



ハートフル瀬谷



透析①



週間献立表



2026年3月1日(日)~2026年3月7日(土)

	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)
朝食	パン又は御飯 キャベツと海老の塩炒め 三色サラダ フルーツ(パイン缶) ヤクルト	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	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 小松菜のからし和え 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補給:-426kcal タバコ*:11.8g 脂質*:10.5g 炭水*:71.4g 食塩相:1.3g	I補給:-423kcal タバコ*:11.0g 脂質*:4.7g 炭水*:81.7g 食塩相:1.2g	I補給:-437kcal タバコ*:9.0g 脂質*:7.8g 炭水*:80.3g 食塩相:1.4g	I補給:-435kcal タバコ*:14.2g 脂質*:7.7g 炭水*:74.6g 食塩相:1.5g	I補給:-515kcal タバコ*:14.8g 脂質*:14.0g 炭水*:81.4g 食塩相:2.2g	I補給:-412kcal タバコ*:10.3g 脂質*:5.4g 炭水*:78.1g 食塩相:1.8g	I補給:-485kcal タバコ*:13.2g 脂質*:12.3g 炭水*:76.2g 食塩相:1.5g
昼食	御飯(160g) 大根浅漬 鱈の味噌マヨ焼き じゃがいもの炒め煮 ほうれん草のピ-ツ和え	御飯(160g) 蒸し鶏の和え物 鱈の焼き南蛮 もやしの炒め物 おくらの青じそ和え	【ひなまつり】 ちらし寿司 清し汁 茶碗蒸し 菜の花のお浸し いちごババロア	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補給:-578kcal タバコ*:20.8g 脂質*:19.9g 炭水*:75.9g 食塩相:2.1g	I補給:-445kcal タバコ*:24.3g 脂質*:6.1g 炭水*:71.3g 食塩相:1.5g	I補給:-527kcal タバコ*:21.6g 脂質*:9.7g 炭水*:85.5g 食塩相:3.1g	I補給:-539kcal タバコ*:22.8g 脂質*:16.5g 炭水*:71.1g 食塩相:2.4g	I補給:-527kcal タバコ*:19.5g 脂質*:18.3g 炭水*:69.0g 食塩相:2.9g	I補給:-584kcal タバコ*:21.8g 脂質*:20.0g 炭水*:75.9g 食塩相:2.0g	I補給:-560kcal タバコ*:22.6g 脂質*:17.1g 炭水*:75.3g 食塩相:1.4g
夕食	御飯(160gタ) お麩の卵とじ 豚肉の生姜焼 スナップエンドウの塩バター炒め ごぼうサラダ	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 赤魚の葱香味ソースがけ 車麩の卵とじ 青梗菜のお浸し	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 かれの蒲焼 さつま芋のオレンジ煮	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補給:-623kcal タバコ*:25.7g 脂質*:22.4g 炭水*:73.8g 食塩相:1.4g	I補給:-476kcal タバコ*:18.3g 脂質*:9.8g 炭水*:75.5g 食塩相:1.6g	I補給:-481kcal タバコ*:23.6g 脂質*:8.9g 炭水*:71.3g 食塩相:2.5g	I補給:-506kcal タバコ*:20.6g 脂質*:15.4g 炭水*:69.2g 食塩相:1.5g	I補給:-525kcal タバコ*:24.7g 脂質*:7.8g 炭水*:86.7g 食塩相:1.3g	I補給:-647kcal タバコ*:26.3g 脂質*:19.8g 炭水*:85.4g 食塩相:1.5g	I補給:-457kcal タバコ*:21.2g 脂質*:5.8g 炭水*:76.4g 食塩相:2.0g
おやつ	紅茶ケーキ	あんドーナツ	和菓子(女雛)	チーズ蒸しケーキ	和のパンケーキ(きなこ)	エクレア	チョコババロア
	I補給:-62kcal タバコ*:1.5g 脂質*:1.5g 炭水*:10.6g 食塩相:0.0g	I補給:-70kcal タバコ*:1.1g 脂質*:2.8g 炭水*:10.2g 食塩相:0.1g	I補給:-75kcal タバコ*:1.4g 脂質*:0.1g 炭水*:17.3g 食塩相:0.0g	I補給:-133kcal タバコ*:2.3g 脂質*:5.5g 炭水*:18.8g 食塩相:0.3g	I補給:-55kcal タバコ*:1.0g 脂質*:1.9g 炭水*:8.7g 食塩相:0.1g	I補給:-89kcal タバコ*:1.4g 脂質*:6.5g 炭水*:6.2g 食塩相:0.1g	I補給:-69kcal タバコ*:2.1g 脂質*:2.7g 炭水*:9.4g 食塩相:0.1g
日計	I補給:-1689kcal タバコ*:59.8g 脂質*:54.3g 炭水*:231.7g 食塩相:4.8g	I補給:-1414kcal タバコ*:54.7g 脂質*:23.4g 炭水*:238.7g 食塩相:4.4g	I補給:-1520kcal タバコ*:55.6g 脂質*:26.5g 炭水*:254.4g 食塩相:6.9g	I補給:-1613kcal タバコ*:59.9g 脂質*:45.1g 炭水*:233.7g 食塩相:5.6g	I補給:-1622kcal タバコ*:60.0g 脂質*:42.0g 炭水*:245.8g 食塩相:6.5g	I補給:-1732kcal タバコ*:59.8g 脂質*:51.7g 炭水*:245.6g 食塩相:5.4g	I補給:-1571kcal タバコ*:59.1g 脂質*:37.9g 炭水*:237.3g 食塩相:4.9g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析②

2026年3月8日(日)~2026年3月14日(土)

	3月8日(日)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14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 ほうれん草のピーナッツ和え 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茸和え 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補給 -406kcal 卵白 7*12.5g 脂質* :5.4g 炭水* :74.9g 食塩相:1.0g	I補給 -483kcal 卵白 7*14.2g 脂質* :13.5g 炭水* :72.4g 食塩相:1.6g	I補給 -430kcal 卵白 7*11.3g 脂質* :7.7g 炭水* :76.4g 食塩相:1.1g	I補給 -440kcal 卵白 7*17.3g 脂質* :7.0g 炭水* :73.7g 食塩相:1.2g	I補給 -461kcal 卵白 7*16.2g 脂質* :8.4g 炭水* :79.7g 食塩相:2.8g	I補給 -412kcal 卵白 7*13.7g 脂質* :6.4g 炭水* :72.3g 食塩相:1.0g	I補給 -506kcal 卵白 7*14.7g 脂質* :15.5g 炭水* :76.8g 食塩相:1.8g
昼食	御飯(160g) 餃子 カレーの中華あんかけ 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補給 -448kcal 卵白 7*22.1g 脂質* :6.6g 炭水* :71.7g 食塩相:2.4g	I補給 -534kcal 卵白 7*20.1g 脂質* :14.4g 炭水* :78.1g 食塩相:1.9g	I補給 -611kcal 卵白 7*20.6g 脂質* :20.9g 炭水* :82.8g 食塩相:2.5g	I補給 -583kcal 卵白 7*19.1g 脂質* :15.3g 炭水* :89.5g 食塩相:1.5g	I補給 -501kcal 卵白 7*24.2g 脂質* :10.3g 炭水* :74.6g 食塩相:1.7g	I補給 -649kcal 卵白 7*26.3g 脂質* :23.0g 炭水* :77.8g 食塩相:2.3g	I補給 -569kcal 卵白 7*21.1g 脂質* :14.4g 炭水* :84.1g 食塩相:2.5g
夕食	御飯(160g夕) 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夕) 蒸し鶏の梅ダレがけ 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 菜の花のポン酢和え	御飯(160g夕) 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夕) 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夕) 金時煮豆 八宝菜 かに焼売	御飯(160g夕) 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夕) 白菜とツナの煮物 バサの香味焼き ぜんまいの炒め煮 ひじきサラダ
	I補給 -609kcal 卵白 7*21.7g 脂質* :21.2g 炭水* :78.0g 食塩相:1.6g	I補給 -541kcal 卵白 7*16.1g 脂質* :11.2g 炭水* :92.9g 食塩相:1.7g	I補給 -485kcal 卵白 7*23.3g 脂質* :6.8g 炭水* :80.0g 食塩相:1.7g	I補給 -573kcal 卵白 7*20.6g 脂質* :16.7g 炭水* :80.1g 食塩相:1.5g	I補給 -561kcal 卵白 7*19.0g 脂質* :11.3g 炭水* :93.0g 食塩相:2.1g	I補給 -458kcal 卵白 7*18.6g 脂質* :5.3g 炭水* :79.5g 食塩相:2.3g	I補給 -471kcal 卵白 7*21.5g 脂質* :11.2g 炭水* :69.5g 食塩相:2.6g
おやつ	ワッフル(ホイップ & カスタード)	たいやき	レモンケーキ	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補給 -113kcal 卵白 7*2.2g 脂質* :5.6g 炭水* :13.4g 食塩相:0.1g	I補給 -98kcal 卵白 7*2.1g 脂質* :1.7g 炭水* :18.6g 食塩相:0.2g	I補給 -58kcal 卵白 7*1.2g 脂質* :2.5g 炭水* :7.6g 食塩相:0.1g	I補給 -50kcal 卵白 7*0.2g 脂質* :0.6g 炭水* :11.0g 食塩相:0.0g	I補給 -51kcal 卵白 7*0.5g 脂質* :1.4g 炭水* :9.0g 食塩相:0.2g	I補給 -95kcal 卵白 7*1.3g 脂質* :3.9g 炭水* :13.9g 食塩相:0.1g	I補給 -66kcal 卵白 7*1.3g 脂質* :0.1g 炭水* :14.9g 食塩相:0.0g
日計	I補給 -1576kcal 卵白 7*58.5g 脂質* :38.8g 炭水* :238.0g 食塩相:5.2g	I補給 -1656kcal 卵白 7*52.5g 脂質* :40.8g 炭水* :262.0g 食塩相:5.5g	I補給 -1584kcal 卵白 7*56.4g 脂質* :37.9g 炭水* :246.8g 食塩相:5.5g	I補給 -1646kcal 卵白 7*57.2g 脂質* :39.6g 炭水* :254.3g 食塩相:4.2g	I補給 -1574kcal 卵白 7*59.9g 脂質* :31.4g 炭水* :256.3g 食塩相:6.8g	I補給 -1614kcal 卵白 7*59.9g 脂質* :38.6g 炭水* :243.5g 食塩相:5.6g	I補給 -1612kcal 卵白 7*58.6g 脂質* :41.2g 炭水* :245.3g 食塩相:6.9g



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析③

2026年3月15日(日)~2026年3月21日(土)

	3月15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21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 魚肉ソーゼルのクリーム煮 チーズサラダ フルーツ(カクテル缶) 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 みかん缶 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補給 -:431kcal 卵白 7*:12.5g 脂質* :6.9g 炭水* :77.7g 食塩相:1.2g	I補給 -:453kcal 卵白 7*:15.2g 脂質* :7.0g 炭水* :83.1g 食塩相:2.2g	I補給 -:445kcal 卵白 7*:11.1g 脂質* :6.9g 炭水* :82.0g 食塩相:1.5g	I補給 -:444kcal 卵白 7*:16.1g 脂質* :10.8g 炭水* :71.9g 食塩相:2.0g	I補給 -:400kcal 卵白 7*:11.7g 脂質* :2.9g 炭水* :79.9g 食塩相:1.5g	I補給 -:457kcal 卵白 7*:13.2g 脂質* :10.0g 炭水* :75.4g 食塩相:1.4g	I補給 -:408kcal 卵白 7*:10.3g 脂質* :5.2g 炭水* :77.5g 食塩相:1.2g
昼食	御飯(160g) ブロッコリーソテー カレーのカレームニエル 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 ピーマ肉詰めフライ・白身フライ ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し	とろろそば かぶのおかか煮 スナップエンドウのサラダ	御飯(160g) 水餃子 白身魚の香味醤油かけ 野菜の中華ソテー もやしの華風和え	御飯(160g) 春雨サラダ 牛挽肉とごぼうの卵とし 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補給 -:486kcal 卵白 7*:20.9g 脂質* :9.0g 炭水* :78.1g 食塩相:2.1g	I補給 -:562kcal 卵白 7*:16.9g 脂質* :16.1g 炭水* :87.2g 食塩相:2.4g	I補給 -:386kcal 卵白 7*:15.7g 脂質* :2.3g 炭水* :75.0g 食塩相:3.2g	I補給 -:493kcal 卵白 7*:20.9g 脂質* :11.2g 炭水* :74.2g 食塩相:1.8g	I補給 -:578kcal 卵白 7*:26.2g 脂質* :18.3g 炭水* :73.2g 食塩相:2.0g	I補給 -:437kcal 卵白 7*:20.8g 脂質* :5.6g 炭水* :72.8g 食塩相:2.1g	I補給 -:639kcal 卵白 7*:23.2g 脂質* :22.5g 炭水* :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 鱈の山椒焼き 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 鱈のマッシュポテト焼き 野菜と竹輪のソテー	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補給 -:594kcal 卵白 7*:26.3g 脂質* :19.8g 炭水* :73.4g 食塩相:1.6g	I補給 -:548kcal 卵白 7*:24.7g 脂質* :17.5g 炭水* :70.8g 食塩相:2.3g	I補給 -:588kcal 卵白 7*:27.2g 脂質* :17.1g 炭水* :78.1g 食塩相:1.7g	I補給 -:597kcal 卵白 7*:22.3g 脂質* :17.6g 炭水* :81.5g 食塩相:1.8g	I補給 -:553kcal 卵白 7*:20.9g 脂質* :10.4g 炭水* :90.9g 食塩相:1.7g	I補給 -:595kcal 卵白 7*:24.3g 脂質* :18.7g 炭水* :78.1g 食塩相:1.7g	I補給 -:496kcal 卵白 7*:21.8g 脂質* :14.4g 炭水* :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	人形焼	【手作りおやつ】 プリン・ア・ラ・モード	ドーナツ	きなこ饅頭
	I補給 -:84kcal 卵白 7*:0.8g 脂質* :5.2g 炭水* :8.4g 食塩相:0.1g	I補給 -:89kcal 卵白 7*:1.2g 脂質* :3.2g 炭水* :13.9g 食塩相:0.1g	I補給 -:56kcal 卵白 7*:1.0g 脂質* :2.1g 炭水* :8.2g 食塩相:0.1g	I補給 -:75kcal 卵白 7*:1.5g 脂質* :1.3g 炭水* :14.3g 食塩相:0.0g	I補給 -:82kcal 卵白 7*:2.3g 脂質* :2.0g 炭水* :14.2g 食塩相:0.1g	I補給 -:114kcal 卵白 7*:1.7g 脂質* :5.5g 炭水* :14.8g 食塩相:0.2g	I補給 -:66kcal 卵白 7*:1.5g 脂質* :0.3g 炭水* :14.2g 食塩相:0.0g
日計	I補給 -:1595kcal 卵白 7*:60.5g 脂質* :40.9g 炭水* :237.6g 食塩相:5.0g	I補給 -:1652kcal 卵白 7*:58.0g 脂質* :43.8g 炭水* :255.0g 食塩相:6.9g	I補給 -:1475kcal 卵白 7*:55.0g 脂質* :28.4g 炭水* :243.3g 食塩相:6.5g	I補給 -:1609kcal 卵白 7*:60.8g 脂質* :40.9g 炭水* :241.9g 食塩相:5.6g	I補給 -:1613kcal 卵白 7*:61.1g 脂質* :33.6g 炭水* :258.2g 食塩相:5.2g	I補給 -:1603kcal 卵白 7*:60.0g 脂質* :39.8g 炭水* :241.1g 食塩相:5.5g	I補給 -:1609kcal 卵白 7*:56.8g 脂質* :42.4g 炭水* :241.6g 食塩相:6.0g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析④

2026年3月22日(日)～2026年3月28日(土)

	3月22日(日)	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28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
	1人分 -453kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:11.3g 脂質*:8.0g 炭水*:82.2g 食塩相:1.3g	1人分 -422kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:13.6g 脂質*:6.7g 炭水*:77.0g 食塩相:1.8g	1人分 -410kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:11.1g 脂質*:4.1g 炭水*:78.7g 食塩相:1.2g	1人分 -397kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:12.8g 脂質*:4.5g 炭水*:74.5g 食塩相:1.1g	1人分 -528kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:12.9g 脂質*:12.9g 炭水*:87.6g 食塩相:1.4g	1人分 -395kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:9.3g 脂質*:6.4g 炭水*:73.5g 食塩相:1.8g	1人分 -437kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:10.1g 脂質*:7.4g 炭水*:80.0g 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 南瓜のいとこ煮 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 鱈のバター醤油がけ 大根金平 しろ菜の和え物	ハヤシライス カラフルサラダ ヨーグルトフルーツ	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) 鶏肉の和風炒め 鯖の生姜煮 里芋の煮物 菜の花の土佐和え
	1人分 -620kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:24.6g 脂質*:21.8g 炭水*:76.6g 食塩相:2.4g	1人分 -604kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:21.9g 脂質*:15.9g 炭水*:88.7g 食塩相:2.2g	1人分 -693kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:23.8g 脂質*:28.3g 炭水*:81.2g 食塩相:2.1g	1人分 -531kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:20.1g 脂質*:15.8g 炭水*:73.4g 食塩相:2.3g	1人分 -580kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:20.7g 脂質*:18.0g 炭水*:80.7g 食塩相:2.1g	1人分 -504kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:17.6g 脂質*:13.6g 炭水*:76.5g 食塩相:2.4g	1人分 -567kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:23.2g 脂質*:17.5g 炭水*:74.8g 食塩相:1.9g
夕食	御飯(160g夕) 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夕) トマト煮 カレイのｸﾘｰﾑｰｽﾞがけ キャベツソテー フレンチサラダ	御飯(160g夕) 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夕) 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夕) カリフラワー炒め 鯖の塩焼き 炒り豆腐	御飯(160g夕) 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夕) はんぺん煮 豚肉のごま漬焼 ﾌﾞﾛｯｸﾘｰ炒め キャベツの甘酢生姜和え
	1人分 -497kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:23.4g 脂質*:8.1g 炭水*:78.7g 食塩相:2.5g	1人分 -489kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:22.4g 脂質*:7.5g 炭水*:80.5g 食塩相:1.7g	1人分 -503kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:23.5g 脂質*:11.5g 炭水*:73.4g 食塩相:2.0g	1人分 -582kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:24.8g 脂質*:15.0g 炭水*:81.7g 食塩相:2.3g	1人分 -633kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:29.1g 脂質*:25.8g 炭水*:66.2g 食塩相:1.7g	1人分 -650kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:29.4g 脂質*:24.9g 炭水*:71.3g 食塩相:1.4g	1人分 -567kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:24.8g 脂質*:19.4g 炭水*:69.4g 食塩相:1.7g
おやつ	コーヒーサンド	どら焼き	今川焼(カスタード)	ブッセ(ｸﾘｰﾑ)	せんべい(雪の宿)	青りんごゼリー	パウンドケーキ
	1人分 -128kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:1.9g 脂質*:4.7g 炭水*:19.5g 食塩相:0.1g	1人分 -142kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:3.3g 脂質*:1.3g 炭水*:29.4g 食塩相:0.2g	1人分 -91kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:1.6g 脂質*:3.2g 炭水*:14.0g 食塩相:0.2g	1人分 -82kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:1.1g 脂質*:2.2g 炭水*:14.5g 食塩相:0.1g	1人分 -59kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:0.8g 脂質*:1.9g 炭水*:9.6g 食塩相:0.2g	1人分 -62kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:0.1g 脂質*:0.8g 炭水*:13.6g 食塩相:0.0g	1人分 -79kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:1.1g 脂質*:4.2g 炭水*:9.2g 食塩相:0.1g
日計	1人分 -1698kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:61.2g 脂質*:42.6g 炭水*:257.0g 食塩相:6.2g	1人分 -1657kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:61.2g 脂質*:31.4g 炭水*:275.6g 食塩相:5.9g	1人分 -1697kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:60.0g 脂質*:47.1g 炭水*:247.3g 食塩相:5.5g	1人分 -1592kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:58.8g 脂質*:37.5g 炭水*:244.1g 食塩相:5.7g	1人分 -1800kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:63.5g 脂質*:58.6g 炭水*:244.1g 食塩相:5.4g	1人分 -1611kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:56.4g 脂質*:45.7g 炭水*:234.9g 食塩相:5.7g	1人分 -1650kcal ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ:59.2g 脂質*:48.5g 炭水*:233.4g 食塩相:5.2g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析⑤

2026年3月29日(日)～2026年3月31日(土)

	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)				
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 I補給:448kcal 卵白ク:14.9g 脂質*:7.4g 炭水*:81.2g 食塩相:1.8g	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 I補給:434kcal 卵白ク:13.6g 脂質*:8.0g 炭水*:73.9g 食塩相:1.6g	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 I補給:434kcal 卵白ク:12.5g 脂質*:5.5g 炭水*:81.0g 食塩相:1.2g				
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 I補給:590kcal 卵白ク:21.5g 脂質*:21.8g 炭水*:72.9g 食塩相:1.7g	【お誕生日セレクト】 御飯(160g)味噌汁 A油淋鶏 Bエビフライ なすのピリ辛炒め 和風和え I補給:586kcal 卵白ク:18.2g 脂質*:23.8g 炭水*:70.5g 食塩相:1.9g	御飯(160g) 豆サラダ 鱈のゆず胡椒焼き キャベツの和風炒め とろろ芋 I補給:521kcal 卵白ク:25.7g 脂質*:11.6g 炭水*:74.9g 食塩相:2.1g				
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 I補給:518kcal 卵白ク:21.6g 脂質*:13.3g 炭水*:74.2g 食塩相:2.5g	御飯(160gタ) ほうれん草とエビの炒め煮 豚肉と卵のニラ炒め さつま芋の甘煮 白菜の中華和え I補給:635kcal 卵白ク:26.9g 脂質*:17.7g 炭水*:87.5g 食塩相:2.1g	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 I補給:549kcal 卵白ク:19.5g 脂質*:16.2g 炭水*:79.0g 食塩相:2.6g				
おやつ	塩まんじゅう I補給:66kcal 卵白ク:1.2g 脂質*:0.1g 炭水*:15.2g 食塩相:0.2g	お誕生日ケーキ I補給:65kcal 卵白ク:1.1g 脂質*:4.2g 炭水*:5.7g 食塩相:0.0g	厚切バウム I補給:80kcal 卵白ク:1.1g 脂質*:3.4g 炭水*:11.2g 食塩相:0.1g				
日計	I補給:1622kcal 卵白ク:59.2g 脂質*:42.6g 炭水*:243.5g 食塩相:6.2g	I補給:1720kcal 卵白ク:59.8g 脂質*:53.7g 炭水*:237.6g 食塩相:5.7g	I補給:1584kcal 卵白ク:58.8g 脂質*:36.7g 炭水*:246.1g 食塩相:6.0g				