

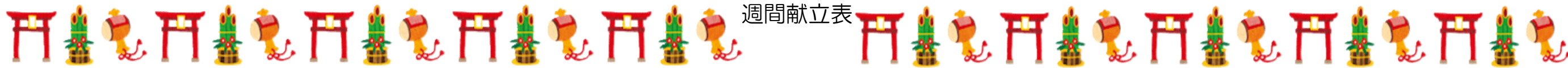
週間献立表

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補給 -:448kcal タバク:14.9g 脂質 :7.4g 炭水化:81.2g 食塩相:1.8g	I補給 -:434kcal タバク:13.6g 脂質 :8.0g 炭水化:73.9g 食塩相:1.6g	I補給 -:434kcal タバク:12.5g 脂質 :5.5g 炭水化:81.0g 食塩相:1.2g	I補給 -:470kcal タバク:14.6g 脂質 :9.0g 炭水化:82.1g 食塩相:2.1g	I補給 -:418kcal タバク:13.9g 脂質 :4.9g 炭水化:77.1g 食塩相:1.2g	I補給 -:432kcal タバク:12.0g 脂質 :7.3g 炭水化:78.4g 食塩相:1.2g	I補給 -:413kcal タバク:10.8g 脂質 :5.8g 炭水化:75.6g 食塩相:1.5g
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	【元旦】 赤飯 雑煮 鮭の照り焼き おせち盛り合わせ 煮しめ	鶏ごぼう御飯 炊き合わせ 天ぷら盛り合わせ 天つゆ 菜の花の白和え 抹茶ババロア	ちらし寿司 小松菜の生姜和え はんなり華つつみの銀あんかけ 水ようかん
	I補給 -:590kcal タバク:21.5g 脂質 :21.8g 炭水化:72.9g 食塩相:1.7g	I補給 -:534kcal タバク:21.3g 脂質 :9.7g 炭水化:87.8g 食塩相:3.0g	I補給 -:521kcal タバク:25.7g 脂質 :11.6g 炭水化:74.9g 食塩相:2.1g	I補給 -:474kcal タバク:19.4g 脂質 :16.2g 炭水化:61.1g 食塩相:3.6g	I補給 -:612kcal タバク:27.9g 脂質 :10.4g 炭水化:98.3g 食塩相:3.3g	I補給 -:605kcal タバク:17.1g 脂質 :18.3g 炭水化:91.4g 食塩相:2.1g	I補給 -:458kcal タバク:18.8g 脂質 :6.7g 炭水化:78.6g 食塩相:1.8g
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	御飯（160gタ） 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タ） お麩の卵とじ 豆腐の中華あんかけ えびシューマイ 白菜の中華サラダ	御飯（160gタ） 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
	I補給 -:519kcal タバク:21.6g 脂質 :13.3g 炭水化:74.5g 食塩相:2.4g	I補給 -:581kcal タバク:20.2g 脂質 :10.8g 炭水化:98.2g 食塩相:1.7g	I補給 -:549kcal タバク:19.5g 脂質 :16.2g 炭水化:79.0g 食塩相:2.6g	I補給 -:476kcal タバク:23.4g 脂質 :10.8g 炭水化:68.4g 食塩相:1.9g	I補給 -:639kcal タバク:23.2g 脂質 :17.5g 炭水化:92.0g 食塩相:1.8g	I補給 -:601kcal タバク:26.8g 脂質 :19.1g 炭水化:75.0g 食塩相:2.7g	I補給 -:476kcal タバク:22.2g 脂質 :8.2g 炭水化:74.8g 食塩相:2.1g
おやつ	塩まんじゅう	プチシュー	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補給 -:66kcal タバク:1.2g 脂質 :0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	I補給 -:49kcal タバク:0.8g 脂質 :3.1g 炭水化:4.3g 食塩相:0.0g	I補給 -:114kcal タバク:1.7g 脂質 :5.5g 炭水化:14.8g 食塩相:0.2g	I補給 -:75kcal タバク:1.5g 脂質 :1.3g 炭水化:14.3g 食塩相:0.0g	I補給 -:92kcal タバク:1.6g 脂質 :0.0g 炭水化:21.5g 食塩相:0.0g	I補給 -:107kcal タバク:2.0g 脂質 :2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	I補給 -:127kcal タバク:2.4g 脂質 :4.6g 炭水化:19.0g 食塩相:0.0g
日計	I補給 -:1623kcal タバク:59.2g 脂質 :42.6g 炭水化:243.8g 食塩相:6.1g	I補給 -:1598kcal タバク:55.9g 脂質 :31.6g 炭水化:264.2g 食塩相:6.3g	I補給 -:1618kcal タバク:59.4g 脂質 :38.8g 炭水化:249.7g 食塩相:6.1g	I補給 -:1495kcal タバク:58.9g 脂質 :37.3g 炭水化:225.9g 食塩相:7.6g	I補給 -:1761kcal タバク:66.6g 脂質 :32.8g 炭水化:288.9g 食塩相:6.3g	I補給 -:1745kcal タバク:57.9g 脂質 :46.8g 炭水化:264.7g 食塩相:6.1g	I補給 -:1474kcal タバク:54.2g 脂質 :25.3g 炭水化:248.0g 食塩相:5.4g



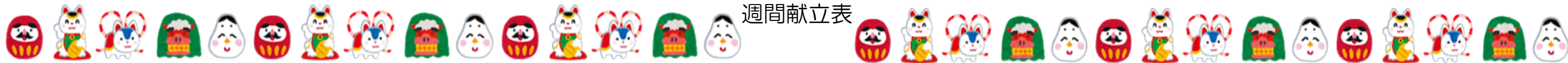
週間献立表

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	パン又は御飯	御飯又はパン	【春の七草】	パン又は御飯	御飯又はパン	御飯又はパン
	がんもの煮物	クリーム煮	肉じゃが	七草粥/のり佃煮	ミートボール（林檎入り）	豆腐と野菜の炒め物	信田巻きの含め煮
	ほうれん草の和え物	ごぼうサラダ	菜の花のサラダ	さつま揚げと野菜の煮物	大根サラダ	かに風味和え	白菜のピーナッツ和え
	たいみそ	黄桃缶	ふりかけ	キャベツの辛子マヨ和え	みかん缶	ふりかけ	梅びしお
	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
	Ical: -417kcal 脂質 :5.9g 食塩相:1.1g 炭水化:77.7g タバコ:10.7g	Ical: -500kcal 脂質 :6.4g 食塩相:2.0g 炭水化:96.2g タバコ:14.6g	Ical: -449kcal 脂質 :6.0g 食塩相:1.1g 炭水化:82.9g タバコ:12.7g	Ical: -454kcal 脂質 :5.8g 食塩相:1.7g 炭水化:87.6g タバコ:10.7g	Ical: -485kcal 脂質 :8.2g 食塩相:2.5g 炭水化:86.1g タバコ:16.4g	Ical: -420kcal 脂質 :7.2g 食塩相:1.2g 炭水化:73.8g タバコ:12.4g	Ical: -422kcal 脂質 :6.2g 食塩相:1.9g 炭水化:77.1g タバコ:11.7g
昼食	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	シーフードカレー	御飯（160g）	御飯（160g）
	キャベツの浅漬け	卵豆腐	さつま芋サラダ	シューマイ	きのこサラダ	菜の花とツナのお浸し	バナナヨーグルト
	ハニーマスタードチキン	ホキのガーリックソース	和風おろしハンバーグ	カレイのおろし煮	福神漬	豚キムチ炒め	ハンバーグトマトソース
	いんげんのマヨぽん炒め	南瓜のチーズ焼き	五目煮	チンゲン菜の香り炒め	杏仁豆腐	水餃子	ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのソテー
	春菊のお浸し	ブロッコリーサラダ	白菜のゆかり和え	もやしときくらげのナムル		フレンチサラダ	ポテトサラダ
	Ical: -545kcal 脂質 :19.2g 食塩相:1.7g 炭水化:68.8g タバコ:21.8g	Ical: -525kcal 脂質 :14.1g 食塩相:1.8g 炭水化:73.3g タバコ:23.8g	Ical: -584kcal 脂質 :17.2g 食塩相:2.3g 炭水化:82.5g タバコ:22.3g	Ical: -555kcal 脂質 :14.8g 食塩相:3.3g 炭水化:77.6g タバコ:23.6g	Ical: -416kcal 脂質 :11.1g 食塩相:3.0g 炭水化:60.2g タバコ:18.6g	Ical: -576kcal 脂質 :19.8g 食塩相:2.4g 炭水化:71.9g タバコ:25.1g	Ical: -539kcal 脂質 :13.3g 食塩相:1.9g 炭水化:86.9g タバコ:16.2g
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）
	卵の花	もやしの和風炒め	はんぺん煮	卵とじ	豆腐のえびくず煮	ストロベリームース	豆腐サラダ
	赤魚の野菜あんかけ	豚肉のバーベキュー炒め	擬製豆腐	豚肉の生姜焼	麻婆茄子	鰯の焼き南蛮漬	鶏肉とごぼうの卵とじ
	キャベツの炒め煮	冬瓜の煮物	ひじきの煮物	高野豆腐の含め煮	れんこんの山椒炒め	なすのオイスター炒め	長芋のおかか煮
	胡瓜のわさび和え	冷奴	小松菜の甘酢生姜和え	しらすのサラダ	いんげんの香り和え	大根の柚子風味和え	オクラのポン酢和え
	Ical: -515kcal 脂質 :9.9g 食塩相:2.8g 炭水化:79.9g タバコ:23.0g	Ical: -550kcal 脂質 :18.8g 食塩相:2.0g 炭水化:69.0g タバコ:21.6g	Ical: -526kcal 脂質 :11.5g 食塩相:2.3g 炭水化:79.1g タバコ:24.2g	Ical: -582kcal 脂質 :18.6g 食塩相:2.2g 炭水化:71.4g タバコ:26.5g	Ical: -601kcal 脂質 :21.3g 食塩相:1.8g 炭水化:76.8g タバコ:22.4g	Ical: -517kcal 脂質 :11.1g 食塩相:1.7g 炭水化:80.2g タバコ:20.8g	Ical: -544kcal 脂質 :11.4g 食塩相:1.6g 炭水化:76.5g タバコ:29.4g
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
	Ical: -55kcal 脂質 :1.9g 食塩相:0.1g 炭水化:8.7g タバコ:1.0g	Ical: -89kcal 脂質 :3.2g 食塩相:0.1g 炭水化:13.9g タバコ:1.2g	Ical: -54kcal 脂質 :1.1g 食塩相:0.2g 炭水化:10.2g タバコ:1.2g	Ical: -91kcal 脂質 :3.2g 食塩相:0.2g 炭水化:14.0g タバコ:1.6g	Ical: -75kcal 脂質 :2.7g 食塩相:0.3g 炭水化:11.9g タバコ:0.8g	Ical: -95kcal 脂質 :3.9g 食塩相:0.1g 炭水化:13.9g タバコ:1.3g	Ical: -192kcal 脂質 :0.5g 食塩相:0.1g 炭水化:43.9g タバコ:2.9g
日計	Ical: -1532kcal 脂質 :36.9g 食塩相:5.7g 炭水化:235.1g タバコ:56.5g	Ical: -1664kcal 脂質 :42.5g 食塩相:5.8g 炭水化:252.4g タバコ:61.2g	Ical: -1613kcal 脂質 :35.8g 食塩相:5.8g 炭水化:254.7g タバコ:60.4g	Ical: -1682kcal 脂質 :42.4g 食塩相:7.4g 炭水化:250.6g タバコ:62.4g	Ical: -1577kcal 脂質 :43.3g 食塩相:7.6g 炭水化:235.0g タバコ:58.2g	Ical: -1608kcal 脂質 :42.0g 食塩相:5.5g 炭水化:239.8g タバコ:59.6g	Ical: -1697kcal 脂質 :31.4g 食塩相:5.5g 炭水化:284.4g タバコ:60.2g

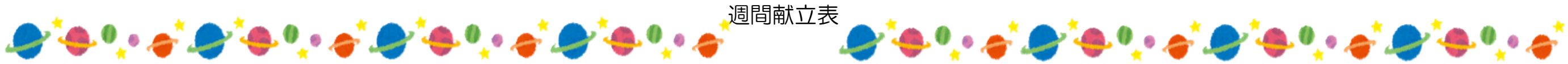


ハートフル瀬谷

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 ウインナーソテー 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 おくらのにのり佃煮和え 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総計 -:514kcal タバコ:13.8g 脂質 :12.1g 炭水化:87.4g 食塩相:1.9g	I総計 -:512kcal タバコ:14.1g 脂質 :17.9g 炭水化:69.7g 食塩相:1.3g	I総計 -:589kcal タバコ:14.7g 脂質 :16.7g 炭水化:94.2g 食塩相:2.2g	I総計 -:446kcal タバコ:13.5g 脂質 :7.4g 炭水化:77.8g 食塩相:1.5g	I総計 -:380kcal タバコ:8.6g 脂質 :4.7g 炭水化:73.6g 食塩相:1.0g	I総計 -:403kcal タバコ:9.9g 脂質 :4.9g 炭水化:77.7g 食塩相:1.2g	I総計 -:437kcal タバコ:10.1g 脂質 :7.4g 炭水化:80.2g 食塩相:1.5g
昼食	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 鱈のタルタル焼 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 にらの卵とじ チョレギサラダ	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
	I総計 -:518kcal タバコ:29.6g 脂質 :8.9g 炭水化:76.8g 食塩相:1.7g	I総計 -:562kcal タバコ:24.2g 脂質 :17.8g 炭水化:71.9g 食塩相:2.6g	I総計 -:587kcal タバコ:24.6g 脂質 :18.5g 炭水化:77.3g 食塩相:2.4g	I総計 -:581kcal タバコ:22.6g 脂質 :18.6g 炭水化:78.5g 食塩相:1.6g	I総計 -:664kcal タバコ:24.2g 脂質 :24.8g 炭水化:81.8g 食塩相:2.1g	I総計 -:507kcal タバコ:23.9g 脂質 :16.0g 炭水化:63.7g 食塩相:4.6g	I総計 -:696kcal タバコ:27.6g 脂質 :22.4g 炭水化:93.2g 食塩相:2.5g
夕食	御飯（160gタ） 卵豆腐 とんかつ 根菜炒り煮 カリフラワーのドレッシング和え	御飯（160gタ） 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	御飯（160gタ） 白菜の煮浸し 鰯の梅焼き ごぼうの山椒炒め ブロッコリーの和風サラダ	御飯（160gタ） 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	御飯（160gタ） カリフラワ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	御飯（160gタ） ゴマドレ和え サバの味噌焼き 切り昆布の煮物 切干大根の和風サラダ	御飯（160gタ） 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
	I総計 -:555kcal タバコ:17.6g 脂質 :14.4g 炭水化:86.7g 食塩相:2.0g	I総計 -:568kcal タバコ:19.9g 脂質 :16.8g 炭水化:78.6g 食塩相:1.9g	I総計 -:496kcal タバコ:22.9g 脂質 :10.9g 炭水化:73.3g 食塩相:1.5g	I総計 -:603kcal タバコ:23.4g 脂質 :20.3g 炭水化:76.7g 食塩相:1.5g	I総計 -:519kcal タバコ:25.9g 脂質 :11.6g 炭水化:75.6g 食塩相:2.1g	I総計 -:616kcal タバコ:21.0g 脂質 :22.7g 炭水化:78.2g 食塩相:2.5g	I総計 -:588kcal タバコ: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総計 -:68kcal タバコ:1.5g 脂質 :0.5g 炭水化:14.3g 食塩相:0.2g	I総計 -:49kcal タバコ:0.8g 脂質 :3.1g 炭水化:4.3g 食塩相:0.0g	I総計 -:82kcal タバコ:1.1g 脂質 :2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I総計 -:57kcal タバコ:1.1g 脂質 :1.1g 炭水化:11.3g 食塩相:0.1g	I総計 -:35kcal タバコ:0.2g 脂質 :2.0g 炭水化:4.1g 食塩相:0.1g	I総計 -:44kcal タバコ:0.4g 脂質 :0.0g 炭水化:11.8g 食塩相:0.0g	I総計 -:66kcal タバコ:1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g
日計	I総計 -:1655kcal タバコ:62.5g 脂質 :35.9g 炭水化:265.2g 食塩相:5.8g	I総計 -:1691kcal タバコ:59.0g 脂質 :55.6g 炭水化:224.5g 食塩相:5.9g	I総計 -:1754kcal タバコ:63.3g 脂質 :48.3g 炭水化:259.3g 食塩相:6.3g	I総計 -:1687kcal タバコ:60.6g 脂質 :47.4g 炭水化:244.3g 食塩相:4.6g	I総計 -:1598kcal タバコ:58.9g 脂質 :43.1g 炭水化:235.1g 食塩相:5.3g	I総計 -:1570kcal タバコ:55.2g 脂質 :43.6g 炭水化:231.4g 食塩相:8.3g	I総計 -:1787kcal タバコ:59.8g 脂質 :48.1g 炭水化:269.7g 食塩相:5.7g



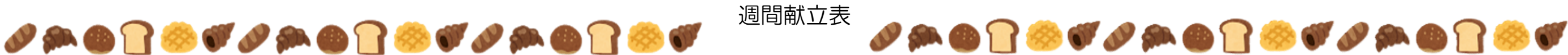
週間献立表

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	御飯又はパン	御飯又はパン	御飯又はパン	パン又は御飯	御飯又はパン	パン又は御飯
	野菜と五目しんじょの煮物	豆腐ハンバーグ	キャベツと海老の塩炒め	たらの香味焼	ラタトゥイユ	海老ボールの含め煮	スクランブルエッグ
	ほうれん草のおかか和え	大根のさっぱり和え	小松菜のナムル	オクラのわさび醤油和え	スパゲッティサラダ	胡瓜の梅おかか和え	お豆のサラダ
	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	みかん缶	ふりかけ	黄桃缶
	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総計 -:395kcal タバコ:9.7g 脂質 :5.2g 炭水化:75.1g 食塩相:1.5g	I総計 -:434kcal タバコ:12.2g 脂質 :8.0g 炭水化:75.7g 食塩相:1.3g	I総計 -:398kcal タバコ:11.2g 脂質 :4.6g 炭水化:75.4g 食塩相:1.2g	I総計 -:387kcal タバコ:15.0g 脂質 :2.8g 炭水化:72.9g 食塩相:1.0g	I総計 -:575kcal タバコ:17.0g 脂質 :18.0g 炭水化:86.1g 食塩相:2.0g	I総計 -:382kcal タバコ:9.4g 脂質 :3.0g 炭水化:76.5g 食塩相:1.2g	I総計 -:579kcal タバコ:17.6g 脂質 :18.9g 炭水化:85.0g 食塩相:1.8g
昼食	御飯（160g）	御飯（160g）	ポークカレー	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	ナポリタン
	しろ菜とツナの和え物	菜の花と蒸し鶏のごま和え	ソラマメ入りサラダ	卵とじ	かにかま玉子巻	スナップさやのソテー	いんげんソテー
	鶏肉のレモンペッパー焼き	他人とじ	福神漬	生揚となすの味噌炒め	白身魚の粒マスタード焼	鰯のピリ辛ねぎソース	コールスローサラダ
	ジャーマンポテト	ブロッコリーの香り炒め	オレンジゼリー	じゃがいもの煮物	ちくわの照り煮	チゲソ菜の中華風炒め	キウイフルーツ
	春雨サラダ	和風サラダ		花野菜サラダ	しろ菜のごま和え	ブロッコリーとツナのサラダ	
	I総計 -:616kcal タバコ:24.2g 脂質 :22.8g 炭水化:74.9g 食塩相:2.4g	I総計 -:553kcal タバコ:26.2g 脂質 :17.1g 炭水化:70.6g 食塩相:2.0g	I総計 -:629kcal タバコ:18.5g 脂質 :18.0g 炭水化:94.4g 食塩相:2.7g	I総計 -:601kcal タバコ:19.7g 脂質 :20.7g 炭水化:79.4g 食塩相:1.8g	I総計 -:515kcal タバコ:21.5g 脂質 :14.0g 炭水化:72.8g 食塩相:2.9g	I総計 -:561kcal タバコ:28.3g 脂質 :17.4g 炭水化:70.1g 食塩相:2.3g	I総計 -:458kcal タバコ:15.5g 脂質 :8.2g 炭水化:82.4g 食塩相:2.5g
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）
	里芋のそぼろ煮	煮浸し	冷奴	焼売	カラワケとエビのお浸し	フルーツヨーグルト	なると煮
	鰯の竜田焼	鶏肉のけずりかつお焼	ほっけの照り焼き	丼ソテー ガーリックオニオンス	肉団子と根菜の煮物	揚げだし豆腐のカニ風味あんかけ	カレーのバター醤油がけ
	大豆と蓮根の煮物	里芋のうま煮あんかけ	もやしの炒め物	大根とツナのソテー	切干し大根の煮物	里芋と豚肉の煮物	じゃが芋金平
	キャベツのサラダ	白菜の塩昆布和え	春菊のお浸し	ほうれん草のピーナツ和え	小松菜と玉葱の和え物	わかめサラダ	高菜和え
	I総計 -:507kcal タバコ:25.2g 脂質 :7.6g 炭水化:81.0g 食塩相:1.9g	I総計 -:499kcal タバコ:19.6g 脂質 :12.5g 炭水化:72.3g 食塩相:2.1g	I総計 -:473kcal タバコ:26.4g 脂質 :10.0g 炭水化:66.7g 食塩相:2.3g	I総計 -:577kcal タバコ:24.3g 脂質 :19.2g 炭水化:73.1g 食塩相:2.2g	I総計 -:540kcal タバコ:19.9g 脂質 :8.8g 炭水化:93.2g 食塩相:2.0g	I総計 -:575kcal タバコ:19.3g 脂質 :15.2g 炭水化:87.1g 食塩相:1.6g	I総計 -:442kcal タバコ: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総計 -:70kcal タバコ:1.1g 脂質 :2.8g 炭水化:10.2g 食塩相:0.1g	I総計 -:92kcal タバコ:1.4g 脂質 :3.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	I総計 -:56kcal タバコ:1.0g 脂質 :2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g	I総計 -:142kcal タバコ:3.3g 脂質 :1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	I総計 -:58kcal タバコ:1.2g 脂質 :2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g	I総計 -:83kcal タバコ:1.7g 脂質 :1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	I総計 -:58kcal タバコ:0.0g 脂質 :0.6g 炭水化:13.2g 食塩相:0.0g
日計	I総計 -:1588kcal タバコ:60.2g 脂質 :38.4g 炭水化:241.2g 食塩相:5.9g	I総計 -:1578kcal タバコ:59.4g 脂質 :40.8g 炭水化:233.1g 食塩相:5.5g	I総計 -:1556kcal タバコ:57.1g 脂質 :34.7g 炭水化:244.7g 食塩相:6.3g	I総計 -:1707kcal タバコ:62.3g 脂質 :44.0g 炭水化:254.8g 食塩相:5.2g	I総計 -:1688kcal タバコ:59.6g 脂質 :43.3g 炭水化:259.7g 食塩相:7.0g	I総計 -:1601kcal タバコ:58.7g 脂質 :36.6g 炭水化:250.4g 食塩相:5.1g	I総計 -:1537kcal タバコ: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	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
	厚揚げと大根の煮物	はんぺんの煮物	お魚とうふの煮物	肉団子のトマト煮	肉じゃが	キャベツソテー	プレーンオムレツ
	胡桃和え	小松菜の信田和え	胡瓜の酢の物	しろ菜と錦糸卵のサラダ	ほうれん草の辛子和え	小松菜のピーナツ和え	人参サラダ
	ふりかけ	たいみそ	のり佃煮	フルーツ（カクテル缶）	梅びしお	たいみそ	フルーツ（パイン缶）
	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補計 -:403kcal タバク :9.8g 脂質 :5.4g 炭水化:76.5g 食塩相:1.2g	I補計 -:386kcal タバク :9.9g 脂質 :2.0g 炭水化:79.7g 食塩相:1.2g	I補計 -:421kcal タバク :9.7g 脂質 :6.0g 炭水化:78.4g 食塩相:1.4g	I補計 -:513kcal タバク :17.4g 脂質 :10.7g 炭水化:86.9g 食塩相:1.9g	I補計 -:417kcal タバク :12.0g 脂質 :2.9g 炭水化:82.7g 食塩相:1.8g	I補計 -:426kcal タバク :14.1g 脂質 :5.8g 炭水化:76.7g 食塩相:1.1g	I補計 -:475kcal タバク :14.1g 脂質 :9.0g 炭水化:84.3g 食塩相:2.0g
昼食	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	☆誕生日セレクト☆	御飯（160g）
	はんぺん煮	さつまいもサラダ	水餃子	ナムル	温泉卵	A牛丼 B親子丼	大根のコンソメ煮
	鱈の幽庵焼	豚肉のスタミナ炒め	鱈のオーロラソース焼き	ホキのチリソース	ポークソテーにオリーブ	味噌汁	鶏肉のバジル焼き
	里芋の青のりバター	大豆とひじきの煮物	ピーマンと竹輪のソテー	キャベツの炒め煮	れんこん金平	もやしのかにかま炒め	ジャーマンポテト
	カニ風味和え	浅漬け	ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ	さつま芋サラダ	春雨サラダ	マンゴープリン	カリフラワーサラダ
	I補計 -:512kcal タバク :22.7g 脂質 :10.8g 炭水化:78.1g 食塩相:2.6g	I補計 -:627kcal タバク :26.5g 脂質 :23.0g 炭水化:76.1g 食塩相:1.5g	I補計 -:585kcal タバク :21.7g 脂質 :18.7g 炭水化:79.9g 食塩相:2.4g	I補計 -:614kcal タバク :21.7g 脂質 :20.1g 炭水化:83.4g 食塩相:2.4g	I補計 -:705kcal タバク :27.1g 脂質 :28.5g 炭水化:79.0g 食塩相:2.3g	I補計 -:670kcal タバク :23.8g 脂質 :26.1g 炭水化:79.7g 食塩相:2.4g	I補計 -:599kcal タバク :24.2g 脂質 :22.0g 炭水化:71.4g 食塩相:2.7g
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）	御飯（160gタ）
	しろ菜とツナのごまドレ和え	春菊のおかか和え	里芋の信田煮	さつま揚げの煮物	みかんヨーグルト	竹輪の磯辺揚げ	白菜とちくわの煮物
	鶏肉とこんにゃくの煮物	たらの味噌マヨ焼	豚肉の塩麹焼き	鶏肉の柚子胡椒だれ	鱈の西京焼き	白身魚の香味焼	鱈のきのこあんかけ
	ビーフンソテー	ごぼうのそぼろ炒め	豆腐の和風あんかけ	なすの炒め物	高野豆腐の煮物	がんもの煮物	金平ごぼう
	なすのぽん酢和え	白菜の酢の物	大根の青じそサラダ	白菜のぽん酢和え	チンゲン菜の磯和え	南瓜のサラダ	キャベツとツナのサラダ
	I補計 -:506kcal タバク :25.5g 脂質 :9.6g 炭水化:76.2g 食塩相:1.6g	I補計 -:484kcal タバク :22.5g 脂質 :10.9g 炭水化:71.4g 食塩相:1.7g	I補計 -:600kcal タバク :25.4g 脂質 :20.8g 炭水化:71.8g 食塩相:1.8g	I補計 -:469kcal タバク :19.3g 脂質 :11.8g 炭水化:68.0g 食塩相:1.6g	I補計 -:529kcal タバク :24.6g 脂質 :12.9g 炭水化:74.4g 食塩相:1.5g	I補計 -:626kcal タバク :18.0g 脂質 :25.4g 炭水化:78.1g 食塩相:2.0g	I補計 -:439kcal タバク :21.1g 脂質 :5.0g 炭水化:74.9g 食塩相:2.4g
おやつ	ワッフル(ホイップ & カスタード)	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補計 -:1113kcal タバク :2.2g 脂質 :5.6g 炭水化:13.4g 食塩相:0.1g	I補計 -:86kcal タバク :0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:9.1g 食塩相:0.1g	I補計 -:69kcal タバク :1.3g 脂質 :2.3g 炭水化:10.8g 食塩相:0.1g	I補計 -:66kcal タバク :1.3g 脂質 :0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	I補計 -:49kcal タバク :0.8g 脂質 :3.1g 炭水化:4.3g 食塩相:0.0g	I補計 -:70kcal タバク :1.0g 脂質 :4.3g 炭水化:6.9g 食塩相:0.0g	I補計 -:66kcal タバク :1.2g 脂質 :0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g
日計	I補計 -:1534kcal タバク :60.2g 脂質 :31.4g 炭水化:244.2g 食塩相:5.5g	I補計 -:1583kcal タバク :59.7g 脂質 :41.1g 炭水化:236.3g 食塩相:4.6g	I補計 -:1675kcal タバク :58.1g 脂質 :47.8g 炭水化:240.9g 食塩相:5.8g	I補計 -:1662kcal タバク :59.7g 脂質 :42.7g 炭水化:253.2g 食塩相:5.9g	I補計 -:1700kcal タバク :64.5g 脂質 :47.4g 炭水化:240.4g 食塩相:5.7g	I補計 -:1792kcal タバク :56.9g 脂質 :61.6g 炭水化:241.4g 食塩相:5.6g	I補計 -:1579kcal タバク :60.6g 脂質 :36.1g 炭水化:245.8g 食塩相:7.2g