缶 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	御飯又はパン 信田巻きの含め煮 白菜のピーナッツ和え 梅びしお ヤクルト
	I群: -417kcal タバク: 10.7g 脂質: 5.9g 炭水化: 77.7g 食塩相: 1.1g	I群: -500kcal タバク: 14.6g 脂質: 6.4g 炭水化: 96.2g 食塩相: 2.0g	I群: -449kcal タバク: 12.7g 脂質: 6.0g 炭水化: 82.9g 食塩相: 1.1g	I群: -454kcal タバク: 10.7g 脂質: 5.8g 炭水化: 87.6g 食塩相: 1.7g	I群: -485kcal タバク: 16.4g 脂質: 8.2g 炭水化: 86.1g 食塩相: 2.5g	I群: -420kcal タバク: 12.4g 脂質: 7.2g 炭水化: 73.8g 食塩相: 1.2g	I群: -422kcal タバク: 11.7g 脂質: 6.2g 炭水化: 77.1g 食塩相: 1.9g
	御飯 (160g) キャベツの浅漬け ハニーマスター豆チキン いんげんのマヨぽん炒め 春菊のお浸し	御飯 (160g) 卵豆腐 木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	御飯 (160g) さつま芋サラダ 和風おろしハンバーグ 五目煮 白菜のゆかり和え	御飯 (160g) シーフードカレー きのこサラダ 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	シーフードカレー きのこサラダ 福神漬 杏仁豆腐	御飯 (160g) 菜の花とツナのお浸し 豚キムチ炒め 水餃子 フレンチサラダ	御飯 (160g) バナナヨーグルト ハンバーグトマトソース スナップイソドウのソテー ¹ ポテトサラダ
	I群: -545kcal タバク: 21.8g 脂質: 19.2g 炭水化: 68.8g 食塩相: 1.7g	I群: -525kcal タバク: 23.8g 脂質: 14.1g 炭水化: 73.3g 食塩相: 1.8g	I群: -584kcal タバク: 22.3g 脂質: 17.2g 炭水化: 82.5g 食塩相: 2.3g	I群: -555kcal タバク: 23.6g 脂質: 14.8g 炭水化: 77.6g 食塩相: 3.3g	I群: -416kcal タバク: 18.6g 脂質: 11.1g 炭水化: 60.2g 食塩相: 3.0g	I群: -576kcal タバク: 25.1g 脂質: 19.8g 炭水化: 71.9g 食塩相: 2.4g	I群: -539kcal タバク: 16.2g 脂質: 13.3g 炭水化: 86.9g 食塩相: 1.9g
	御飯 (160g 夕) 卯の花 赤魚の野菜あんかけ キャベツの炒め煮 胡瓜のわさび和え	御飯 (160g 夕) 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	御飯 (160g 夕) 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	御飯 (160g 夕) 卵とじ 豚肉の生姜焼 高野豆腐の含め煮 しらすのサラダ	御飯 (160g 夕) 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	御飯 (160g 夕) 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	御飯 (160g 夕) 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
	I群: -515kcal タバク: 23.0g 脂質: 9.9g 炭水化: 79.9g 食塩相: 2.8g	I群: -550kcal タバク: 21.6g 脂質: 18.8g 炭水化: 69.0g 食塩相: 2.0g	I群: -526kcal タバク: 24.2g 脂質: 11.5g 炭水化: 79.1g 食塩相: 2.3g	I群: -582kcal タバク: 26.5g 脂質: 18.6g 炭水化: 71.4g 食塩相: 2.2g	I群: -601kcal タバク: 22.4g 脂質: 21.3g 炭水化: 76.8g 食塩相: 1.8g	I群: -517kcal タバク: 20.8g 脂質: 11.1g 炭水化: 80.2g 食塩相: 1.7g	I群: -544kcal タバク: 29.4g 脂質: 11.4g 炭水化: 76.5g 食塩相: 1.6g
おやつ	和のパンケーキ(きなこ&黒糖)	チョコブッセ	ピーチムース	今川焼き	せんべい(サラダせん)	ロールケーキ(バニラ)	【手作りおやつ】 おしるこ
	I群: -55kcal タバク: 1.0g 脂質: 1.9g 炭水化: 8.7g 食塩相: 0.1g	I群: -89kcal タバク: 1.2g 脂質: 3.2g 炭水化: 13.9g 食塩相: 0.1g	I群: -54kcal タバク: 1.2g 脂質: 1.1g 炭水化: 10.2g 食塩相: 0.2g	I群: -91kcal タバク: 1.6g 脂質: 3.2g 炭水化: 14.0g 食塩相: 0.2g	I群: -75kcal タバク: 0.8g 脂質: 2.7g 炭水化: 11.9g 食塩相: 0.3g	I群: -95kcal タバク: 1.3g 脂質: 3.9g 炭水化: 13.9g 食塩相: 0.1g	I群: -192kcal タバク: 2.9g 脂質: 0.5g 炭水化: 43.9g 食塩相: 0.1g
日計	I群: -1532kcal タバク: 56.5g 脂質: 36.9g 炭水化: 235.1g 食塩相: 5.7g	I群: -1664kcal タバク: 61.2g 脂質: 42.5g 炭水化: 252.4g 食塩相: 5.8g	I群: -1613kcal タバク: 60.4g 脂質: 35.8g 炭水化: 254.7g 食塩相: 5.8g	I群: -1682kcal タバク: 62.4g 脂質: 42.4g 炭水化: 250.6g 食塩相: 7.4g	I群: -1577kcal タバク: 58.2g 脂質: 43.3g 炭水化: 235.0g 食塩相: 7.6g	I群: -1608kcal タバク: 59.6g 脂質: 42.0g 炭水化: 239.8g 食塩相: 5.5g	I群: -1697kcal タバク: 60.2g 脂質: 31.4g 炭水化: 284.4g 食塩相: 5.5g



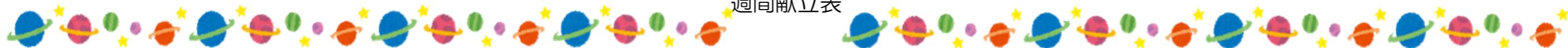
ハートフル瀬谷

透析③

2026年1月11日(日)～2026年1月17日(土)

	1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)
朝食	パン又は御飯 ミネストローネ マカロニサラダ みかん缶 ヤクルト	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 ヤクルト	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 ヤクルト	御飯又はパン 炒り豆腐 チンゲン菜のごま和え たいみそ ヤクルト	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 ヤクルト	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 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群: -514kcal タバク:13.8g 脂質: 12.1g 炭水化:87.4g 食塩相:1.9g	I群: -512kcal タバク:14.1g 脂質: 17.9g 炭水化:69.7g 食塩相:1.3g	I群: -589kcal タバク:14.7g 脂質: 16.7g 炭水化:94.2g 食塩相:2.2g	I群: -446kcal タバク:13.5g 脂質: 7.4g 炭水化:77.8g 食塩相:1.5g	I群: -380kcal タバク:8.6g 脂質: 4.7g 炭水化:73.6g 食塩相:1.0g	I群: -403kcal タバク:9.9g 脂質: 4.9g 炭水化:77.7g 食塩相:1.2g	I群: -437kcal タバク:10.1g 脂質: 7.4g 炭水化:80.2g 食塩相:1.5g
	御飯 (160g)	高菜とんこつ醤油ラーメン	御飯 (160g)				
	大豆の煮物	卵の花	ミートボール	コンソメ煮	卵とじ	にらの卵とじ	厚焼卵
	赤魚の山椒焼	鶏肉の七味焼	豚肉と野菜の豆板醤炒め	鱈のタルタル焼	鶏肉のマッシュポテト焼	チョレギサラダ	鰯の紅葉焼き
	里芋の味噌煮	白菜のうま煮	がんもの煮物	マカロニカレーソテー	れんこん金平		さつま芋のじゃこ炒め
	胡瓜のおかか和え	菜の花の辛し和え	蒸しなす	フレンチサラダ	パイン		キャベツの磯和え
I群: -518kcal タバク:29.6g 脂質: 8.9g 炭水化:76.8g 食塩相:1.7g	I群: -562kcal タバク:24.2g 脂質: 17.8g 炭水化:71.9g 食塩相:2.6g	I群: -587kcal タバク:24.6g 脂質: 18.5g 炭水化:77.3g 食塩相:2.4g	I群: -581kcal タバク:22.6g 脂質: 18.6g 炭水化:78.5g 食塩相:1.6g	I群: -664kcal タバク:24.2g 脂質: 24.8g 炭水化:81.8g 食塩相:2.1g	I群: -507kcal タバク:23.9g 脂質: 16.0g 炭水化:63.7g 食塩相:4.6g	I群: -696kcal タバク:27.6g 脂質: 22.4g 炭水化:93.2g 食塩相:2.5g	
夕食	御飯 (160g 夕)						
	卵豆腐	蒸し鶏サラダ	白菜の煮浸し	さつま芋とそら豆のサラダ	カリフラワーのマヨネーズ和え	ゴマドレ和え	大根のかにかま和え
	とんかつ	かに玉甘酢あん	鰯の梅焼き	豚肉の甘辛炒め	かれいのみりん醤油焼	サバの味噌焼き	鶏肉と野菜の甘酢がらめ
	根菜炒り煮	春雨ソテー	ごぼうの山椒炒め	大根と油揚げの煮物	キャベツとさつま揚げの炒め物	切り昆布の煮物	小松菜の煮浸し
	カリフラワーのドレッシング和え	大根のしその実和え	ブロッコリーの和風サラダ	トマトのさっぱり和え	磯納豆	切干大根の和風サラダ	南瓜サラダ
	I群: -555kcal タバク:17.6g 脂質: 14.4g 炭水化:86.7g 食塩相:2.0g	I群: -568kcal タバク:19.9g 脂質: 16.8g 炭水化:78.6g 食塩相:1.9g	I群: -496kcal タバク:22.9g 脂質: 10.9g 炭水化:73.3g 食塩相:1.5g	I群: -603kcal タバク:23.4g 脂質: 20.3g 炭水化:76.7g 食塩相:1.5g	I群: -519kcal タバク:25.9g 脂質: 11.6g 炭水化:75.6g 食塩相:2.1g	I群: -616kcal タバク:21.0g 脂質: 22.7g 炭水化:78.2g 食塩相:2.5g	I群: -588kcal タバク:20.8g 脂質: 18.2g 炭水化:81.4g 食塩相:1.7g
おやつ	たい焼き	プチシュー	ブッセ(クリーム)	ピーチムース	おせんべい(星たべよ)	水ようかん	黒糖まんじゅう
	I群: -68kcal タバク:1.5g 脂質: 0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g	I群: -49kcal タバク:0.8g 脂質: 3.1g 炭水化:4.3g 食塩相:0.0g	I群: -82kcal タバク:1.1g 脂質: 2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I群: -57kcal タバク:1.1g 脂質: 1.1g 炭水化:11.3g 食塩相:0.1g	I群: -35kcal タバク:0.2g 脂質: 2.0g 炭水化:4.1g 食塩相:0.1g	I群: -44kcal タバク:0.4g 脂質: 0.0g 炭水化:11.8g 食塩相:0.0g	I群: -66kcal タバク:1.3g 脂質: 0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g
日計	I群: -1655kcal タバク:62.5g 脂質: 35.9g 炭水化:265.2g 食塩相:5.8g	I群: -1691kcal タバク:59.0g 脂質: 55.6g 炭水化:224.5g 食塩相:5.9g	I群: -1754kcal タバク:63.3g 脂質: 48.3g 炭水化:259.3g 食塩相:6.3g	I群: -1687kcal タバク:60.6g 脂質: 47.4g 炭水化:244.3g 食塩相:4.6g	I群: -1598kcal タバク:58.9g 脂質: 43.1g 炭水化:235.1g 食塩相:5.3g	I群: -1570kcal タバク:55.2g 脂質: 43.6g 炭水化:231.4g 食塩相:8.3g	I群: -1787kcal タバク:59.8g 脂質: 48.1g 炭水化:269.7g 食塩相:5.7g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析④

2026年1月18日(日)～2026年1月24日(土)

	1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)
朝食	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 スパゲッティサラダ 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	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群:-395kcal タバク:9.7g 脂質:5.2g 炭水化:75.1g 食塩相:1.5g	I群:-434kcal タバク:12.2g 脂質:8.0g 炭水化:75.7g 食塩相:1.3g	I群:-398kcal タバク:11.2g 脂質:4.6g 炭水化:75.4g 食塩相:1.2g	I群:-387kcal タバク:15.0g 脂質:2.8g 炭水化:72.9g 食塩相:1.0g	I群:-575kcal タバク:17.0g 脂質:18.0g 炭水化:86.1g 食塩相:2.0g	I群:-382kcal タバク:9.4g 脂質:3.0g 炭水化:76.5g 食塩相:1.2g	I群:-579kcal タバク:17.6g 脂質:18.9g 炭水化:85.0g 食塩相:1.8g
	御飯 (160g) 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	御飯 (160g) 菜の花と蒸し鶏のごま和え 他人とじ ブロッコリーの香り炒め 和風サラダ	ポークカレー ソラマメ入りサラダ 福神漬 オレンジゼリー	御飯 (160g) 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	御飯 (160g) かにかま玉子巻 白身魚の粒マスター焼 ちくわの照り煮 しろ菜のごま和え	御飯 (160g) 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	ナポリタン いんげんソテー コールスローサラダ キウイフルーツ
	I群:-616kcal タバク:24.2g 脂質:22.8g 炭水化:74.9g 食塩相:2.4g	I群:-553kcal タバク:26.2g 脂質:17.1g 炭水化:70.6g 食塩相:2.0g	I群:-629kcal タバク:18.5g 脂質:18.0g 炭水化:94.4g 食塩相:2.7g	I群:-601kcal タバク:19.7g 脂質:20.7g 炭水化:79.4g 食塩相:1.8g	I群:-515kcal タバク:21.5g 脂質:14.0g 炭水化:72.8g 食塩相:2.9g	I群:-561kcal タバク:28.3g 脂質:17.4g 炭水化:70.1g 食塩相:2.3g	I群:-458kcal タバク:15.5g 脂質:8.2g 炭水化:82.4g 食塩相:2.5g
	御飯 (160g 夕) 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	御飯 (160g 夕) 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	御飯 (160g 夕) 冷奴 ほっけの照り焼き もやしの炒め物 春菊のお浸し	御飯 (160g 夕) 焼壳 チソリテー 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	御飯 (160g 夕) カリフライとエビのお浸し 肉団子と根菜の煮物 切干し大根の煮物 小松菜と玉葱の和え物	御飯 (160g 夕) 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	御飯 (160g 夕) なると煮 カレイのバター醤油かけ じゃが芋金平 高菜和え
	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:19.9g 脂質:8.8g 炭水化:93.2g 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	I群:-442kcal タバク:20.2g 脂質:5.6g 炭水化:74.8g 食塩相:1.5g
おやつ	あんドーナツ	ロールケーキ (コ-ヒ-)	抹茶パンケーキ	どら焼き	レモンケーキ	カステラ	ぶどうゼリー
	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:-56kcal タバク:1.0g 脂質:2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g	I群:-142kcal タバク:3.3g 脂質:1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	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:-58kcal タバク:0.0g 脂質:0.6g 炭水化:13.2g 食塩相:0.0g
日計	I群:-1588kcal タバク:60.2g 脂質:38.4g 炭水化:241.2g 食塩相:5.9g	I群:-1578kcal タバク:59.4g 脂質:40.8g 炭水化:233.1g 食塩相:5.5g	I群:-1556kcal タバク:57.1g 脂質:34.7g 炭水化:244.7g 食塩相:6.3g	I群:-1707kcal タバク:62.3g 脂質:44.0g 炭水化:254.8g 食塩相:5.2g	I群:-1688kcal タバク:59.6g 脂質:43.3g 炭水化:259.7g 食塩相:7.0g	I群:-1601kcal タバク:58.7g 脂質:36.6g 炭水化:250.4g 食塩相:5.1g	I群:-1537kcal タバク:53.3g 脂質:33.3g 炭水化:255.4g 食塩相:5.8g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析⑤

2026年1月25日(日)～2026年1月31日(土)

	1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)
朝食	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	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 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	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	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
	I摂ボリ:403kcal 脂質:5.4g 食塩相:1.2g	I摂ボリ:386kcal 脂質:2.0g 食塩相:1.2g	I摂ボリ:421kcal 脂質:6.0g 食塩相:1.4g	I摂ボリ:513kcal 脂質:10.7g 食塩相:1.9g	I摂ボリ:417kcal 脂質:2.9g 食塩相:1.8g	I摂ボリ:426kcal 脂質:5.8g 食塩相:1.1g	I摂ボリ:475kcal 脂質:9.0g 食塩相:2.0g
昼食	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	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) 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	御飯(160g) 温泉卵 ポークソテー+オオソリース れんこん金平 春雨サラダ	☆誕生日セレクト☆ A牛丼 B親子丼 味噌汁 もやしのかにかま炒め マンゴープリン	御飯(160g) 大根のコンソメ煮 鶏肉のバジル焼き ジャーマンポテト カリフラワーサラダ
	I摂ボリ:512kcal 脂質:10.8g 食塩相:2.6g	I摂ボリ:627kcal 脂質:23.0g 食塩相:1.5g	I摂ボリ:585kcal 脂質:18.7g 食塩相:2.4g	I摂ボリ:614kcal 脂質:20.1g 食塩相:2.4g	I摂ボリ:705kcal 脂質:28.5g 食塩相:2.3g	I摂ボリ:670kcal 脂質:26.1g 食塩相:2.4g	I摂ボリ:599kcal 脂質:22.0g 食塩相:2.7g
夕食	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) 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) 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	御飯(160g) 竹輪の磯辺揚げ 白身魚の香味焼 がんものの煮物 南瓜のサラダ	御飯(160g夕) 白菜とちくわの煮物 鰯のきのこあんかけ 金平ごぼう キャベツとツナのサラダ
	I摂ボリ:506kcal 脂質:9.6g 食塩相:1.6g	I摂ボリ:484kcal 脂質:10.9g 食塩相:1.7g	I摂ボリ:600kcal 脂質:20.8g 食塩相:1.8g	I摂ボリ:469kcal 脂質:11.8g 食塩相:1.6g	I摂ボリ:529kcal 脂質:12.9g 食塩相:1.5g	I摂ボリ:626kcal 脂質:25.4g 食塩相:2.0g	I摂ボリ:439kcal 脂質:5.0g 食塩相:2.4g
おやつ	ワッフル(ホイップ & 加热带ド)	チョコクレープ	オレンジケーキ	黒糖まんじゅう	プチシュー	お誕生日ケーキ	塩まんじゅう
	I摂ボリ:113kcal 脂質:5.6g 食塩相:0.1g	I摂ボリ:86kcal 脂質:5.2g 食塩相:0.1g	I摂ボリ:69kcal 脂質:2.3g 食塩相:0.1g	I摂ボリ:66kcal 脂質:0.1g 食塩相:0.0g	I摂ボリ:49kcal 脂質:3.1g 食塩相:0.0g	I摂ボリ:70kcal 脂質:4.3g 食塩相:0.0g	I摂ボリ:66kcal 脂質:0.1g 食塩相:0.2g
日計	I摂ボリ:1534kcal 脂質:31.4g 食塩相:5.5g	I摂ボリ:1583kcal 脂質:41.1g 食塩相:4.6g	I摂ボリ:1675kcal 脂質:47.8g 食塩相:5.8g	I摂ボリ:1662kcal 脂質:42.7g 食塩相:5.9g	I摂ボリ:1700kcal 脂質:47.4g 食塩相:5.7g	I摂ボリ:1792kcal 脂質:61.6g 食塩相:5.6g	I摂ボリ:1579kcal 脂質:36.1g 食塩相:7.2g