週間献立表

ハートフル瀬谷　　透析①　　2026年11月1日(日)～2026年11月7日（土）

	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)
朝食	御飯又はパン さつま揚げの煮物 チンゲン菜のサラダ ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 野菜のトマト煮 マカロニサラダ フルーツ（黄桃缶） ヤクルト	御飯又はパン 鱈のバター醤油がけ 高菜和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン ツナと野菜のソテー ブロッコリーサラダ ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン 里芋のそぼろ煮 しらすおろし たいみそ ヤクルト	御飯又はパン かぶとはんぺんの煮物 白菜のゆかり和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 ミートボール 枝豆のサラダ みかん缶 ヤクルト
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:388kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:10.2g 脂質*:2.8g 炭水*:74.8g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:578kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.7g 脂質*:19.0g 炭水*:81.9g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:390kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:12.4g 脂質*:4.3g 炭水*:70.3g 食塩相:1.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:467kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:12.7g 脂質*:11.8g 炭水*:71.9g 食塩相:1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:457kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:12.5g 脂質*:7.7g 炭水*:78.5g 食塩相:1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:360kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:7.8g 脂質*:1.4g 炭水*:74.3g 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:468kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:13.7g 脂質*:7.8g 炭水*:79.6g 食塩相:1.8g
昼食	御飯（160g） エビ焼売 鯖の塩焼 さつま芋のオレンジ煮 しろ菜の生姜和え	チキンカレー きのこサラダ 福神漬 パイナップル	他人丼 しろ菜のお浸し 里芋の煮物 ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのサラダ	御飯（160g） にらまん 肉団子の酢豚 もやしのナムル ストロベリームース	御飯（160g） 玉子炒め 鰆の金山寺焼き 大根と油揚げの煮物 蒸しなす	御飯（160g） 卵サラダ サーモンフライ 冬瓜のかにかまあんかけ オクラの青じそドレ和え	御飯（160g） エビと野菜のソテー かれいの南部焼 じゃが芋の煮物 キャベツの海苔和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:595kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:16.2g 脂質*:19.5g 炭水*:83.2g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:486kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:14.7g 脂質*:11.5g 炭水*:81.7g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:527kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.8g 脂質*:12.7g 炭水*:77.3g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:585kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:15.6g 脂質*:13.2g 炭水*:91.2g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:490kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:23.7g 脂質*:10.8g 炭水*:69.8g 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:577kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.0g 脂質*:17.5g 炭水*:79.1g 食塩相:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:434kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.8g 脂質*:3.9g 炭水*:70.9g 食塩相:1.9g
夕食	御飯（160ｇ夕） 菜の花と蒸し鶏のマヨ和え 茹で豚のごましゃぶ 車麸の卵とじ ピーマンとしらすの塩昆布和え	御飯（160ｇ夕） 豚肉のごまだれ和え カレイの味噌焼 小松菜の和風炒め 胡瓜の酢の物	御飯（160ｇ夕） ほうれん草ソテー チキンソテー ポテトの明太マヨ焼き 白菜の梅肉和え	御飯（160ｇ夕） 里芋の味噌チーズ焼 肉味噌豆腐 ひじきの煮物 小松菜のおかか和え	御飯（160ｇ夕） フルーツヨーグルト ハンバーグ　トマトソース きのこソテー 野菜サラダ	御飯（160ｇ夕） 金時煮豆 豚肉の生姜焼き あんかけ豆腐 いんげんの辛子和え	御飯（160ｇ夕） もやしのソテー 麻婆茄子 カニ焼売 ほうれん草の白和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:581kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:29.6g 脂質*:19.1g 炭水*:67.5g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:469kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:23.9g 脂質*:10.3g 炭水*:65.8g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:550kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.4g 脂質*:17.8g 炭水*:72.0g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:595kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:27.3g 脂質*:18.7g 炭水*:71.3g 食塩相:3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:508kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.6g 脂質*:11.6g 炭水*:76.4g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:645kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:25.8g 脂質*:20.2g 炭水*:83.3g 食塩相:1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:626kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.7g 脂質*:24.5g 炭水*:72.2g 食塩相:2.0g
おやつ	バターケーキ コーヒー	バナナクレープ 紅茶	厚切りバウム 紅茶	和のパンケーキ(きなこ&黒糖) 緑茶	コーヒークリームサンド 紅茶	あんドーナツ 緑茶	【手作りおやつ】 スイートポテト 紅茶
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:86kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:2.1g 脂質*:3.6g 炭水*:11.7g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:84kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:0.9g 脂質*:5.1g 炭水*:8.6g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:88kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.3g 脂質*:3.7g 炭水*:12.4g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:56kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.1g 脂質*:1.9g 炭水*:8.7g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:125kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.7g 脂質*:5.1g 炭水*:18.2g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:71kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.2g 脂質*:2.8g 炭水*:10.2g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:90kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:0.9g 脂質*:1.4g 炭水*:19.2g 食塩相:0.0g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1650kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:58.1g 脂質*:45.0g 炭水*:237.2g 食塩相:5.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1617kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:57.2g 脂質*:45.9g 炭水*:238.0g 食塩相:6.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1555kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:55.9g 脂質*:38.5g 炭水*:232.0g 食塩相:5.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1703kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:56.7g 脂質*:45.6g 炭水*:243.1g 食塩相:6.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1580kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:56.5g 脂質*:35.2g 炭水*:242.9g 食塩相:4.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1653kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:54.8g 脂質*:41.9g 炭水*:246.9g 食塩相:5.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1618kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:58.1g 脂質*:37.6g 炭水*:241.9g 食塩相:5.7g

週間献立表

ハートフル瀬谷　　透析②　　2026年11月8日(日)～2026年11月14日（土）

	11月8日(日)	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)
朝食	御飯又はパン 野菜炒め スパゲティサラダ ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン 豆腐の中華煮 いんげんのピーナツ和え 漬物 ヤクルト	パン又は御飯 スクランブルエッグ 水菜のサラダ フルーツ（黄桃缶） ヤクルト	御飯又はパン はんぺんの煮物 キャベツともやしの胡麻和え たいみそ ヤクルト	御飯又はパン 厚焼卵 いんげんのごまドレ和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン 冬瓜とがんもの煮物 キャベツのマヨ和え のり佃煮 ヤクルト	パン又は御飯 ミネストローネ ほうれん草と蒸し鶏のサラダ カクテル缶 ヤクルト
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:518kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.2g 脂質*:15.7g 炭水*:75.4g 食塩相:1.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:430kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:13.1g 脂質*:8.3g 炭水*:71.3g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:459kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:13.2g 脂質*:13.7g 炭水*:69.3g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:407kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:10.1g 脂質*:1.8g 炭水*:83.7g 食塩相:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:439kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:10.5g 脂質*:7.6g 炭水*:78.6g 食塩相:1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:431kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:9.6g 脂質*:9.0g 炭水*:74.3g 食塩相:1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:427kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.6g 脂質*:6.1g 炭水*:75.7g 食塩相:2.0g
昼食	ゆかり御飯 チンゲン菜の炒め物 赤魚の幽庵焼き 五目煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのゴマドレ和え	【郷土料理：岐阜県】 御飯（160g） すったて汁 鶏ちゃん 柿なます 梨ゼリー	御飯（160g） 柚子香和え ポークｿﾃｰおろしﾎﾟﾝ酢のせ れんこんの山椒煮 なすのごま味噌和え	御飯（160g） 豆腐サラダ 鰆の生姜煮 冬瓜の煮物 白菜の磯和え	御飯（160g） 薄切りポテトサラダ 鶏の唐揚げ 豆腐チャンプルー ひじきサラダ	柚子香るかき玉うどん 大根のそぼろ炒め 花野菜サラダ	御飯（160g） 水餃子 豚肉の南蛮炒め なすのおかか煮 トマトのさっぱり和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:433kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.3g 脂質*:7.6g 炭水*:71.9g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:534kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.5g 脂質*:13.5g 炭水*:76.3g 食塩相:1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:561kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.2g 脂質*:16.9g 炭水*:75.1g 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:465kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.1g 脂質*:8.7g 炭水*:69.8g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:698kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:26.9g 脂質*:31.6g 炭水*:72.2g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:491kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.7g 脂質*:12.6g 炭水*:68.7g 食塩相:3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:640kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.8g 脂質*:24.9g 炭水*:76.5g 食塩相:1.8g
夕食	御飯（160ｇ夕） 高野豆腐の煮物 かに玉甘酢あん さつまいも金平 白菜サラダ	御飯（160ｇ夕） ビーンズサラダ 鯵の焼き南蛮漬 ビーフンソテー 大根のマヨ醤油和え	御飯（160ｇ夕） もやしとツナの炒め物 カレイの梅焼き じゃがバター炒め 小松菜のわさび和え	御飯（160ｇ夕） 大豆の煮物 豚肉の醤油麹焼き チンゲン菜の煮浸し さつま芋サラダ	御飯（160ｇ夕） 青じそ和え 鱈のバジル焼き ほうれん草のバターソテー みかん缶	御飯（160ｇ夕） 豆腐と野菜の炒め物 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 オクラの塩昆布和え	御飯（160ｇ夕） 蒸し鶏のぽん酢和え ホキの山椒焼 里芋の味噌煮 大根のゆかり和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:559kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.0g 脂質*:13.7g 炭水*:84.0g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:540kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.2g 脂質*:10.8g 炭水*:85.8g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:447kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.4g 脂質*:8.4g 炭水*:65.2g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:646kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.1g 脂質*:23.9g 炭水*:79.0g 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:462kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.5g 脂質*:9.9g 炭水*:68.7g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:563kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.9g 脂質*:19.3g 炭水*:65.8g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:427kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.5g 脂質*:4.8g 炭水*:68.4g 食塩相:1.9g
おやつ	ロールケーキ（バニラ） コーヒー	たい焼き 緑茶	今川焼（カスタード） 緑茶	黒糖まんじゅう 緑茶	おせんべい(星たべよ) 緑茶	もみじまんじゅう 緑茶	コーヒーゼリー 紅茶
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:88kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.3g 脂質*:3.1g 炭水*:13.8g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:99kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:2.2g 脂質*:1.7g 炭水*:18.6g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:92kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.7g 脂質*:3.2g 炭水*:14.0g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:67kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.4g 脂質*:0.1g 炭水*:14.9g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:36kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.3g 脂質*:2.0g 炭水*:4.1g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:108kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:2.1g 脂質*:2.1g 炭水*:19.9g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:51kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.3g 脂質*:0.6g 炭水*:11.1g 食塩相:0.0g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1598kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:56.8g 脂質*:40.1g 炭水*:245.1g 食塩相:5.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1603kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:56.0g 脂質*:34.3g 炭水*:252.0g 食塩相:5.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1559kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:57.5g 脂質*:42.2g 炭水*:223.6g 食塩相:5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1585kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:55.7g 脂質*:34.5g 炭水*:247.4g 食塩相:5.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1635kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:56.2g 脂質*:51.1g 炭水*:223.6g 食塩相:5.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1593kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:57.3g 脂質*:43.0g 炭水*:228.7g 食塩相:6.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1545kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:56.2g 脂質*:36.4g 炭水*:231.7g 食塩相:5.7g

週間献立表

ハートフル瀬谷　　透析③　　2026年11月15日(日)～2026年11月21日（土）

	11月15日(日)	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)
朝食	御飯又はパン 白菜と海老の塩炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 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 フルーツ（パイン缶） ヤクルト	御飯又はパン 白菜のうま煮 春菊のお浸し ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ（ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ） 大根のさっぱり和え のり佃煮 ヤクルト	御飯又はパン 豆腐ふんわり天の煮物 キャベツの梅おかか和え たいみそ ヤクルト	御飯又はパン さつま揚の甘辛煮 青梗菜のお浸し ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 ラタトゥイユ たまごサラダ フルーツ（黄桃缶） ヤクルト
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:381kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:10.2g 脂質*:4.7g 炭水*:70.0g 食塩相:1.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:472kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.8g 脂質*:10.0g 炭水*:79.9g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:363kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:8.2g 脂質*:2.4g 炭水*:71.4g 食塩相:1.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:439kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:12.0g 脂質*:6.1g 炭水*:79.7g 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:436kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:12.2g 脂質*:5.7g 炭水*:79.8g 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:369kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:10.5g 脂質*:1.8g 炭水*:72.0g 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:511kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:13.4g 脂質*:16.6g 炭水*:74.4g 食塩相:2.0g
昼食	御飯 なめこおろし 鶏肉の冶部煮 しろ菜の炒め物 キャベツと竹輪の辛子和え	御飯（160g） うの花 ﾒﾝﾁｶﾂとｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ 金平ごぼう 長芋とおくらのぽん酢和え	御飯（160g） 中華サラダ カレイの竜田揚げ 大根と油揚の炒め煮 冷奴	御飯（160g） 揚げ餃子 鶏肉の甘酢あんかけ れんこんの甘味噌炒め 白菜とザーサイのナムル	御飯（160g） うずら豆 鯖の中華蒸し にらの卵とじ レタスの酢味噌和え	【お寿司イベント】 にぎり寿司 いんげんの胡麻和え かきたま汁 ぶどうゼリー	御飯 菜の花のポン酢和え 鱈の粒マスタード焼き れんこんのピリ辛煮 もやしの和え物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:549kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.5g 脂質*:13.9g 炭水*:77.6g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:619kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.9g 脂質*:20.2g 炭水*:93.8g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:517kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.8g 脂質*:14.5g 炭水*:67.1g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:572kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.9g 脂質*:17.0g 炭水*:79.1g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:641kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.3g 脂質*:19.4g 炭水*:88.8g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:550kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.9g 脂質*:12.8g 炭水*:91.8g 食塩相:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:491kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.5g 脂質*:11.2g 炭水*:70.2g 食塩相:1.5g
夕食	御飯（160ｇ夕） 煮奴 千草焼 五目ひじき煮 もやしのごま酢和え	御飯（160ｇ夕） マッシュ南瓜 鰆の味噌マヨ焼き 菜の花と桜エビの炒め物 切干大根の和風サラダ	御飯（160ｇ夕） 里芋の甘みそ和え 豚肉と枝豆のピリ辛炒め ふきのおかか炒り煮 ブロッコリーサラダ	御飯（160ｇ夕） 卵とじ 豆腐ステーキ いんげんのそぼろ炒め 青梗菜のゆず風味和え	御飯（160ｇ夕） 小松菜の和え物 豚肉のしぐれ煮 さつま芋の甘煮 枝豆サラダ	御飯（160ｇ夕） 炒り豆腐 鶏肉のさっぱり酢煮 筍の山椒炒め 白菜の浅漬	御飯（160ｇ夕） 大根サラダ 肉野菜炒め 厚揚げの煮物 さつま芋のフレンチサラダ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:524kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.4g 脂質*:12.7g 炭水*:73.3g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:594kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.1g 脂質*:19.8g 炭水*:73.9g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:574kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.3g 脂質*:17.0g 炭水*:75.0g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:535kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.9g 脂質*:14.5g 炭水*:71.2g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:554kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.4g 脂質*:12.8g 炭水*:86.5g 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:521kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.4g 脂質*:15.3g 炭水*:69.0g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:584kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.5g 脂質*:20.0g 炭水*:77.3g 食塩相:1.7g
おやつ	水ようかん コーヒー	きなこ饅頭 緑茶	ぶどうムース 紅茶	クリームブッセ 紅茶	人形焼 緑茶	どら焼き 緑茶	抹茶のパンケーキ 緑茶
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:67kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.2g 脂質*:0.8g 炭水*:15.2g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:67kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.6g 脂質*:0.3g 炭水*:14.2g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:68kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.3g 脂質*:1.2g 炭水*:13.7g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:83kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.2g 脂質*:2.2g 炭水*:14.6g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:76kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.6g 脂質*:1.3g 炭水*:14.3g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:147kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:3.1g 脂質*:1.4g 炭水*:31.9g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:57kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.1g 脂質*:2.1g 炭水*:8.2g 食塩相:0.1g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1521kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:57.3g 脂質*:32.1g 炭水*:236.1g 食塩相:5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1752kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:54.4g 脂質*:50.3g 炭水*:261.8g 食塩相:6.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1522kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:56.6g 脂質*:35.1g 炭水*:227.2g 食塩相:5.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1629kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:56.0g 脂質*:39.8g 炭水*:244.6g 食塩相:5.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1707kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:55.5g 脂質*:39.2g 炭水*:269.4g 食塩相:5.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1587kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:53.9g 脂質*:31.3g 炭水*:264.7g 食塩相:6.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1643kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:56.5g 脂質*:49.9g 炭水*:230.1g 食塩相:5.2g

週間献立表

ハートフル瀬谷　　透析④　　2026年11月22日(日)～2026年11月28日（土）

	11月22日(日)	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)
朝食	御飯又はパン かにかま玉子巻 ほうれん草の信田和え 漬物 ヤクルト	パン又は御飯 鶏肉のクリーム煮 白菜とコーンのサラダ フルーツ（カクテル缶） ヤクルト	御飯又はパン 大根とツナの煮物 小松菜のナムル のり佃煮 ヤクルト	御飯又はパン 鯵の幽庵焼 春菊の土佐和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン 里芋のそぼろ煮 胡瓜とかまぼこのわさび和え たいみそ ヤクルト	御飯又はパン 炒り豆腐 大根の梅マヨ和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 肉団子のトマト煮 マカロニサラダ みかん缶 ヤクルト
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:413kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:11.9g 脂質*:4.7g 炭水*:75.3g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:482kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:15.4g 脂質*:7.2g 炭水*:86.4g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:413kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:10.1g 脂質*:6.0g 炭水*:75.6g 食塩相:1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:406kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:15.3g 脂質*:4.5g 炭水*:70.8g 食塩相:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:422kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:11.5g 脂質*:4.0g 炭水*:79.7g 食塩相:1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:472kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:13.4g 脂質*:13.8g 炭水*:74.8g 食塩相:1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:546kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:15.7g 脂質*:13.2g 炭水*:87.0g 食塩相:1.9g
昼食	御飯（160g） 冷奴 鰆の幽庵焼 大豆とひじきの煮物 キャベツのポン酢和え	御飯 なめこおろし 親子卵とじ なすの炒め物 オクラの胡麻和え	シーフードカレー 福神漬 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え みかんヨーグルト	☆誕生日セレクト☆ A手作り和風ハンバーグ B赤魚の信州蒸し 御飯（160g） さつま芋としめじの和え物 根菜のおかか煮/抹茶ババロア	鶏塩ラーメン 竹輪と小松菜の辛子和え キウイフルーツ	御飯（160g） 竹輪の磯辺揚げ 豚肉の韓国風炒め 白菜の和風ソテー ポテトサラダ	御飯（160g） 春菊とツナの和えもの ほっけの大葉味噌焼き 南瓜の含め煮 カラフルサラダ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:457kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.0g 脂質*:8.5g 炭水*:66.7g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:518kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.4g 脂質*:15.5g 炭水*:70.2g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:483kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:15.7g 脂質*:8.2g 炭水*:81.3g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:623kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.5g 脂質*:16.2g 炭水*:92.9g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:477kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.9g 脂質*:10.8g 炭水*:67.9g 食塩相:4.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:662kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:21.8g 脂質*:26.6g 炭水*:85.3g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:446kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.8g 脂質*:6.8g 炭水*:77.6g 食塩相:1.6g
夕食	御飯（160ｇ夕） ヨーグルト和え 蒸し鶏のごまだれ 長芋のおかか煮 トマトとワカメのサラダ	御飯（160ｇ夕） うぐいす煮豆 赤魚の揚げ浸し 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のくるみ和え	御飯（160ｇ夕） きのこソテー 豚肉の八丁味噌炒め じゃがいもの煮物 白菜の梅肉和え	御飯（160ｇ夕） なすのトマト煮 ロールキャベツ 野菜と卵のソテー スパゲティサラダ	御飯（160ｇ夕） 高野豆腐の含め煮 サバのバター醤油焼き ごぼうの甘辛炒め 白菜の和え物	菜飯 青梗菜のサラダ カレイの照り焼き 大根の金平 もやしの甘酢和え	御飯（160ｇ夕） 炒り卵 鶏肉のガーリック炒め ブロッコリーの和風あんかけ 大根サラダ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:555kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.8g 脂質*:14.7g 炭水*:79.5g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:562kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.3g 脂質*:12.5g 炭水*:87.1g 食塩相:1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:616kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:25.6g 脂質*:21.4g 炭水*:74.5g 食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:585kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.5g 脂質*:19.0g 炭水*:77.5g 食塩相:3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:646kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:24.6g 脂質*:26.4g 炭水*:71.6g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:429kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.2g 脂質*:6.6g 炭水*:71.9g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:562kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:25.3g 脂質*:17.8g 炭水*:69.6g 食塩相:2.7g
おやつ	チョコババロア コーヒー	チョコバウム 紅茶	カステラ 緑茶	お誕生日ケーキ 紅茶	おせんべい（ぽたぽた焼） 緑茶	いちごクレープ 紅茶	レモンケーキ 紅茶
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:91kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:2.8g 脂質*:3.4g 炭水*:12.7g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:82kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.5g 脂質*:3.5g 炭水*:11.0g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:84kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.8g 脂質*:1.0g 炭水*:16.7g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:71kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.1g 脂質*:4.3g 炭水*:7.0g 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:52kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:0.6g 脂質*:1.4g 炭水*:9.0g 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:85kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:0.9g 脂質*:5.2g 炭水*:8.5g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:59kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.3g 脂質*:2.5g 炭水*:7.7g 食塩相:0.1g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1516kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:57.5g 脂質*:31.3g 炭水*:234.2g 食塩相:5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1644kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:55.6g 脂質*:38.7g 炭水*:254.7g 食塩相:6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1596kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:53.2g 脂質*:36.6g 炭水*:248.1g 食塩相:6.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1685kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:57.4g 脂質*:44.0g 炭水*:248.2g 食塩相:6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1597kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:57.6g 脂質*:42.6g 炭水*:228.2g 食塩相:8.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1648kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:58.3g 脂質*:52.2g 炭水*:240.5g 食塩相:5.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1613kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:60.1g 脂質*:40.3g 炭水*:241.9g 食塩相:6.4g

週間献立表

ハートフル瀬谷　　透析⑤　　2026年11月29日(日)～2026年11月30日（土）

	11月29日(日)	11月30日(月)					
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 白菜のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ ふりかけ ヤクルト					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:460kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:11.1g 脂質*:14.5g　炭水*:69.2g 食塩相:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:404kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:10.4g 脂質*:5.6g　炭水*:79.2g 食塩相:1.5g					
昼食	御飯（160g） 大根和え物 めばるの幽庵焼き じゃがいもの炒め煮 ほうれん草のﾋﾟｰﾅｯ和え	御飯（160g） キャベツのうま煮 鶏肉の味噌マヨ焼き 揚げなすのおかか煮 キャベツのゆかり和え					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:450kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.3g 脂質*:8.5g　炭水*:75.5g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:638kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.1g 脂質*:29.7g　炭水*:70.4g 食塩相:2.1g					
夕食	御飯（160ｇ夕） 油揚げの卵とじ 豚肉の生姜焼 小松菜の塩バター炒め ごぼうサラダ	菜飯 わかめサラダ サワラの煮付け ピーマンの炒め物 いんげんのごまドレ和え					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:603kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:24.4g 脂質*:22.3g　炭水*:75.8g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:461kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.7g 脂質*:8.9g　炭水*:72.7g 食塩相:2.7g					
おやつ	紅茶ケーキ コーヒー	黒糖まんじゅう 緑茶					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:85kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:2.3g 脂質*:2.3g　炭水*:14.0g 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:67kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.4g 脂質*:0.1g　炭水*:14.9g 食塩相:0.0g					
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1598kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:56.1g 脂質*:47.6g　炭水*:234.5g 食塩相:5.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1570kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ*:56.6g 脂質*:44.3g　炭水*:237.2g 食塩相:6.3g					