

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析①

2026年6月28日(日)~2026年7月4日(土)

	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4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 ツナじゃが ほうれん草のお浸し ふりかけ 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	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 もやしのにのり和え 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:-435kcal 卵白*14.4g 脂質*:7.1g 炭水*:75.5g 食塩相:1.7g	I補給:-415kcal 卵白*10.8g 脂質*:5.5g 炭水*:79.8g 食塩相:1.2g	I補給:-420kcal 卵白*12.5g 脂質*:7.9g 炭水*:76.7g 食塩相:1.3g	I補給:-530kcal 卵白*17.3g 脂質*:16.2g 炭水*:77.6g 食塩相:2.3g	I補給:-414kcal 卵白*12.3g 脂質*:4.7g 炭水*:76.2g 食塩相:1.2g	I補給:-433kcal 卵白*11.0g 脂質*:7.1g 炭水*:76.5g 食塩相:1.2g	I補給:-405kcal 卵白*9.9g 脂質*:5.5g 炭水*:74.2g 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	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	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	中華丼 いんげんのお浸し 春菊の塩炒め ストロベリーゼリー	御飯(160g) 茄子と海老の和え物 鯖の竜田揚げおろしぽん酢 野菜の中華うま煮 青梗菜の生姜和え	御飯(160g) 菜の花のお浸し 赤魚の葱味噌焼 さつま芋のオレンジ煮 ほうれん草の胡麻和え	御飯(160g) マカロニサラダ 鶏の唐揚げ 金平ごぼう 春雨サラダ
	I補給:-568kcal 卵白*20.5g 脂質*:21.2g 炭水*:75.0g 食塩相:1.6g	I補給:-504kcal 卵白*22.2g 脂質*:11.6g 炭水*:79.9g 食塩相:2.1g	I補給:-513kcal 卵白*19.9g 脂質*:9.6g 炭水*:85.9g 食塩相:3.0g	I補給:-475kcal 卵白*17.2g 脂質*:10.2g 炭水*:78.3g 食塩相:1.6g	I補給:-606kcal 卵白*20.1g 脂質*:24.8g 炭水*:69.8g 食塩相:2.0g	I補給:-485kcal 卵白*17.3g 脂質*:6.1g 炭水*:84.6g 食塩相:1.4g	I補給:-724kcal 卵白*23.6g 脂質*:31.2g 炭水*:89.8g 食塩相:2.1g
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	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	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	御飯(160g夕) 豆腐サラダ 鯖の西京焼 ブロッコリー和風あん 大根のなめ茸和え	御飯(160g夕) 大豆とひじきの煮物 豚しゃぶ 里芋の煮ころがし カラフルサラダ	御飯(160g夕) 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夕) 厚揚げとなすの煮物 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:-497kcal 卵白*18.6g 脂質*:13.4g 炭水*:74.6g 食塩相:2.4g	I補給:-575kcal 卵白*20.9g 脂質*:19.3g 炭水*:80.8g 食塩相:2.7g	I補給:-639kcal 卵白*22.9g 脂質*:20.5g 炭水*:92.2g 食塩相:2.0g	I補給:-479kcal 卵白*21.1g 脂質*:9.9g 炭水*:71.0g 食塩相:1.9g	I補給:-606kcal 卵白*22.9g 脂質*:19.6g 炭水*:75.5g 食塩相:1.9g	I補給:-591kcal 卵白*25.3g 脂質*:18.0g 炭水*:75.3g 食塩相:2.6g	I補給:-482kcal 卵白*17.7g 脂質*:10.5g 炭水*:70.5g 食塩相:2.1g
おやつ	塩まんじゅう	厚切バウム	プチシュー	人形焼	バナナムース	もみじまんじゅう	チーズ蒸しケーキ
	I補給:-66kcal 卵白*1.2g 脂質*:0.1g 炭水*:15.2g 食塩相:0.2g	I補給:-80kcal 卵白*1.1g 脂質*:3.4g 炭水*:11.2g 食塩相:0.1g	I補給:-49kcal 卵白*0.8g 脂質*:3.1g 炭水*:4.3g 食塩相:0.0g	I補給:-75kcal 卵白*1.5g 脂質*:1.3g 炭水*:14.3g 食塩相:0.0g	I補給:-44kcal 卵白*1.0g 脂質*:1.1g 炭水*:8.4g 食塩相:0.2g	I補給:-107kcal 卵白*2.0g 脂質*:2.1g 炭水*:19.9g 食塩相:0.1g	I補給:-100kcal 卵白*1.7g 脂質*:4.1g 炭水*:14.1g 食塩相:0.2g
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	I補給:-1559kcal 卵白*57.1g 脂質*:37.6g 炭水*:241.2g 食塩相:5.8g	I補給:-1670kcal 卵白*56.3g 脂質*:50.2g 炭水*:229.9g 食塩相:5.3g	I補給:-1616kcal 卵白*55.6g 脂質*:33.3g 炭水*:256.3g 食塩相:5.3g	I補給:-1711kcal 卵白*52.9g 脂質*:51.3g 炭水*:248.6g 食塩相:5.9g

週間献立表



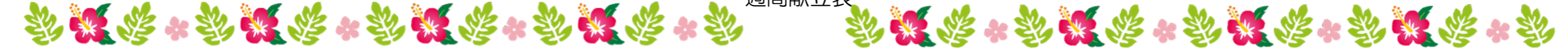
ハートフル瀬谷

透析②

2026年7月5日(日)～2026年7月11日(土)

	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)
朝食	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 がんもの煮物 ほうれん草の和え物 たいみそ 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	パン又は御飯 ミートボール(ホリタリ) 大根サラダ みかん缶 ヤクルト	御飯又はパン さつま揚げと野菜の煮物 キャベツの辛子マヨ和え ふりかけ 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補† -495kcal 卵バ† 14.0g 脂質* :6.8g 炭水* :90.1g 食塩相:2.1g	I補† -417kcal 卵バ† 10.4g 脂質* :5.9g 炭水* :75.4g 食塩相:1.3g	I補† -451kcal 卵バ† 11.6g 脂質* :7.7g 炭水* :75.9g 食塩相:1.1g	I補† -480kcal 卵バ† 16.1g 脂質* :8.2g 炭水* :84.0g 食塩相:2.5g	I補† -441kcal 卵バ† 9.5g 脂質* :5.5g 炭水* :83.1g 食塩相:1.4g	I補† -417kcal 卵バ† 11.9g 脂質* :7.0g 炭水* :71.7g 食塩相:1.2g	I補† -421kcal 卵バ† 11.3g 脂質* :5.8g 炭水* :75.1g 食塩相:1.9g
昼食	御飯(160g) 卵豆腐 ホ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) キャベツの浅漬け ハニーマスタードチキン いんげんのマヨぽん炒め 春菊のお浸し	【七夕】 七夕そうめん 夏野菜の煮物 パイン	チキンカレー きのこサラダ 福神漬 杏仁豆腐	御飯(160g) シューマイ カレーのおろし煮 チンゲン菜の香り炒め もやしときくらげのナムル	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 小松菜のソテー ポテトサラダ
	I補† -513kcal 卵バ† 20.5g 脂質* :13.3g 炭水* :72.8g 食塩相:1.8g	I補† -541kcal 卵バ† 20.5g 脂質* :19.2g 炭水* :65.8g 食塩相:1.7g	I補† -398kcal 卵バ† 17.9g 脂質* :11.2g 炭水* :52.2g 食塩相:3.2g	I補† -523kcal 卵バ† 15.9g 脂質* :13.8g 炭水* :84.0g 食塩相:2.7g	I補† -546kcal 卵バ† 21.8g 脂質* :15.3g 炭水* :77.1g 食塩相:3.2g	I補† -537kcal 卵バ† 23.0g 脂質* :16.5g 炭水* :69.1g 食塩相:2.4g	I補† -543kcal 卵バ† 16.5g 脂質* :14.6g 炭水* :82.2g 食塩相:1.9g
夕食	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) 卵の花 赤魚の野菜あんかけ キャベツと豚肉の炒め煮 胡瓜のわさび和え	御飯(160g夕) はんぺん煮 肉豆腐チャンプルー ひじきの煮物 小松菜の甘酢生姜和え	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 ほうれん草の香り和え	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) ストロベリームース 鱈の焼き南蛮漬 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補† -490kcal 卵バ† 20.7g 脂質* :13.4g 炭水* :66.7g 食塩相:2.0g	I補† -563kcal 卵バ† 22.6g 脂質* :14.5g 炭水* :80.5g 食塩相:2.7g	I補† -534kcal 卵バ† 22.9g 脂質* :14.9g 炭水* :73.3g 食塩相:2.6g	I補† -603kcal 卵バ† 22.4g 脂質* :22.0g 炭水* :72.4g 食塩相:1.9g	I補† -539kcal 卵バ† 25.3g 脂質* :15.1g 炭水* :70.1g 食塩相:2.2g	I補† -558kcal 卵バ† 18.0g 脂質* :15.7g 炭水* :79.9g 食塩相:1.7g	I補† -526kcal 卵バ† 26.0g 脂質* :10.3g 炭水* :76.6g 食塩相:1.6g
おやつ	和のパンケーキ(きなこ&黒糖)	ピーチムース	七夕練りきり	紅茶ケーキ	せんべい(サラダせん)	ロールケーキ(バニラ)	コーヒークリームサンド
	I補† -55kcal 卵バ† 1.0g 脂質* :1.9g 炭水* :8.7g 食塩相:0.1g	I補† -51kcal 卵バ† 1.0g 脂質* :1.1g 炭水* :10.0g 食塩相:0.2g	I補† -78kcal 卵バ† 1.5g 脂質* :0.0g 炭水* :18.0g 食塩相:0.0g	I補† -62kcal 卵バ† 1.5g 脂質* :1.5g 炭水* :10.6g 食塩相:0.0g	I補† -75kcal 卵バ† 0.8g 脂質* :2.7g 炭水* :11.9g 食塩相:0.3g	I補† -95kcal 卵バ† 1.3g 脂質* :3.9g 炭水* :13.9g 食塩相:0.1g	I補† -128kcal 卵バ† 1.9g 脂質* :4.7g 炭水* :19.5g 食塩相:0.1g
日計	I補† -1553kcal 卵バ† 56.2g 脂質* :35.4g 炭水* :238.3g 食塩相:6.0g	I補† -1572kcal 卵バ† 54.5g 脂質* :40.7g 炭水* :231.7g 食塩相:5.9g	I補† -1461kcal 卵バ† 53.9g 脂質* :33.8g 炭水* :219.4g 食塩相:6.9g	I補† -1668kcal 卵バ† 55.9g 脂質* :45.5g 炭水* :251.0g 食塩相:7.2g	I補† -1601kcal 卵バ† 57.4g 脂質* :38.6g 炭水* :242.2g 食塩相:7.1g	I補† -1607kcal 卵バ† 54.2g 脂質* :43.1g 炭水* :234.6g 食塩相:5.5g	I補† -1618kcal 卵バ† 55.7g 脂質* :35.4g 炭水* :253.4g 食塩相:5.5g

週間献立表

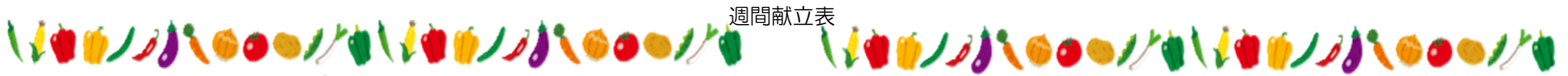


ハートフル瀬谷

透析③

2026年7月12日(日)～2026年7月18日(土)

	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18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 チンゲン菜のゆかり和え 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 冬瓜と豚肉の煮物 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補† -:509kcal 卵† 7*:13.4g 脂質*:11.9g 炭水*:85.6g 食塩相:1.9g	I補† -:499kcal 卵† 7*:12.9g 脂質*:16.4g 炭水*:70.8g 食塩相:1.3g	I補† -:583kcal 卵† 7*:14.2g 脂質*:16.7g 炭水*:92.5g 食塩相:2.2g	I補† -:426kcal 卵† 7*:12.9g 脂質*:6.5g 炭水*:74.2g 食塩相:1.3g	I補† -:378kcal 卵† 7*:8.2g 脂質*:4.4g 炭水*:70.8g 食塩相:1.0g	I補† -:404kcal 卵† 7*:14.6g 脂質*:4.8g 炭水*:70.4g 食塩相:0.9g	I補† -:421kcal 卵† 7*:8.8g 脂質*:7.0g 炭水*:80.7g 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 鶏肉のマッシュポトフ焼 れんこん金平 春菊のごま和え	とろろそば かぶのおかか煮 カリフラワーのサラダ	御飯(160g) 厚焼卵 鱈の紅葉焼き さつま芋のじゃこ炒め 白菜の磯和え
	I補† -:495kcal 卵† 7*:26.2g 脂質*:8.1g 炭水*:71.4g 食塩相:1.7g	I補† -:563kcal 卵† 7*:24.1g 脂質*:18.4g 炭水*:69.4g 食塩相:2.7g	I補† -:554kcal 卵† 7*:23.0g 脂質*:15.7g 炭水*:73.9g 食塩相:2.5g	I補† -:561kcal 卵† 7*:19.5g 脂質*:17.9g 炭水*:76.4g 食塩相:1.6g	I補† -:623kcal 卵† 7*:23.5g 脂質*:23.6g 炭水*:79.9g 食塩相:2.4g	I補† -:389kcal 卵† 7*:14.7g 脂質*:3.5g 炭水*:70.0g 食塩相:3.1g	I補† -:665kcal 卵† 7*:25.1g 脂質*:21.1g 炭水*:89.9g 食塩相:2.5g
夕食	御飯(160g夕) 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夕) 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夕) 白菜の煮浸し ホキの梅焼き ごぼうの山椒炒め ブロッコリーの和風サラダ	御飯(160g夕) 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夕) 菜の花のマネズミ和え 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夕) 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夕) 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 ごぼうサラダ
	I補† -:541kcal 卵† 7*:16.1g 脂質*:14.1g 炭水*:82.5g 食塩相:2.0g	I補† -:555kcal 卵† 7*:19.1g 脂質*:16.2g 炭水*:78.0g 食塩相:1.9g	I補† -:424kcal 卵† 7*:18.2g 脂質*:4.8g 炭水*:71.1g 食塩相:1.7g	I補† -:556kcal 卵† 7*:22.2g 脂質*:16.5g 炭水*:74.8g 食塩相:1.7g	I補† -:500kcal 卵† 7*:24.0g 脂質*:10.8g 炭水*:77.1g 食塩相:2.2g	I補† -:600kcal 卵† 7*:22.4g 脂質*:19.6g 炭水*:77.2g 食塩相:2.7g	I補† -:562kcal 卵† 7*:20.1g 脂質*:18.1g 炭水*:74.8g 食塩相:2.1g
おやつ	たい焼き	プチシュー	ブッセ(クリーム)	手作りおやつ 黒糖蒸しパン	厚切りバウム	いちごクリームサンド	きなこまんじゅう
	I補† -:98kcal 卵† 7*:2.1g 脂質*:1.7g 炭水*:18.6g 食塩相:0.2g	I補† -:49kcal 卵† 7*:0.8g 脂質*:3.1g 炭水*:4.3g 食塩相:0.0g	I補† -:82kcal 卵† 7*:1.1g 脂質*:2.2g 炭水*:14.5g 食塩相:0.1g	I補† -:137kcal 卵† 7*:1.6g 脂質*:0.8g 炭水*:31.0g 食塩相:0.4g	I補† -:80kcal 卵† 7*:1.1g 脂質*:3.4g 炭水*:11.2g 食塩相:0.1g	I補† -:127kcal 卵† 7*:1.8g 脂質*:4.3g 炭水*:20.2g 食塩相:0.1g	I補† -:66kcal 卵† 7*:1.5g 脂質*:0.3g 炭水*:14.2g 食塩相:0.0g
日計	I補† -:1643kcal 卵† 7*:57.8g 脂質*:35.8g 炭水*:258.1g 食塩相:5.9g	I補† -:1666kcal 卵† 7*:56.9g 脂質*:54.1g 炭水*:222.5g 食塩相:5.9g	I補† -:1643kcal 卵† 7*:56.5g 脂質*:39.4g 炭水*:252.0g 食塩相:6.4g	I補† -:1680kcal 卵† 7*:56.2g 脂質*:41.7g 炭水*:256.4g 食塩相:5.1g	I補† -:1581kcal 卵† 7*:56.8g 脂質*:42.2g 炭水*:239.0g 食塩相:5.7g	I補† -:1520kcal 卵† 7*:53.5g 脂質*:32.2g 炭水*:237.8g 食塩相:6.8g	I補† -:1714kcal 卵† 7*:55.5g 脂質*:46.5g 炭水*:259.6g 食塩相:6.1g



週間献立表

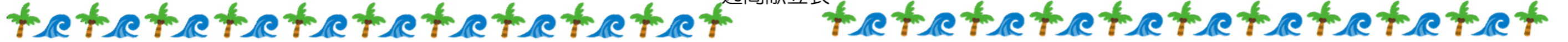
ハートフル瀬谷

透析④

2026年7月19日(日)~2026年7月25日(土)

	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25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 漬物 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 ラタトゥイユ 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補給 -:385kcal 卵白* 9.1g 脂質* :4.7g 炭水* :72.4g 食塩相:1.5g	I補給 -:432kcal 卵白* 12.1g 脂質* :8.0g 炭水* :73.0g 食塩相:1.4g	I補給 -:393kcal 卵白* 10.2g 脂質* :4.4g 炭水* :74.1g 食塩相:1.2g	I補給 -:377kcal 卵白* 12.8g 脂質* :2.5g 炭水* :70.3g 食塩相:1.3g	I補給 -:577kcal 卵白* 16.5g 脂質* :17.9g 炭水* :85.3g 食塩相:2.1g	I補給 -:380kcal 卵白* 8.9g 脂質* :2.9g 炭水* :74.1g 食塩相:1.2g	I補給 -:567kcal 卵白* 16.7g 脂質* :18.5g 炭水* :82.0g 食塩相:1.8g
昼食	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) 厚焼玉子 白身魚の粒マスタード焼 ちくわの照り煮 しろ菜のごま和え	御飯(160g) ポテトと鶏肉のソテー 鱈のピリ辛ねぎソース チゲソ菜の中華風炒め ブロッコリーとツナのサラダ	【土用の丑の日】 うな丼 清し汁 れんこんの炒め煮 メロンゼリー
	I補給 -:592kcal 卵白* 23.0g 脂質* :22.1g 炭水* :70.0g 食塩相:2.4g	I補給 -:523kcal 卵白* 24.2g 脂質* :14.6g 炭水* :68.0g 食塩相:1.9g	I補給 -:586kcal 卵白* 20.1g 脂質* :13.7g 炭水* :89.9g 食塩相:2.8g	I補給 -:596kcal 卵白* 19.3g 脂質* :21.3g 炭水* :79.5g 食塩相:1.8g	I補給 -:547kcal 卵白* 20.6g 脂質* :16.7g 炭水* :73.6g 食塩相:2.7g	I補給 -:552kcal 卵白* 26.4g 脂質* :16.3g 炭水* :69.3g 食塩相:2.4g	I補給 -:637kcal 卵白* 24.4g 脂質* :20.8g 炭水* :84.8g 食塩相:2.3g
夕食	御飯(160g夕) 大根のそぼろ煮 鱈の竜田焼 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) 焼売 丼ソテー ガーリックソース 大根とツナのソテー ほうれん草のピーナツ和え	御飯(160g夕) カリワアとエビのお浸し 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 カレーのバター醤油かけ じゃが芋金平 高菜和え
	I補給 -:490kcal 卵白* 21.6g 脂質* :8.1g 炭水* :76.1g 食塩相:1.9g	I補給 -:481kcal 卵白* 18.8g 脂質* :12.1g 炭水* :67.3g 食塩相:2.2g	I補給 -:466kcal 卵白* 23.9g 脂質* :9.1g 炭水* :66.8g 食塩相:2.2g	I補給 -:567kcal 卵白* 23.6g 脂質* :19.7g 炭水* :71.7g 食塩相:2.4g	I補給 -:523kcal 卵白* 17.9g 脂質* :8.3g 炭水* :82.7g 食塩相:2.0g	I補給 -:525kcal 卵白* 17.4g 脂質* :12.4g 炭水* :79.2g 食塩相:1.6g	I補給 -:433kcal 卵白* 18.5g 脂質* :5.1g 炭水* :74.2g 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	おせんべい(星たべよ)	カステラ	紅茶ケーキ
	I補給 -:70kcal 卵白* 1.1g 脂質* :2.8g 炭水* :10.2g 食塩相:0.1g	I補給 -:92kcal 卵白* 1.4g 脂質* :3.2g 炭水* :14.5g 食塩相:0.1g	I補給 -:56kcal 卵白* 1.0g 脂質* :2.1g 炭水* :8.2g 食塩相:0.1g	I補給 -:146kcal 卵白* 3.0g 脂質* :1.4g 炭水* :31.9g 食塩相:0.2g	I補給 -:35kcal 卵白* 0.2g 脂質* :2.0g 炭水* :4.1g 食塩相:0.1g	I補給 -:83kcal 卵白* 1.7g 脂質* :1.0g 炭水* :16.7g 食塩相:0.0g	I補給 -:62kcal 卵白* 1.5g 脂質* :1.5g 炭水* :10.6g 食塩相:0.0g
日計	I補給 -:1537kcal 卵白* 54.8g 脂質* :37.7g 炭水* :228.7g 食塩相:5.9g	I補給 -:1528kcal 卵白* 56.5g 脂質* :37.9g 炭水* :222.8g 食塩相:5.7g	I補給 -:1501kcal 卵白* 55.2g 脂質* :29.3g 炭水* :239.0g 食塩相:6.3g	I補給 -:1686kcal 卵白* 58.7g 脂質* :44.9g 炭水* :253.4g 食塩相:5.7g	I補給 -:1682kcal 卵白* 55.2g 脂質* :44.9g 炭水* :245.7g 食塩相:6.9g	I補給 -:1540kcal 卵白* 54.4g 脂質* :32.6g 炭水* :239.3g 食塩相:5.3g	I補給 -:1699kcal 卵白* 61.1g 脂質* :45.9g 炭水* :251.6g 食塩相:5.6g

週間献立表



ハートフル瀬谷

透析⑤

2026年7月26日(日)～2026年7月31日(金)

	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	
朝食	御飯又はパン 厚揚げと大根の煮物 胡桃和え 漬物 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	
	I補給:-398kcal 卵白*9.8g 脂質*:5.3g 炭水*:74.2g 食塩相:1.3g	I補給:-387kcal 卵白*9.6g 脂質*:2.6g 炭水*:77.1g 食塩相:1.2g	I補給:-414kcal 卵白*9.7g 脂質*:6.1g 炭水*:76.2g 食塩相:1.4g	I補給:-508kcal 卵白*16.4g 脂質*:10.2g 炭水*:81.8g 食塩相:1.9g	I補給:-411kcal 卵白*11.4g 脂質*:3.1g 炭水*:77.3g 食塩相:1.8g	I補給:-420kcal 卵白*12.5g 脂質*:5.5g 炭水*:76.1g 食塩相:1.2g	
昼食	御飯(160g) はんぺん煮 鯖の幽庵焼 里芋の青のりバター カニ風味和え	御飯(160g) ポテトサラダ 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 鱈のオーロラソース焼き ピーマンと竹輪のソテー カリフラワーのサラダ	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 ポークソテーにオリーブ れんこんのカレー炒め 春雨サラダ	【誕生日セレクト】 御飯(160g)/清し汁 A鮭の菜種焼き Bチキンカツ レタスサラダ キウイフルーツ	
	I補給:-566kcal 卵白*18.8g 脂質*:18.8g 炭水*:73.2g 食塩相:2.7g	I補給:-551kcal 卵白*26.1g 脂質*:16.4g 炭水*:70.6g 食塩相:1.8g	I補給:-568kcal 卵白*19.3g 脂質*:17.9g 炭水*:78.0g 食塩相:2.5g	I補給:-542kcal 卵白*19.0g 脂質*:14.3g 炭水*:79.5g 食塩相:2.5g	I補給:-643kcal 卵白*26.7g 脂質*:24.8g 炭水*:71.9g 食塩相:2.6g	I補給:-493kcal 卵白*18.8g 脂質*:14.9g 炭水*:66.3g 食塩相:1.5g	
夕食	御飯(160gタ) そら豆とツナのごまドレ和え 鶏肉とこんにゃくの煮物 ビーフソテー なすのぽん酢和え	御飯(160gタ) 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 白菜のゆかり和え	御飯(160gタ) 里芋の信田煮 豚肉の塩麴焼き 豆腐の和風あんかけ 大根の青じそサラダ	御飯(160gタ) さつま揚げの煮物 鶏肉の柚子胡椒だれ なすの炒め物 菜の花の胡麻和え	御飯(160gタ) みかんヨーグルト 鯖の西京焼き 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 がんもの煮物 春菊のサラダ	
	I補給:-578kcal 卵白*24.2g 脂質*:17.8g 炭水*:74.5g 食塩相:1.6g	I補給:-462kcal 卵白*19.3g 脂質*:11.2g 炭水*:65.1g 食塩相:2.1g	I補給:-528kcal 卵白*24.1g 脂質*:15.0g 炭水*:67.4g 食塩相:1.9g	I補給:-512kcal 卵白*19.6g 脂質*:15.5g 炭水*:65.6g 食塩相:1.6g	I補給:-507kcal 卵白*22.7g 脂質*:11.7g 炭水*:73.0g 食塩相:1.5g	I補給:-588kcal 卵白*19.6g 脂質*:22.6g 炭水*:70.3g 食塩相:2.6g	
おやつ	ワッフル(ホイップ&カスタード)	チョコクレープ	チョコブッセ	塩まんじゅう	水ようかん	お誕生日ケーキ	
	I補給:-113kcal 卵白*2.2g 脂質*:5.6g 炭水*:13.4g 食塩相:0.1g	I補給:-86kcal 卵白*0.8g 脂質*:5.2g 炭水*:9.1g 食塩相:0.1g	I補給:-89kcal 卵白*1.2g 脂質*:3.2g 炭水*:13.9g 食塩相:0.1g	I補給:-66kcal 卵白*1.2g 脂質*:0.1g 炭水*:15.2g 食塩相:0.2g	I補給:-44kcal 卵白*0.4g 脂質*:0.0g 炭水*:11.8g 食塩相:0.0g	I補給:-65kcal 卵白*1.1g 脂質*:4.2g 炭水*:5.7g 食塩相:0.0g	
日計	I補給:-1655kcal 卵白*55.0g 脂質*:47.5g 炭水*:235.3g 食塩相:5.8g	I補給:-1486kcal 卵白*55.8g 脂質*:35.4g 炭水*:221.9g 食塩相:5.2g	I補給:-1599kcal 卵白*54.3g 脂質*:42.2g 炭水*:235.5g 食塩相:5.8g	I補給:-1628kcal 卵白*56.2g 脂質*:40.1g 炭水*:242.1g 食塩相:6.2g	I補給:-1605kcal 卵白*61.2g 脂質*:39.6g 炭水*:234.0g 食塩相:5.9g	I補給:-1566kcal 卵白*52.0g 脂質*:47.2g 炭水*:218.4g 食塩相:5.3g	