

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析①

2026年5月31日(日)~2026年6月6日(土)

	5月31日(日)	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6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 白菜のドレッシング あえ 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	御飯又はパン 炒り卵 タラモサラダ ふりかけ 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	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
	I補給: -422kcal 卵白: 11.0g 脂質: 10.3g 炭水: 69.3g 食塩相: 1.3g	I補給: -422kcal 卵白: 10.3g 脂質: 7.6g 炭水: 78.9g 食塩相: 1.4g	I補給: -432kcal 卵白: 8.0g 脂質: 8.9g 炭水: 82.1g 食塩相: 1.4g	I補給: -429kcal 卵白: 12.1g 脂質: 8.5g 炭水: 78.5g 食塩相: 1.3g	I補給: -477kcal 卵白: 11.7g 脂質: 13.0g 炭水: 80.6g 食塩相: 1.4g	I補給: -398kcal 卵白: 9.4g 脂質: 5.4g 炭水: 80.2g 食塩相: 1.5g	I補給: -512kcal 卵白: 14.7g 脂質: 14.0g 炭水: 80.5g 食塩相: 2.2g
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 ほうれん草のピラッパ和え	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	御飯(160g) マカロニサラダ 鶏肉のゆず胡椒焼き 高野豆腐の煮物 菜の花のごま和え	御飯(160g) しろ菜の香り炒め 肉味噌豆腐 揚げ茄子の炒め煮 胡瓜と錦糸卵の和え物	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	御飯(160g) もやしのソテー さばの味噌煮 根菜の煮物 しろ菜の和風和え	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
	I補給: -545kcal 卵白: 18.3g 脂質: 18.7g 炭水: 74.0g 食塩相: 2.1g	I補給: -425kcal 卵白: 20.2g 脂質: 6.3g 炭水: 72.4g 食塩相: 1.8g	I補給: -529kcal 卵白: 23.4g 脂質: 17.6g 炭水: 69.7g 食塩相: 1.6g	I補給: -603kcal 卵白: 20.4g 脂質: 24.6g 炭水: 72.6g 食塩相: 2.4g	I補給: -552kcal 卵白: 19.8g 脂質: 19.0g 炭水: 75.0g 食塩相: 1.4g	I補給: -546kcal 卵白: 18.8g 脂質: 17.7g 炭水: 79.2g 食塩相: 2.1g	I補給: -522kcal 卵白: 17.8g 脂質: 17.9g 炭水: 66.7g 食塩相: 2.9g
夕食	御飯(160gタ) お麩の卵とじ 豚肉の生姜焼 小松菜の塩バター炒め ごぼうサラダ	御飯(160gタ) 豆腐サラダ 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 レタスのシーザーサラダ	御飯(160gタ) キャベツのお浸し 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) さつま芋サラダ 鱈の照り焼き 切干大根の煮物 ひじきサラダ	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) 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
	I補給: -585kcal 卵白: 22.3g 脂質: 21.4g 炭水: 75.0g 食塩相: 1.7g	I補給: -543kcal 卵白: 23.7g 脂質: 16.8g 炭水: 73.4g 食塩相: 2.2g	I補給: -498kcal 卵白: 21.1g 脂質: 12.0g 炭水: 77.7g 食塩相: 2.2g	I補給: -471kcal 卵白: 18.5g 脂質: 15.0g 炭水: 67.9g 食塩相: 1.5g	I補給: -527kcal 卵白: 18.7g 脂質: 15.4g 炭水: 78.3g 食塩相: 2.3g	I補給: -616kcal 卵白: 23.2g 脂質: 19.1g 炭水: 88.3g 食塩相: 1.5g	I補給: -482kcal 卵白: 21.9g 脂質: 7.1g 炭水: 84.9g 食塩相: 1.3g
おやつ	紅茶ケーキ	あんドーナツ	【手作りおやつ】 あじさいゼリー	チーズ蒸しケーキ	チョコババロア	エクレア	和のパンケーキ(きなこ)
	I補給: -62kcal 卵白: 1.5g 脂質: 1.5g 炭水: 10.6g 食塩相: 0.0g	I補給: -70kcal 卵白: 1.1g 脂質: 2.8g 炭水: 10.2g 食塩相: 0.1g	I補給: -76kcal 卵白: 1.6g 脂質: 1.7g 炭水: 13.7g 食塩相: 0.1g	I補給: -133kcal 卵白: 2.3g 脂質: 5.5g 炭水: 18.8g 食塩相: 0.3g	I補給: -68kcal 卵白: 2.0g 脂質: 2.6g 炭水: 9.3g 食塩相: 0.1g	I補給: -89kcal 卵白: 1.4g 脂質: 6.5g 炭水: 6.2g 食塩相: 0.1g	I補給: -55kcal 卵白: 1.0g 脂質: 1.9g 炭水: 8.7g 食塩相: 0.1g
日計	I補給: -1614kcal 卵白: 53.1g 脂質: 51.9g 炭水: 228.9g 食塩相: 5.1g	I補給: -1460kcal 卵白: 55.3g 脂質: 33.5g 炭水: 234.9g 食塩相: 5.5g	I補給: -1535kcal 卵白: 54.1g 脂質: 40.2g 炭水: 243.2g 食塩相: 5.4g	I補給: -1636kcal 卵白: 53.3g 脂質: 53.6g 炭水: 237.8g 食塩相: 5.4g	I補給: -1624kcal 卵白: 52.2g 脂質: 50.0g 炭水: 243.2g 食塩相: 5.2g	I補給: -1649kcal 卵白: 52.8g 脂質: 48.7g 炭水: 253.9g 食塩相: 5.2g	I補給: -1571kcal 卵白: 55.4g 脂質: 40.9g 炭水: 240.8g 食塩相: 6.4g

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析②

2026年6月7日(日)~2026年6月13日(土)

	6月7日(日)	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6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 さくら漬 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 しろ菜の醤油マヨ和え 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*:387kcal 卵白*:10.6g 脂質*:4.6g 炭水*:77.4g 食塩相:1.3g	I補給*:460kcal 卵白*:12.5g 脂質*:12.2g 炭水*:77.3g 食塩相:1.7g	I補給*:411kcal 卵白*:10.1g 脂質*:7.3g 炭水*:78.4g 食塩相:1.1g	I補給*:427kcal 卵白*:14.3g 脂質*:6.1g 炭水*:78.5g 食塩相:1.2g	I補給*:468kcal 卵白*:15.7g 脂質*:10.2g 炭水*:77.0g 食塩相:2.6g	I補給*:392kcal 卵白*:11.9g 脂質*:5.9g 炭水*:75.1g 食塩相:1.0g	I補給*:501kcal 卵白*:14.2g 脂質*:15.5g 炭水*:75.1g 食塩相:1.8g
昼食	御飯(160g) 卵豆腐 めばるの中華あんかけ 小松菜の香味炒め 白菜の中華和え	焼き鳥丼 白菜と枝豆のサラダ ブロッコリーの塩炒め ヨーグルトババロア	御飯(160g) 小松菜ソテー ハンバーグ マカロニのカレー風味ソテー ミモザサラダ	【あじさい御膳】 鮭菜めし御飯 清し汁 2種のアジフライ タルタルソース 茶碗蒸し/梅ゼリー	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*:429kcal 卵白*:18.4g 脂質*:9.2g 炭水*:69.4g 食塩相:2.5g	I補給*:584kcal 卵白*:23.5g 脂質*:20.1g 炭水*:79.6g 食塩相:1.8g	I補給*:581kcal 卵白*:20.1g 脂質*:18.3g 炭水*:86.2g 食塩相:2.7g	I補給*:631kcal 卵白*:23.7g 脂質*:20.4g 炭水*:90.9g 食塩相:2.9g	I補給*:474kcal 卵白*:19.9g 脂質*:9.7g 炭水*:78.8g 食塩相:1.7g	I補給*:628kcal 卵白*:23.1g 脂質*:22.9g 炭水*:82.0g 食塩相:2.2g	I補給*:538kcal 卵白*:18.4g 脂質*:14.1g 炭水*:85.3g 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 豚肉のしょうゆ麴炒め 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 もやしとザーサイの和え物	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 春菊と鶏肉のサラダ
	I補給*:580kcal 卵白*:20.9g 脂質*:22.0g 炭水*:73.9g 食塩相:1.7g	I補給*:509kcal 卵白*:14.1g 脂質*:11.1g 炭水*:90.1g 食塩相:1.8g	I補給*:476kcal 卵白*:20.8g 脂質*:7.7g 炭水*:81.3g 食塩相:1.8g	I補給*:545kcal 卵白*:18.2g 脂質*:16.2g 炭水*:82.9g 食塩相:1.5g	I補給*:543kcal 卵白*:16.4g 脂質*:10.7g 炭水*:96.1g 食塩相:2.0g	I補給*:434kcal 卵白*:15.8g 脂質*:4.6g 炭水*:83.0g 食塩相:2.3g	I補給*:452kcal 卵白*:19.5g 脂質*:10.8g 炭水*:69.2g 食塩相:2.5g
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	季節の和菓子	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*:2.2g 脂質*:5.6g 炭水*:13.4g 食塩相:0.1g	I補給*:98kcal 卵白*:2.1g 脂質*:1.7g 炭水*:18.6g 食塩相:0.2g	I補給*:58kcal 卵白*:1.2g 脂質*:2.5g 炭水*:7.6g 食塩相:0.1g	I補給*:72kcal 卵白*:1.4g 脂質*:0.1g 炭水*:16.5g 食塩相:0.0g	I補給*:51kcal 卵白*:0.5g 脂質*:1.4g 炭水*:9.0g 食塩相:0.2g	I補給*:95kcal 卵白*:1.3g 脂質*:3.9g 炭水*:13.9g 食塩相:0.1g	I補給*:66kcal 卵白*:1.3g 脂質*:0.1g 炭水*:14.9g 食塩相:0.0g
日計	I補給*:1509kcal 卵白*:52.1g 脂質*:41.4g 炭水*:234.1g 食塩相:5.6g	I補給*:1651kcal 卵白*:52.2g 脂質*:45.1g 炭水*:265.6g 食塩相:5.5g	I補給*:1526kcal 卵白*:52.2g 脂質*:35.8g 炭水*:253.5g 食塩相:5.7g	I補給*:1675kcal 卵白*:57.6g 脂質*:42.8g 炭水*:268.8g 食塩相:5.5g	I補給*:1536kcal 卵白*:52.5g 脂質*:32.0g 炭水*:260.9g 食塩相:6.5g	I補給*:1549kcal 卵白*:52.1g 脂質*:37.3g 炭水*:254.0g 食塩相:5.6g	I補給*:1557kcal 卵白*:53.4g 脂質*:40.5g 炭水*:244.5g 食塩相:6.8g



週間献立表



ハートフル瀬谷

透析③

2026年6月14日(日)~2026年6月20日(土)

	6月14日(日)	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6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 魚肉リセツのクリーム煮 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 梅びしお 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:-427kcal 卵白*11.1g 脂質*:7.3g 炭水*:77.5g 食塩相:1.3g	I補給:-445kcal 卵白*14.9g 脂質*:6.9g 炭水*:78.9g 食塩相:2.2g	I補給:-433kcal 卵白*10.4g 脂質*:6.9g 炭水*:85.4g 食塩相:1.7g	I補給:-439kcal 卵白*15.0g 脂質*:10.3g 炭水*:68.9g 食塩相:2.0g	I補給:-385kcal 卵白*10.5g 脂質*:2.8g 炭水*:81.0g 食塩相:1.5g	I補給:-433kcal 卵白*11.5g 脂質*:9.3g 炭水*:78.0g 食塩相:1.7g	I補給:-395kcal 卵白*9.2g 脂質*:5.1g 炭水*:78.5g 食塩相:1.2g
昼食	御飯(160g) ブロッコリーソテー 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 ピマソ肉詰めフライ・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	御飯(160g) 水餃子 さばの香味醤油かけ 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補給:-458kcal 卵白*18.2g 脂質*:8.8g 炭水*:76.9g 食塩相:2.2g	I補給:-564kcal 卵白*15.2g 脂質*:17.5g 炭水*:87.2g 食塩相:2.4g	I補給:-464kcal 卵白*19.8g 脂質*:12.7g 炭水*:68.5g 食塩相:1.6g	I補給:-614kcal 卵白*17.0g 脂質*:25.7g 炭水*:80.1g 食塩相:1.6g	I補給:-564kcal 卵白*23.8g 脂質*:18.9g 炭水*:75.4g 食塩相:1.9g	I補給:-409kcal 卵白*17.2g 脂質*:5.1g 炭水*:73.7g 食塩相:2.2g	I補給:-621kcal 卵白*21.6g 脂質*:21.7g 炭水*:87.4g 食塩相:2.4g
夕食	御飯(160g夕) 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夕) 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夕) そばろ炒め 鱈の山椒焼き 里芋の味噌煮 白和え	御飯(160g夕) 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夕) 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 人参サラダ	御飯(160g夕) 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夕) 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:-563kcal 卵白*22.2g 脂質*:20.1g 炭水*:73.9g 食塩相:1.6g	I補給:-522kcal 卵白*21.9g 脂質*:16.4g 炭水*:70.4g 食塩相:2.3g	I補給:-544kcal 卵白*23.8g 脂質*:15.6g 炭水*:75.6g 食塩相:1.9g	I補給:-580kcal 卵白*19.9g 脂質*:18.3g 炭水*:85.4g 食塩相:1.8g	I補給:-535kcal 卵白*17.4g 脂質*:11.4g 炭水*:91.3g 食塩相:1.7g	I補給:-566kcal 卵白*21.7g 脂質*:18.0g 炭水*:79.8g 食塩相:1.5g	I補給:-476kcal 卵白*20.1g 脂質*:14.7g 炭水*:67.5g 食塩相:2.2g
おやつ	いちごクレープ	コーヒーゼリー	抹茶パンケーキ	人形焼	せんべい(雪の宿)	ドーナツ	きなこ饅頭
	I補給:-84kcal 卵白*0.8g 脂質*:5.2g 炭水*:8.4g 食塩相:0.1g	I補給:-50kcal 卵白*0.2g 脂質*:0.6g 炭水*:11.0g 食塩相:0.0g	I補給:-56kcal 卵白*1.0g 脂質*:2.1g 炭水*:8.2g 食塩相:0.1g	I補給:-75kcal 卵白*1.5g 脂質*:1.3g 炭水*:14.3g 食塩相:0.0g	I補給:-59kcal 卵白*0.8g 脂質*:1.9g 炭水*:9.6g 食塩相:0.2g	I補給:-114kcal 卵白*1.7g 脂質*:5.5g 炭水*:14.8g 食塩相:0.2g	I補給:-66kcal 卵白*1.5g 脂質*:0.3g 炭水*:14.2g 食塩相:0.0g
日計	I補給:-1532kcal 卵白*52.3g 脂質*:41.4g 炭水*:236.7g 食塩相:5.1g	I補給:-1581kcal 卵白*52.2g 脂質*:41.4g 炭水*:247.5g 食塩相:6.9g	I補給:-1497kcal 卵白*55.0g 脂質*:37.3g 炭水*:237.7g 食塩相:5.2g	I補給:-1708kcal 卵白*53.4g 脂質*:55.6g 炭水*:248.7g 食塩相:5.4g	I補給:-1543kcal 卵白*52.5g 脂質*:35.0g 炭水*:257.3g 食塩相:5.2g	I補給:-1522kcal 卵白*52.1g 脂質*:37.9g 炭水*:246.3g 食塩相:5.7g	I補給:-1558kcal 卵白*52.4g 脂質*:41.8g 炭水*:247.6g 食塩相:5.8g

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析④

2026年6月21日(日)~2026年6月27日(土)

	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)
朝食	御飯又はパン ふんわり真薯煮 甘酢和え しば漬 ヤクルト	パン又は御飯 目玉焼き風オムレツ ブロッコリーサラダ 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 さつまいものごまマヨ和え 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補給 -:431kcal 卵白 7*:9.5g 脂質*:7.1g 炭水*:84.5g 食塩相:1.4g	I補給 -:417kcal 卵白 7*:13.1g 脂質*:6.7g 炭水*:73.4g 食塩相:1.8g	I補給 -:394kcal 卵白 7*:10.2g 脂質*:4.0g 炭水*:80.8g 食塩相:1.2g	I補給 -:390kcal 卵白 7*:10.7g 脂質*:5.2g 炭水*:76.1g 食塩相:1.1g	I補給 -:508kcal 卵白 7*:11.7g 脂質*:12.5g 炭水*:89.1g 食塩相:1.4g	I補給 -:404kcal 卵白 7*:9.2g 脂質*:7.8g 炭水*:71.8g 食塩相:1.8g	I補給 -:421kcal 卵白 7*:8.8g 脂質*:7.0g 炭水*:80.7g 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) ほうれん草のお浸し 鶏肉と野菜の黒酢あん 南瓜の含め煮 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	【誕生日セレクト】 A冷し中華 Bかき揚げそば ゴーヤチャンプル風 キウイフルーツ	御飯(160g) 中華風冷奴 バサのきのこソース 豚肉となすの味噌炒め 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
	I補給 -:593kcal 卵白 7*:21.2g 脂質*:20.6g 炭水*:80.7g 食塩相:2.1g	I補給 -:555kcal 卵白 7*:20.2g 脂質*:15.1g 炭水*:83.9g 食塩相:2.4g	I補給 -:655kcal 卵白 7*:20.7g 脂質*:26.4g 炭水*:82.2g 食塩相:2.1g	I補給 -:517kcal 卵白 7*:17.4g 脂質*:16.3g 炭水*:77.0g 食塩相:2.3g	I補給 -:415kcal 卵白 7*:19.8g 脂質*:9.4g 炭水*:57.5g 食塩相:1.7g	I補給 -:533kcal 卵白 7*:18.5g 脂質*:16.0g 炭水*:77.4g 食塩相:2.6g	I補給 -:532kcal 卵白 7*:20.9g 脂質*:15.4g 炭水*:76.7g 食塩相:2.4g
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 カレーのクリームソースがけ 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 スプラウトサラダ	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 ブロッコリー炒め キャベツの甘酢生姜和え
	I補給 -:472kcal 卵白 7*:20.0g 脂質*:7.8g 炭水*:79.5g 食塩相:2.5g	I補給 -:475kcal 卵白 7*:19.9g 脂質*:8.3g 炭水*:80.3g 食塩相:1.7g	I補給 -:479kcal 卵白 7*:20.5g 脂質*:10.8g 炭水*:74.9g 食塩相:2.0g	I補給 -:556kcal 卵白 7*:23.7g 脂質*:15.3g 炭水*:79.3g 食塩相:2.3g	I補給 -:602kcal 卵白 7*:24.9g 脂質*:24.0g 炭水*:71.2g 食塩相:2.0g	I補給 -:613kcal 卵白 7*:27.1g 脂質*:23.4g 炭水*:76.0g 食塩相:1.4g	I補給 -:547kcal 卵白 7*:22.2g 脂質*:18.7g 炭水*:73.8g 食塩相:1.9g
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)	お誕生日ケーキ	青りんごゼリー	パウンドケーキ
	I補給 -:128kcal 卵白 7*:1.9g 脂質*:4.7g 炭水*:19.5g 食塩相:0.1g	I補給 -:146kcal 卵白 7*:3.0g 脂質*:1.4g 炭水*:31.9g 食塩相:0.2g	I補給 -:91kcal 卵白 7*:1.6g 脂質*:3.2g 炭水*:14.0g 食塩相:0.2g	I補給 -:82kcal 卵白 7*:1.1g 脂質*:2.2g 炭水*:14.5g 食塩相:0.1g	I補給 -:71kcal 卵白 7*:0.9g 脂質*:3.8g 炭水*:8.1g 食塩相:0.0g	I補給 -:62kcal 卵白 7*:0.1g 脂質*:0.8g 炭水*:13.6g 食塩相:0.0g	I補給 -:79kcal 卵白 7*:1.1g 脂質*:4.2g 炭水*:9.2g 食塩相:0.1g
日計	I補給 -:1624kcal 卵白 7*:52.6g 脂質*:40.2g 炭水*:264.2g 食塩相:6.1g	I補給 -:1593kcal 卵白 7*:56.2g 脂質*:31.5g 炭水*:269.5g 食塩相:6.1g	I補給 -:1619kcal 卵白 7*:53.0g 脂質*:44.4g 炭水*:251.9g 食塩相:5.6g	I補給 -:1545kcal 卵白 7*:52.9g 脂質*:39.0g 炭水*:246.9g 食塩相:5.7g	I補給 -:1596kcal 卵白 7*:57.3g 脂質*:49.7g 炭水*:225.9g 食塩相:5.1g	I補給 -:1612kcal 卵白 7*:54.9g 脂質*:48.0g 炭水*:238.8g 食塩相:5.8g	I補給 -:1579kcal 卵白 7*:53.0g 脂質*:45.3g 炭水*:240.4g 食塩相:5.8g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析⑤

2026年6月28日(日)~2026年6月30日(火)

	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30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*:435kcal 卵白*:14.4g 脂質*:7.1g 炭水*:75.5g 食塩相:1.7g	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*:415kcal 卵白*:10.8g 脂質*:5.5g 炭水*:79.8g 食塩相:1.2g	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*:420kcal 卵白*:12.5g 脂質*:7.9g 炭水*:76.7g 食塩相:1.3g				
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*:568kcal 卵白*:20.5g 脂質*:21.2g 炭水*:75.0g 食塩相:1.6g	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 I補給*:504kcal 卵白*:22.2g 脂質*:11.6g 炭水*:79.9g 食塩相:2.1g	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 I補給*:513kcal 卵白*:19.9g 脂質*:9.6g 炭水*:85.9g 食塩相:3.0g				
夕食	御飯(160g夕) 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*:497kcal 卵白*:18.6g 脂質*:13.4g 炭水*:74.6g 食塩相:2.4g	御飯(160g夕) 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 ミモザサラダ I補給*:575kcal 卵白*:20.9g 脂質*:19.3g 炭水*:80.8g 食塩相:2.7g	御飯(160g夕) しろ菜とエビの炒め煮 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*:639kcal 卵白*:22.9g 脂質*:20.5g 炭水*:92.2g 食塩相:2.0g				
おやつ	塩まんじゅう I補給*:66kcal 卵白*:1.2g 脂質*:0.1g 炭水*:15.2g 食塩相:0.2g	厚切バウム I補給*:80kcal 卵白*:1.1g 脂質*:3.4g 炭水*:11.2g 食塩相:0.1g	プチシュー I補給*:49kcal 卵白*:0.8g 脂質*:3.1g 炭水*:4.3g 食塩相:0.0g				
日計	I補給*:1566kcal 卵白*:54.7g 脂質*:41.8g 炭水*:240.3g 食塩相:5.8g	I補給*:1574kcal 卵白*:55.0g 脂質*:39.8g 炭水*:251.7g 食塩相:6.2g	I補給*:1621kcal 卵白*:56.1g 脂質*:41.1g 炭水*:259.1g 食塩相:6.4g				