



週間献立表

ハートフル瀬谷

透析①

2026年2月1日(日)～2026年2月7日（土）

	2月1日(日)	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)
朝食	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	御飯又はパン	パン又は御飯
	さつま揚げの煮物	鶏肉と野菜のトマト煮	鱈のバター醤油がけ	ツナと野菜のソテー	じゃが芋のそぼろ煮	かぶとはんぺんの煮物	ミートボール
	チンゲン菜のサラダ	マカロニサラダ	高菜和え	ブロッコリーサラダ	しらすおろし	白菜のゆかり和え	枝豆のサラダ
	ふりかけ	フルーツ（黄桃缶）	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	みかん缶
	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 -:398kcal  タバク:11.5g 脂質 :3.3g 炭水化:77.3g 食塩相:1.6g	I総計 -:537kcal  タバク:15.0g 脂質 :15.6g 炭水化:83.8g 食塩相:1.7g	I総計 -:393kcal  タバク:14.5g 脂質 :4.5g 炭水化:70.5g 食塩相:1.0g	I総計 -:469kcal  タバク:14.7g 脂質 :12.2g 炭水化:73.8g 食塩相:1.3g	I総計 -:482kcal  タバク:14.6g 脂質 :8.0g 炭水化:83.6g 食塩相:1.4g	I総計 -:360kcal  タバク:8.1g 脂質 :1.5g 炭水化:76.0g 食塩相:1.5g	I総計 -:472kcal  タバク:15.1g 脂質 :8.2g 炭水化:83.3g 食塩相:1.8g
昼食	御飯（160g）	チキンカレー	【節分】	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）
	エビ焼売	きのこサラダ	太巻き寿司	にらまん	玉子炒め	パンプキンサラダ	エビと野菜のソテー
	鯖の塩焼	福神漬	清し汁	肉団子の酢豚	鯖の金山寺焼き	サーモンフライ	かれいの南部焼
	さつま芋のオレンジ煮	パイナップル	いわしつみれの煮物	もやしのナムル	大根と油揚げの煮物	冬瓜のかにかまあんかけ	じゃが芋の煮物
	しろ菜の生姜和え		春菊のごま和え	ストロベリームース	蒸しなす	オクラの青じそドレ和え	キャベツの海苔和え
	I総計 -:615kcal  タバク:17.9g 脂質 :22.0g 炭水化:81.1g 食塩相:1.8g	I総計 -:524kcal  タバク:19.3g 脂質 :12.4g 炭水化:81.3g 食塩相:2.6g	I総計 -:417kcal  タバク:15.8g 脂質 :5.5g 炭水化:77.6g 食塩相:4.0g	I総計 -:590kcal  タバク:17.8g 脂質 :13.9g 炭水化:96.4g 食塩相:2.1g	I総計 -:511kcal  タバク:25.9g 脂質 :11.9g 炭水化:70.7g 食塩相:1.7g	I総計 -:587kcal  タバク:21.5g 脂質 :15.9g 炭水化:86.3g 食塩相:2.4g	I総計 -:439kcal  タバク:23.4g 脂質 :4.2g 炭水化:74.8g 食塩相:1.9g
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）
	ほうれん草と蒸し鶏のマヨ和え	豚肉のごまだれ和え	ほうれん草ソテー	里芋の味噌チーズ焼	フルーツヨーグルト	金時煮豆	もやしのソテー
	茹で豚のごましゃぶ	カレイの味噌焼	チキンソテー	肉味噌豆腐	ハンバーグ トマトソース	豚肉の生姜焼き	麻婆茄子
	車麩の卵とじ	小松菜の和風炒め	ポテトの明太マヨ焼き	ひじきの煮物	きのこソテー	あんかけ豆腐	カニ焼売
	ピーマンとしらすの塩昆布和え	胡瓜の酢の物	白菜の梅肉和え	小松菜のおかか和え	野菜サラダ	胡瓜の辛子和え	ほうれん草の白和え
	I総計 -:599kcal  タバク:30.3g 脂質 :20.3g 炭水化:68.6g 食塩相:1.8g	I総計 -:484kcal  タバク:26.5g 脂質 :10.7g 炭水化:66.4g 食塩相:1.7g	I総計 -:572kcal  タバク:23.4g 脂質 :18.7g 炭水化:73.6g 食塩相:2.0g	I総計 -:623kcal  タバク:29.1g 脂質 :20.0g 炭水化:79.7g 食塩相:3.0g	I総計 -:515kcal  タバク:20.2g 脂質 :11.9g 炭水化:80.1g 食塩相:1.9g	I総計 -:651kcal  タバク:27.8g 脂質 :20.9g 炭水化:83.1g 食塩相:1.2g	I総計 -:612kcal  タバク:19.1g 脂質 :24.4g 炭水化:75.9g 食塩相:2.0g
おやつ	ドームケーキ(カスタード)	ブッセ（チョコ）	和菓子（赤鬼）	和のパンケーキ(きなこ&黒糖)	厚切りバウム	あんドーナツ	栗まんじゅう
	I総計 -:102kcal  タバク:2.5g 脂質 :3.4g 炭水化:15.4g 食塩相:0.1g	I総計 -:89kcal  タバク:1.2g 脂質 :3.2g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I総計 -:82kcal  タバク:1.6g 脂質 :0.1g 炭水化:18.6g 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 -:87kcal  タバク:1.2g 脂質 :3.7g 炭水化:12.3g 食塩相:0.1g	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 -:97kcal  タバク:1.9g 脂質 :0.8g 炭水化:20.7g 食塩相:0.1g
日計	I総計 -:1714kcal  タバク:62.2g 脂質 :49.0g 炭水化:242.4g 食塩相:5.2g	I総計 -:1634kcal  タバク:62.0g 脂質 :41.9g 炭水化:245.4g 食塩相:6.0g	I総計 -:1464kcal  タバク:55.3g 脂質 :28.8g 炭水化:240.3g 食塩相:6.9g	I総計 -:1737kcal  タバク:62.6g 脂質 :48.0g 炭水化:258.6g 食塩相:6.5g	I総計 -:1595kcal  タバク:61.9g 脂質 :35.5g 炭水化:246.7g 食塩相:5.1g	I総計 -:1668kcal  タバク:58.5g 脂質 :41.1g 炭水化:255.6g 食塩相:5.2g	I総計 -:1620kcal  タバク:59.5g 脂質 :37.6g 炭水化:254.7g 食塩相:5.7g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析②

2026年2月8日(日)～2026年2月14日（土）

	2月8日(日)	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)
朝食	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	パン又は御飯
	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	ミネストローネ
	いんげんのピーナツ和え	キャベツのごまマヨ和え	水菜のサラダ	スパゲティサラダ	いんげんのごまドレ和え	キャベツともやしの胡麻和え	ほうれん草と蒸し鶏のサラダ
	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	カクテル缶
	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 -:457kcal  タバコ:14.4g 脂質 :10.3g 炭水化:73.4g 食塩相:1.3g	I補計 -:439kcal  タバコ:10.1g 脂質 :9.8g 炭水化:75.8g 食塩相:1.2g	I補計 -:463kcal  タバコ:13.5g 脂質 :13.7g 炭水化:72.1g 食塩相:1.7g	I補計 -:525kcal  タバコ:15.8g 脂質 :16.1g 炭水化:75.7g 食塩相:1.0g	I補計 -:433kcal  タバコ:10.6g 脂質 :7.2g 炭水化:79.3g 食塩相:1.2g	I補計 -:407kcal  タバコ:10.6g 脂質 :1.8g 炭水化:84.7g 食塩相:1.4g	I補計 -:435kcal  タバコ:15.6g 脂質 :6.3g 炭水化:79.5g 食塩相:2.0g
昼食	御飯（160g）	柚子香るかき玉うどん	御飯（160g）	ゆかり御飯	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）
	さつま揚げの煮物	大根のそぼろ炒め	柚子香和え	チンゲン菜の炒め物	パンプキンサラダ	豆腐サラダ	水餃子
	鶏肉のバーベキュー炒め	花野菜サラダ	ポークリテ-おろしホ-ソ酢のせ	赤魚の幽庵焼き	鶏の唐揚げ	鯖の生姜煮	豚肉の南蛮炒め
	南瓜の煮物		れんこんの山椒煮	五目煮	豆腐チャンプルー	冬瓜の煮物	なすのおかか煮
	ブロッコリーサラダ		なすのごま味噌和え	ｶﾌｫｰ-のｺﾞﾏﾄﾞﾚ和え	ひじきサラダ	白菜の磯和え	トマトのさっぱり和え
	I補計 -:550kcal  タバコ:22.7g 脂質 :13.7g 炭水化:81.2g 食塩相:1.8g	I補計 -:513kcal  タバコ:22.6g 脂質 :14.5g 炭水化:68.8g 食塩相:2.9g	I補計 -:566kcal  タバコ:23.8g 脂質 :16.6g 炭水化:76.6g 食塩相:1.6g	I補計 -:433kcal  タバコ:20.4g 脂質 :7.0g 炭水化:70.1g 食塩相:2.0g	I補計 -:703kcal  タバコ:28.1g 脂質 :29.6g 炭水化:76.5g 食塩相:1.8g	I補計 -:477kcal  タバコ:22.8g 脂質 :9.8g 炭水化:70.8g 食塩相:2.4g	I補計 -:652kcal  タバコ:22.7g 脂質 :25.6g 炭水化:77.6g 食塩相:1.8g
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）
	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	うぐいす煮豆
	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	鱈のバジル焼き	豚肉の醤油麴焼き	ホキの山椒焼
	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	里芋の味噌煮
	大根のしその実和え	オクラの塩昆布和え	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	大根のゆかり和え
	I補計 -:503kcal  タバコ:21.6g 脂質 :6.8g 炭水化:84.0g 食塩相:1.9g	I補計 -:575kcal  タバコ:24.7g 脂質 :19.4g 炭水化:71.0g 食塩相:1.9g	I補計 -:459kcal  タバコ:22.9g 脂質 :9.0g 炭水化:69.0g 食塩相:2.2g	I補計 -:550kcal  タバコ:20.3g 脂質 :12.8g 炭水化:84.2g 食塩相:2.0g	I補計 -:471kcal  タバコ:21.8g 脂質 :10.5g 炭水化:69.3g 食塩相:1.9g	I補計 -:633kcal  タバコ:25.4g 脂質 :20.7g 炭水化:81.1g 食塩相:1.7g	I補計 -:495kcal  タバコ:19.3g 脂質 :4.9g 炭水化:90.6g 食塩相:1.5g
おやつ	たい焼き	もみじまんじゅう	今川焼（カスタード）	【手作りおやつ】	おせんべい(星たべよ)	ロールケーキ（バニラ）	コーヒーゼリー
				チョコマーブル蒸しパン			
	I補計 -:98kcal  タバコ:2.1g 脂質 :1.7g 炭水化:18.6g 食塩相:0.2g	I補計 -:107kcal  タバコ:2.0g 脂質 :2.1g 炭水化:19.9g 食塩相:0.1g	I補計 -:91kcal  タバコ:1.6g 脂質 :3.2g 炭水化:14.0g 食塩相:0.2g	I補計 -:171kcal  タバコ:2.5g 脂質 :4.0g 炭水化:31.5g 食塩相:0.5g	I補計 -:35kcal  タバコ:0.2g 脂質 :2.0g 炭水化:4.1g 食塩相:0.1g	I補計 -:95kcal  タバコ:1.3g 脂質 :3.9g 炭水化:13.9g 食塩相:0.1g	I補計 -:50kcal  タバコ:0.2g 脂質 :0.6g 炭水化:11.0g 食塩相:0.0g
日計	I補計 -:1608kcal  タバコ:60.8g 脂質 :32.5g 炭水化:257.2g 食塩相:5.3g	I補計 -:1634kcal  タバコ:59.4g 脂質 :45.8g 炭水化:235.5g 食塩相:6.1g	I補計 -:1579kcal  タバコ:61.8g 脂質 :42.5g 炭水化:231.7g 食塩相:5.7g	I補計 -:1679kcal  タバコ:59.0g 脂質 :39.9g 炭水化:261.5g 食塩相:5.5g	I補計 -:1642kcal  タバコ:60.7g 脂質 :49.3g 炭水化:229.2g 食塩相:5.0g	I補計 -:1612kcal  タバコ:60.1g 脂質 :36.2g 炭水化:250.5g 食塩相:5.7g	I補計 -:1632kcal  タバコ:57.8g 脂質 :37.4g 炭水化:258.7g 食塩相:5.4g





週間献立表

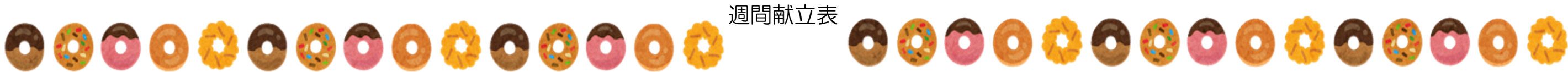


ハートフル瀬谷

透析③

2026年2月15日(日)～2026年2月21日（土）

	2月15日(日)	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21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
	白菜と海老の塩炒め	ミートボール（ホリタリ）	白菜のうま煮	ミートオムレツ	豆腐ふんわり天の煮物	さつま揚げの甘辛煮	ラタトゥイユ
	ブロッコリーのドレッシング和え	大根のさっぱり和え	春菊のお浸し	ポテトサラダ	キャベツの梅おかか和え	青梗菜のお浸し	たまごサラダ
	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	フルーツ（パイン缶）	たいみそ	ふりかけ	フルーツ（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
	1人分 -:374kcal 卵白ク:11.3g 脂質 :4.0g 炭水化:71.4g 食塩相:1.0g	1人分 -:441kcal 卵白ク:12.4g 脂質 :6.2g 炭水化:81.2g 食塩相:1.6g	1人分 -:365kcal 卵白ク:8.9g 脂質 :2.7g 炭水化:74.5g 食塩相:1.1g	1人分 -:475kcal 卵白ク:15.0g 脂質 :10.0g 炭水化:80.7g 食塩相:2.2g	1人分 -:427kcal 卵白ク:12.2g 脂質 :5.0g 炭水化:80.8g 食塩相:1.5g	1人分 -:369kcal 卵白ク:9.6g 脂質 :2.1g 炭水化:75.5g 食塩相:1.5g	1人分 -:518kcal 卵白ク:14.2g 脂質 :17.1g 炭水化:76.8g 食塩相:2.0g
昼食	御飯	【世界の料理：インドネシア】	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	ポークカレー	御飯
	なめこおろし	ナシゴレン	中華サラダ	うの花	うずら豆	ツナサラダ	菜の花のポン酢和え
	鶏肉の治部煮	ソト・アヤム(チキンスープ)	カレイの竜田揚げ	手作りコロッケ	鯖の中華蒸し	福神漬	鱈の粒マスタード焼き
	なすの炒め物	ガドガド	大根と油揚げの炒め煮	金平ごぼう	にらの卵とじ	バナナヨーグルト	れんこんのピリ辛煮
	キャベツと竹輪の辛子和え	キャラメルプリン	冷奴	長芋とおくらのぼん酢和え	レタスの酢味噌和え		青りんごゼリー
	1人分 -:623kcal 卵白ク:23.8g 脂質 :21.4g 炭水化:79.9g 食塩相:2.4g	1人分 -:510kcal 卵白ク:18.8g 脂質 :10.6g 炭水化:81.4g 食塩相:1.9g	1人分 -:524kcal 卵白ク:26.2g 脂質 :15.0g 炭水化:67.2g 食塩相:1.9g	1人分 -:712kcal 卵白ク:23.7g 脂質 :25.1g 炭水化:94.6g 食塩相:2.0g	1人分 -:669kcal 卵白ク:25.6g 脂質 :22.0g 炭水化:86.6g 食塩相:1.8g	1人分 -:646kcal 卵白ク:23.0g 脂質 :21.9g 炭水化:86.4g 食塩相:2.4g	1人分 -:517kcal 卵白ク:20.7g 脂質 :11.4g 炭水化:81.2g 食塩相:1.0g
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）
	はんぺん煮	卵とじ	里芋の甘みそ和え	マッシュ南瓜	卵豆腐	お麴の卵とじ	大根サラダ
	千草焼	豆腐ステーキ	豚肉と枝豆のピリ辛炒め	鯖の味噌マヨ焼き	牛肉のしぐれ煮	鶏肉のさっぱり酢煮	肉野菜炒め
	五目ひじき煮	いんげんのそぼろ炒め	ふきのおかか炒り煮	スナップエンドウと桜エビの炒め物	さつま芋の甘煮	筍の山椒炒め	厚揚げの煮物
	もやしのごま酢和え	青梗菜のゆず風味和え	ブロッコリーサラダ	切干大根の和風サラダ	枝豆サラダ	白菜の浅漬	オクラの土佐和え
	1人分 -:549kcal 卵白ク:24.3g 脂質 :12.7g 炭水化:80.1g 食塩相:2.6g	1人分 -:590kcal 卵白ク:26.7g 脂質 :19.4g 炭水化:72.4g 食塩相:2.2g	1人分 -:596kcal 卵白ク:25.7g 脂質 :17.6g 炭水化:79.8g 食塩相:2.0g	1人分 -:607kcal 卵白ク:24.7g 脂質 :20.7g 炭水化:77.0g 食塩相:1.6g	1人分 -:575kcal 卵白ク:19.4g 脂質 :15.0g 炭水化:87.0g 食塩相:1.6g	1人分 -:544kcal 卵白ク:23.0g 脂質 :15.6g 炭水化:73.2g 食塩相:1.8g	1人分 -:561kcal 卵白ク:21.6g 脂質 :19.3g 炭水化:71.0g 食塩相:1.6g
おやつ	水ようかん	クリームブッセ	ぶどうムース	きなこ饅頭	いちごクレープ	どら焼き	抹茶のパンケーキ
	1人分 -:44kcal 卵白ク:0.4g 脂質 :0.0g 炭水化:11.8g 食塩相:0.0g	1人分 -:82kcal 卵白ク:1.1g 脂質 :2.2g 炭水化:14.5g 食塩相:0.1g	1人分 -:69kcal 卵白ク:1.3g 脂質 :1.3g 炭水化:13.7g 食塩相:0.2g	1人分 -:66kcal 卵白ク:1.5g 脂質 :0.3g 炭水化:14.2g 食塩相:0.0g	1人分 -:84kcal 卵白ク:0.8g 脂質 :5.2g 炭水化:8.4g 食塩相:0.1g	1人分 -:142kcal 卵白ク:3.3g 脂質 :1.3g 炭水化:29.4g 食塩相:0.2g	1人分 -:56kcal 卵白ク:1.0g 脂質 :2.1g 炭水化:8.2g 食塩相:0.1g
日計	1人分 -:1590kcal 卵白ク:59.8g 脂質 :38.1g 炭水化:243.2g 食塩相:6.0g	1人分 -:1623kcal 卵白ク:59.0g 脂質 :38.4g 炭水化:249.5g 食塩相:5.7g	1人分 -:1554kcal 卵白ク:62.1g 脂質 :36.6g 炭水化:235.2g 食塩相:5.3g	1人分 -:1860kcal 卵白ク:64.9g 脂質 :56.1g 炭水化:266.5g 食塩相:5.8g	1人分 -:1755kcal 卵白ク:58.0g 脂質 :47.2g 炭水化:262.8g 食塩相:4.9g	1人分 -:1701kcal 卵白ク:58.9g 脂質 :40.9g 炭水化:264.5g 食塩相:5.8g	1人分 -:1652kcal 卵白ク:57.5g 脂質 :49.9g 炭水化:237.2g 食塩相:4.6g



ハートフル瀬谷

透析④

2026年2月22日(日)～2026年2月28日(土)

	2月22日(日)	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)
朝食	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	御飯又はパン
	かにかま玉子巻	かぶとツナの煮物	鶏肉のクリーム煮	鰯の幽庵焼	里芋のそぼろ煮	肉団子のトマト煮	炒り豆腐
	ほうれん草の信田和え	小松菜のナムル	白菜とコーンのサラダ	春菊の土佐和え	胡瓜とかまぼこのわさび和え	マカロニサラダ	胡瓜の梅肉和え
	たいみそ	のり佃煮	フルーツ（カクテル缶）	ふりかけ	ふりかけ	みかん缶	ふりかけ
	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 -:433kcal  タバク:13.0g 脂質 :5.3g 炭水化:81.2g 食塩相:1.6g	I補給 -:416kcal  タバク:10.7g 脂質 :6.0g 炭水化:77.0g 食塩相:1.3g	I補給 -:489kcal  タバク:16.5g 脂質 :7.3g 炭水化:88.7g 食塩相:2.6g	I補給 -:412kcal  タバク:17.0g 脂質 :5.0g 炭水化:71.5g 食塩相:1.4g	I補給 -:424kcal  タバク:12.9g 脂質 :4.5g 炭水化:79.7g 食塩相:1.2g	I補給 -:546kcal  タバク:16.5g 脂質 :13.6g 炭水化:90.1g 食塩相:1.9g	I補給 -:452kcal  タバク:15.2g 脂質 :9.4g 炭水化:73.2g 食塩相:1.3g
昼食	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯	御飯（160g）	御飯（160g）	御飯（160g）	【誕生日セレクト】
	冷奴	フルーツヨーグルト	なめこおろし	いんげんのソテー	竹輪の磯辺揚げ	春菊とツナの和えもの	A味噌バターラーメン
	鰯の幽庵焼	鰯のトマトソース	親子卵とじ	豆腐の野菜あんかけ	豚肉の韓国風炒め	鯖の大葉味噌焼き	B明太クリームスパゲティ
	大豆とひじきの煮物	マカロニカレーソテー	なすの炒め物	さつま芋の甘煮	小松菜の和風ソテー	南瓜の含め煮	Bコンソメスープ
	キャベツのポン酢和え	スタッフインドウのトレッシグ和え	オクラのおかか和え	浅漬け	ポテトサラダ	カラフルサラダ	竹輪と小松菜の辛子和え キウイフルーツ
	I補給 -:470kcal  タバク:24.2g 脂質 :9.7g 炭水化:69.2g 食塩相:1.9g	I補給 -:545kcal  タバク:21.8g 脂質 :14.4g 炭水化:79.9g 食塩相:1.4g	I補給 -:446kcal  タバク:17.5g 脂質 :9.4g 炭水化:68.0g 食塩相:2.5g	I補給 -:577kcal  タバク:21.7g 脂質 :12.7g 炭水化:90.2g 食塩相:1.4g	I補給 -:667kcal  タバク:22.4g 脂質 :27.4g 炭水化:77.4g 食塩相:1.9g	I補給 -:592kcal  タバク:20.3g 脂質 :20.7g 炭水化:76.4g 食塩相:1.6g	I補給 -:528kcal  タバク:19.8g 脂質 :16.4g 炭水化:73.0g 食塩相:3.9g
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）	菜飯
	ヨーグルト和え	きのこソテー	うぐいす煮豆	なすのトマト煮	高野豆腐の含め煮	お麩の卵とじ	わかめサラダ
	蒸し鶏のごまだれ	豚肉の八丁味噌炒め	赤魚の揚げ浸し	ロールキャベツ	カレイのバター醤油焼き	豚肉のガーリック炒め	めばるの煮付け
	長芋のおかか煮	じゃがいもの煮物	高野豆腐の含め煮	野菜と卵のソテー	金平ごぼう	ブロッコリーの和風あんかけ	ピーマンの炒め物
	トマトとワカメのサラダ	白菜の梅肉和え	ほうれん草のくるみ和え	スパゲティサラダ	もやしの和え物	大根サラダ	いんげんのごまドレ和え
	I補給 -:552kcal  タバク:21.3g 脂質 :14.7g 炭水化:79.1g 食塩相:2.0g	I補給 -:596kcal  タバク:25.8g 脂質 :18.8g 炭水化:77.3g 食塩相:2.3g	I補給 -:569kcal  タバク:22.4g 脂質 :13.0g 炭水化:87.3g 食塩相:1.3g	I補給 -:548kcal  タバク:18.9g 脂質 :16.4g 炭水化:78.1g 食塩相:2.9g	I補給 -:494kcal  タバク:24.9g 脂質 :10.3g 炭水化:72.7g 食塩相:2.1g	I補給 -:590kcal  タバク:26.9g 脂質 :19.0g 炭水化:74.1g 食塩相:2.7g	I補給 -:436kcal  タバク:21.1g 脂質 :6.0g 炭水化:72.1g 食塩相:2.3g
おやつ	チョコババロア	カステラ	チョコバウム	人形焼	おせんべい（ぼたぼた焼）	レモンケーキ	お誕生日ケーキ
	I補給 -:69kcal  タバク:2.1g 脂質 :2.7g 炭水化:9.4g 食塩相:0.1g	I補給 -:83kcal  タバク:1.7g 脂質 :1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	I補給 -:81kcal  タバク:1.4g 脂質 :3.5g 炭水化:10.9g 食塩相:0.1g	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 -:51kcal  タバク:0.5g 脂質 :1.4g 炭水化:9.0g 食塩相:0.2g	I補給 -:58kcal  タバク:1.2g 脂質 :2.5g 炭水化:7.6g 食塩相:0.1g	I補給 -:71kcal  タバク:0.9g 脂質 :3.8g 炭水化:8.2g 食塩相:0.0g
日計	I補給 -:1524kcal  タバク:60.6g 脂質 :32.4g 炭水化:238.9g 食塩相:5.6g	I補給 -:1640kcal  タバク:60.0g 脂質 :40.2g 炭水化:250.9g 食塩相:5.1g	I補給 -:1585kcal  タバク:57.8g 脂質 :33.2g 炭水化:254.9g 食塩相:6.5g	I補給 -:1612kcal  タバク:59.1g 脂質 :35.4g 炭水化:254.1g 食塩相:5.7g	I補給 -:1636kcal  タバク:60.7g 脂質 :43.6g 炭水化:238.8g 食塩相:5.5g	I補給 -:1786kcal  タバク:64.9g 脂質 :55.8g 炭水化:248.2g 食塩相:6.2g	I補給 -:1487kcal  タバク:57.0g 脂質 :35.6g 炭水化:226.5g 食塩相:7.6g