

## 献立表(週間)

## 透析 1

	10月1日(月)		10月2日(火)		10月3日(水)		10月4日(木)		10月5日(金)		10月6日(土)		10月7日(日)			
朝	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70		
	焼き生揚げ	生揚げ 35 白こしょう 0.01 菜種油 1 ブロッコリー 20 減塩正油パック 5	白菜の軟らか煮	白菜(ゆで) 100 人参 皮剥(ゆで) 10 えんどう ゆで 6 減塩しょうゆ( ) 2.5 上白糖 1 煮干しだし 30	野菜炒め煮	キャベツ ゆで 80 ピーマン(ゆで) 10 黄ピーマン(ゆで) 10 人参 皮剥(ゆで) 10 減塩しょうゆ( ) 5 合成清酒 1 みりん風調味料 1	焼き魚	さけ・40g 40 食塩 0.2 しそ(ゆで) 0.5	切干大根煮	切干し大根 3 人参 皮剥(ゆで) 10 乾椎茸(ゆで) 0.5 さやいんげん( ) 10 減塩しょうゆ( ) 5 上白糖 1 煮干しだし 15	野菜と豆腐の煮物	木綿豆腐 50 ほうれん草(ゆで) 10 人参 皮剥(ゆで) 10 玉葱 ゆで 40 減塩しょうゆ( ) 2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30	鶏ささ身	ささ身 20 オイスター 1 淡色辛みそ 1 みりん風調味料 0.5 濃口醤油 0.5 ブロッコリー 20 マヨネーズ 10	豚ひき肉	豚ひき肉 10 キャベツ ゆで 50 人参 皮剥(ゆで) 10 ピーマン(ゆで) 10 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01
	ほうれん草の炒煮	ほうれん草(ゆで) 50 人参 皮剥(ゆで) 10 焼き竹輪 10 菜種油 1 減塩しょうゆ( ) 2.5 上白糖 1	温泉卵	温泉卵 50 温泉卵のたれ 4 切り干し大根 3 人参 皮剥(ゆで) 5 しそ 0.3	おからの炒り煮	おから(新製法) 20 ひじき 0.2 乾椎茸(ゆで) 0.3 人参 皮剥(ゆで) 5 葱(ゆで) 5 調合油 2 濃口醤油 3 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 10	みそ汁	白菜(ゆで) 30 ぶなしめじ(ゆで) 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ごま和え	白菜(ゆで) 30 いりごま 1 減塩しょうゆ( ) 2.5 上白糖 0.5	五目煮	人参 皮剥(ゆで) 10 れんこん ゆで 20 板こんにゃく 10 真昆布 1 減塩しょうゆ( ) 2.5 上白糖 1 片栗粉 1	漬物	たくあん漬(干) 10 みそ汁 30 味付けのり 1	木綿豆腐	木綿豆腐 30 小松菜 ゆで 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	みそ汁	白菜(ゆで) 30 棒麩 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	もやし ゆで 30 小葱(ゆで) 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	大根 葉(ゆで) 20 大根 皮剥(ゆで) 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150 のり佃煮 8 牛乳 100	牛乳	牛乳 100	みそ汁	チンゲンサイ 20 なす(ゆで) 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	キャベツ ゆで 20 人参 皮剥(ゆで) 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳	牛乳 100	牛乳	牛乳 100
昼	米飯	精白米 70	パン	南瓜パン60g 60	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	鶏塩そうめん	たんぱく調整そ	70	
	揚げ魚のあんかけ	まだら・40g 40 片栗粉 4 菜種油 6 生姜(ゆで) 3 きくらげ(ゆで) 0.5 ぶなしめじ(ゆで) 20 貝割大根(ゆで) 10 減塩しょうゆ( ) 5 上白糖 1 片栗粉 1 煮干しだし 30	マカロニニグラタン	マカロニ 乾 10 若鶏もも 皮な 10 玉葱 ゆで 20 マッシュルーム 10 無塩バター 3 薄力粉 1等 8 牛乳 1000ml 80 食塩 0.2 パン粉(乾燥) 0.5 パルメザンチー 0.5 パセリ(粉) 0.2	焼き魚	そい 40g 40 白こしょう 0.01 生椎茸 ゆで 10 ぶなしめじ(ゆで) 10 人参 皮剥(ゆで) 10 えんどう ゆで 5 菜種油 1 減塩しょうゆ( ) 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	さんまの蒲焼	さんま・20g 20 薄力粉 1等 3 菜種油 2 減塩しょうゆ( ) 5 上白糖 5 みりん風調味料 5 合成清酒 2.5 いりごま 1 キャベツ ゆで 50 しそ(ゆで) 1	チキンカレー	若鶏もも 皮な 20 玉葱 ゆで 25 人参 皮剥(ゆで) 15 無塩バター 3 薄力粉 1等 3 牛乳 10 カレー粉 0.5 カレーフレーク 8 ケチャップ 1 ウスターソース 2.5 ワイン(白) 2	魚塩麴焼き	あかうお・40g 40 塩こうじ 2 合成清酒 2 しそ(ゆで) 0.5 トマト(ゆで) 20	鶏塩そうめん	若鶏もも 皮な 20 食塩 0.5 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱(ゆで) 5	まだら・40g 40 白こしょう 0.01 パン粉(乾燥) 3 菜種油 1 キャベツ ゆで 20 人参 皮剥(ゆで) 5 マヨネーズ 5	
	炊合せ	大根 皮剥(ゆで) 20 鶏卵 25 人参 皮剥(ゆで) 15 菜種油 3 減塩しょうゆ( ) 5	千切り野菜サラダ	大根 皮剥(ゆで) 30 きゅうり(ゆで) 20 きょうな ゆで 10 トマト(ゆで) 20 減塩しょうゆ( ) 2.5	イカの酢みそ和え	するめいか 30 葱(ゆで) 40 減塩みそ 5 上白糖 3 穀物酢 3	炊合せ	大根 皮剥(ゆで) 30 人参 皮剥(ゆで) 15 さやえんどう( ) 4 減塩しょうゆ( ) 5 上白糖 1	サラダ	キャベツ ゆで 20 トマト(ゆで) 20 ブロッコリー 10 鶏卵 25 穀物酢 5	ビーフソテー	ビーフン 5 玉葱 ゆで 40 ピーマン(ゆで) 8 菜種油 3	さつま芋	さつま芋(ゆで) 25 人参 皮剥(ゆで) 7.5 菜種油 1		

## 献立表(週間)

## 透析 1

	10月1日(月)		10月2日(火)		10月3日(水)		10月4日(木)		10月5日(金)		10月6日(土)		10月7日(日)		
昼		上白糖 1 煮干しだし 15		穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01	野菜サ ラダ	ブロッコリー 20 人参 皮剥(ゆ 5 マヨネーズパッ 10	栗よう かん	水ようかん(垂 50 かん		調合油 3 減塩しょうゆゆ( 2.5 白こしょう 0.01		食塩 0.3 黒こしょう 0.01		減塩しょうゆ( 2 みりん風調味料 1 上白糖 1 いりごま 0.25	
	長いもの酢の物	なが芋 水煮 30 きゅうり(ゆで 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	ソテー	小松菜 ゆで 30 人参 皮剥(ゆ 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	卵豆腐	鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱(ゆで) 2	胡瓜の 酢の物	きゅうり(ゆで 20 えのき茸 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.1	果物	ぶどう 缶詰 40	二色浸 し	白菜(ゆで) 30 小松菜 ゆで 30 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 1	果物	パイナップル 缶詰 40	
	磯和え	もやし ゆで 40 人参 皮剥(ゆ 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ( 2.5	果物	もも缶(果肉) 40 クリーム(植物 15 マービー 液状 3	果物	パイン缶詰 40	なめこ とオク ラの和 え物	なめこ 20 オクラ(ゆで) 20 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 1			果物	もも缶(果肉) 40			
	果物	みかん缶詰(果 40					果物盛 合せ	黄桃缶 40 西洋なし(缶詰 40							
	夕	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70
	鶏肉ケ チャッ プ煮	若鶏もも 皮な 20 玉葱 ゆで 20 人参 皮剥(ゆ 10 食塩 0.2 ケチャップ 10 ウスターソース 2.5 クリーム(植物 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン(ゆ 10	魚フラ イ	ほっけ・30g 30 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 4 菜種油 4 サラダ菜(ゆで 6 ソースパック 5	揚げ鶏 ネギソ ース	若鶏もも 皮な 30 減塩しょうゆ( 2.5 合成清酒 2.5 鶏卵 3 薄力粉 1等 5 菜種油 4 いりごま 1 葱(ゆで) 10 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 合成清酒 3 ごま油 1 さやいんげん( 20	鶏肉ア スパラ 炒め	若鶏もも 皮な 30 グリーンアスパ 50 赤ピーマン 20 菜種油 3 合成清酒 1 食塩 0.5 白こしょう 0.01	煮魚	まごがれい・40 40 生姜 2 減塩しょうゆ( 7.5 上白糖 1.5 合成清酒 2.5 人参 皮剥(ゆ 15 小松菜 ゆで 20	カツ卵 とじ	豚角肉(肩ロ一 30 食塩 0.15 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 1.5 鶏卵 1.5 パン粉(乾燥) 2.5 菜種油 4 玉葱 ゆで 40 生椎茸 ゆで 10 減塩しょうゆ( 7.5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 30 鶏卵 25	すき焼 き	豚ももスライス 30 焼き豆腐 30 白菜(ゆで) 60 葱(ゆで) 15 しらたき 3 人参 皮剥(ゆ 8 生椎茸 ゆで 10 菜種油 5 減塩しょうゆ( 10 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	
	酢ばす	れんこん ゆで 30 赤ピーマン(ゆ 10 食塩 0.2 上白糖 3 穀物酢 5	おかか 煮	ふき ゆで 40 減塩しょうゆ( 5 上白糖 0.5 煮干しだし 15 削り節 0.5	炊き合 わせ	大根 皮剥(ゆ 20 人参 皮剥(ゆ 15 乾椎茸(ゆで) 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15 えんどう ゆで 4	ピーナ ツ和え	キャベツ ゆで 30 ピーマン(ゆで 5 ピーナッツバタ 5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5	筍の酢 味噌か け	たけのこ ゆで 30 カットわかめ 0.5 減塩みそ 5 上白糖 3 穀物酢 5		きゅうり(ゆで 20 大根 皮剥(ゆ 20 セロリー(ゆで 10 赤ピーマン(ゆ 3 マヨネーズ 15	焼き茄 子	なす(ゆで) 60 削り節 0.2 減塩正油パック 5	
	温野菜 サラダ ゴマド レッシ ング	スナップえんど 30 人参 皮剥(ゆ 8 カリフラワー 20 マヨネーズ 15 上白糖 1 いりごま 1	チンゲ ン菜ゴ マ和え	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 ごま 1		じゃが芋 ゆで 30 きゅうり(ゆで 10 人参 皮剥(ゆ 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01 トマト(ゆで) 20 サラダ菜(ゆで 5	ソテー	チンゲンサイ 30 人参 皮剥(ゆ 10 菜種油 2 食塩 0.2	煮物	じゃが芋 ゆで 30 玉葱 ゆで 20 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 20	野菜サ ラダ	きゅうり(ゆで 25 はつかだいこん 5 トマト(ゆで) 20 マヨネーズ 10	煮物	西洋かぼちゃ( 50 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 煮干しだし 10	胡瓜の きゅうり(ゆで 20 辛し和 え 0.2 もやし ゆで 30 えんどう ゆで 4 削り節 0.5 減塩しょうゆ( 2.5
	ソテー	ほうれん草(ゆ 10 玉葱 ゆで 20 ホールカーネル 10 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	酢みそ 添え	むきあさり 10 カットわかめ 0.5 葱(ゆで) 40 穀物酢 2.5 減塩みそ 3 上白糖 3	ポテト サラダ		デザート ト	粉飴ムス(ラ・フラン 58							

## 献立表(週間)

透析 1

	10月1日(月)		10月2日(火)		10月3日(水)		10月4日(木)		10月5日(金)		10月6日(土)		10月7日(日)	
夕					とろろ 和え	かつとろろ昆布 1 きゅうり(ゆで) 20 減塩しょうゆ( 2.5 穀物酢 2.5								
栄養価	1510 kcal	蛋白質 48.1 g	1403 kcal	蛋白質 48.0 g	1476 kcal	蛋白質 49.8 g	1591 kcal	蛋白質 46.6 g	1419 kcal	蛋白質 46.2 g	1511 kcal	蛋白質 48.3 g	1431 kcal	蛋白質 48.2 g
	脂質 41.0 g	炭水化 232.0 g	脂質 40.0 g	炭水化 205.5 g	脂質 35.5 g	炭水化 230.9 g	脂質 35.1 g	炭水化 265.9 g	脂質 34.3 g	炭水化 221.9 g	脂質 38.7 g	炭水化 234.6 g	脂質 34.3 g	炭水化 227.8 g
	塩分 5.6 g		塩分 5.5 g		塩分 5.8 g		塩分 5.2 g		塩分 5.5 g		塩分 5.1 g		塩分 5.0 g	

## 献立表(週間)

## 透析 1

	10月8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)		10月13日(土)		10月14日(日)																																																						
朝	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70																																																					
	豆腐と もやし のソテ ー	焼き豆腐 もやし ゆで 人参 皮剥 (ゆ で) ピーマン (ゆで ) 菜種油 中華味 減塩しょうゆ ( ) 上白糖	50 30 10 10 2 0.2 5 1	スクラ ンブル エッグ	冷凍全卵 牛乳 無塩バター 食塩 白こしょう	25 5 0.5 0.1 0.01	白菜の スープ 煮 煮 コンソメ 食塩 片栗粉	白菜 (ゆで) 木綿豆腐 さやえんどう ( ) コンソメ 食塩 片栗粉	70 25 5 0.5 0.2 1	卵豆腐 あんか け 生姜 (ゆで) 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 片栗粉 貝割大根 (ゆで )	20 20 2.5 2 2.5 1 1 5	ツナと 玉葱の 炒め物 グリンピース 菜種油 中華味 食塩 白こしょう	20 20 5 3 2 0.5 0.3 0.01	卵とじ 冷凍全卵 玉葱 ゆで さやいんげん ( ) 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 みりん風調味料 煮干しだし 焼き魚	50 30 15 5 1 2.5 30	アスパ ラのソ テー 無塩バター 食塩 白こしょう さば・20g 食塩 しそ (ゆで) 大根 皮剥 (ゆ で) キャベツ ゆで 食塩 濃口醤油 上白糖 削り節 ほうれん草 (ゆ で) もやし ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし 牛乳	20 5 1 0.2 0.01 20 0.1 1 20 20 0.1 1 0.5 0.3 20 20 10 150 100																																																		
	煮物	焼き竹輪 かぶ 皮剥 (ゆ で) 減塩しょうゆ ( ) 上白糖	10 40 2.5 1	きんぴ らごぼ う 人参 皮剥 (ゆ で) グリンピース ( ) 菜種油 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 いりごま	20 10 5 1 0.5	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ (ゆで) 漬物 パリッコ みそ汁 もやし ゆで 玉葱 ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 0.1 0.5 10 10 150	ひじき ひじき 人参 皮剥 (ゆ で) グリンピース ( ) 菜種油 減塩しょうゆ ( ) 上白糖	2 10 3 1 2.5 1	人参と 水菜の ナムル 減塩しょうゆ ( ) 穀物酢 上白糖 ごま油	30 10 10 2.5 5 2 1	チンゲ ン菜の 炒め煮 人参 皮剥 (ゆ で) 菜種油 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 ごま 味付け 味付けのり のり みそ汁 小松菜 ゆで えのき茸 淡色辛みそ 煮干しだし	10 40 10 1 2.5 1 1 1 8 30 10 10 150	お浸し 白菜 (ゆで) 減塩しょうゆ ( )	50 2.5	もずく の酢物 もずく 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ ( )	50 5 3 2.5	たいみ そ たいみそ のり佃 煮 みそ汁 大根 葉 (ゆで ) 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	8 20 1 10 150	お浸し 白菜 (ゆで) 減塩しょうゆ ( )	50 2.5	もずく の酢物 もずく 穀物酢 上白糖 減塩しょうゆ ( )	50 5 3 2.5	たいみ そ たいみそ のり佃 煮 みそ汁 大根 葉 (ゆで ) 棒麩 淡色辛みそ 煮干しだし	8 20 1 10 150	みそ汁 えのき茸 小葱 (ゆで) 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 2 10 150	煮物 焼き竹輪 かぶ 皮剥 (ゆ で) 減塩しょうゆ ( ) 上白糖	10 40 2.5 1	きんぴ らごぼ う 人参 皮剥 (ゆ で) グリンピース ( ) 菜種油 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 いりごま	20 10 5 1 0.5	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ (ゆで) 漬物 パリッコ みそ汁 もやし ゆで 玉葱 ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 0.1 0.5 10 10 150	ひじき ひじき 人参 皮剥 (ゆ で) グリンピース ( ) 菜種油 減塩しょうゆ ( ) 上白糖	2 10 3 1 2.5 1	人参と 水菜の ナムル 減塩しょうゆ ( ) 穀物酢 上白糖 ごま油	30 10 10 2.5 5 2 1	煮物 焼き竹輪 かぶ 皮剥 (ゆ で) 減塩しょうゆ ( ) 上白糖	10 40 2.5 1	きんぴ らごぼ う 人参 皮剥 (ゆ で) グリンピース ( ) 菜種油 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 いりごま	20 10 5 1 0.5	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ (ゆで) 漬物 パリッコ みそ汁 もやし ゆで 玉葱 ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 0.1 0.5 10 10 150	ひじき ひじき 人参 皮剥 (ゆ で) グリンピース ( ) 菜種油 減塩しょうゆ ( ) 上白糖	2 10 3 1 2.5 1	人参と 水菜の ナムル 減塩しょうゆ ( ) 穀物酢 上白糖 ごま油	30 10 10 2.5 5 2 1	煮物 焼き竹輪 かぶ 皮剥 (ゆ で) 減塩しょうゆ ( ) 上白糖	10 40 2.5 1	きんぴ らごぼ う 人参 皮剥 (ゆ で) グリンピース ( ) 菜種油 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 いりごま	20 10 5 1 0.5	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ (ゆで) 漬物 パリッコ みそ汁 もやし ゆで 玉葱 ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 0.1 0.5 10 10 150	ひじき ひじき 人参 皮剥 (ゆ で) グリンピース ( ) 菜種油 減塩しょうゆ ( ) 上白糖	2 10 3 1 2.5 1	人参と 水菜の ナムル 減塩しょうゆ ( ) 穀物酢 上白糖 ごま油	30 10 10 2.5 5 2 1	煮物 焼き竹輪 かぶ 皮剥 (ゆ で) 減塩しょうゆ ( ) 上白糖	10 40 2.5 1	きんぴ らごぼ う 人参 皮剥 (ゆ で) グリンピース ( ) 菜種油 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 いりごま	20 10 5 1 0.5	焼き魚 ほっけ・20g 食塩 しそ (ゆで) 漬物 パリッコ みそ汁 もやし ゆで 玉葱 ゆで 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 0.1 0.5 10 10 150	ひじき ひじき 人参 皮剥 (ゆ で) グリンピース ( ) 菜種油 減塩しょうゆ ( ) 上白糖	2 10 3 1 2.5 1	人参と 水菜の ナムル 減塩しょうゆ ( ) 穀物酢 上白糖 ごま油	30 10 10 2.5 5 2 1
昼	米飯	精白米 70	ハンバ ーガー	パンズパン50g 合挽肉 玉葱 ゆで 人参 皮剥 (ゆ で) 鶏卵 パン粉 (乾燥) 白こしょう 菜種油 ケチャップ キャベツ ゆで サラダ菜 (ゆで )	50 40 40 8 5 5 0.01 1 8 20 3	米飯 精白米 70	米飯 精白米 70	米飯 精白米 70	米飯 精白米 70	米飯 精白米 70	米飯 精白米 70	米飯 精白米 70	そば	そば ゆで 鶏卵 蒸しかまぼこ ほうれん草 (ゆ で) 葱 (ゆで) かつお・昆布だ めんみ	180 12.5 10 20 5 170 10																																																				
	豚ゆか り炒め	豚ばら 玉葱 ゆで ゆかり 減塩しょうゆ ( ) 合成清酒 みりん風調味料 上白糖 片栗粉 大根 皮剥 (ゆ で) しそ (ゆで)	20 60 0.5 2.5 1 1 1 1	ポテト フライ	フライドポテト 菜種油 食塩 白こしょう	40 2 0.3 0.01	魚のト マトソ ース煮 上白糖 玉葱 ゆで トマト (ゆで) ケチャップ 白こしょう コンソメ ブロッコリー	20 5 0.2 1 20 30 5 0.01 0.5 20	鶏肉ク リーム 煮 煮 玉葱 ゆで マッシュルーム 無塩バター 薄力粉 1等 牛乳 クリーム (植物 ) 食塩 白こしょう パセリ (粉 ) コンソメ	40 0.01 15 20 10 5 40 8 0.2 0.01 0.2 0.5	魚の香 草焼き まだら・50g 食塩 白こしょう パン粉 (乾燥) タイム パセリ (粉 ) 無塩バター オリーブ油 サニーレタス ソースパック	50 0.2 0.01 1 0.1 0.1 3 3 3 5	魚三五 八焼き 大根 皮剥 (ゆ で) しそ (ゆで) 減塩正油パック 野菜ソ テー キャベツ ゆで ピーマン (ゆで ) 人参 皮剥 (ゆ で) 菜種油 食塩 白こしょう 和え物 きゅうり (ゆで ) 春雨 かにかま 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 ごま油 酒蒸し	40 40 1 5 5 30 5 20 3 5 15 20 5 10 5 2.5 0.5 18	蒸しかまぼこ ほうれん草 (ゆ で) 葱 (ゆで) かつお・昆布だ めんみ 揚げ出 し豆腐 木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ ( ) みりん風調味料 煮干しだし 生姜 さつま芋 (ゆで ) 上白糖 レモン (果汁) レモン 生椎茸 ゆで エリンギ	10 20 5 170 10 50 2 6 3 2 30 3 5 40 2.5 0.5 0.5 20																																																			
	きのこ ソテー	ぶなしめじ 生椎茸 まいたけ さやいんげん ( ) 黄ピーマン (ゆ で) コンソメ 食塩 白こしょう 調合油	10 10 10 30 5 0.3 0.2 0.01 1	野菜サ ラダ	きゅうり (ゆで ) トマト (ゆで) 鶏卵 穀物酢 調合油	30 20 25 5 3	マセド アンサ ラダ	さつま芋 (ゆで ) きゅうり (ゆで ) 人参 皮剥 (ゆ で) スイートコーン マヨネーズ 白こしょう なめ茸 キャベツ ゆで するめいか	30 20 10 10 8 0.01 40 10	大根サ ラダ	大根 皮剥 (ゆ で) 人参 皮剥 (ゆ で) きゅうり (ゆで ) 穀物酢 調合油 食塩	20 5 10 5 3 0.2	炊合せ 大根 皮剥 (ゆ で) たけのこ 水煮 生椎茸 人参 皮剥 (ゆ で) 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 合成清酒 煮干しだし	15 20 5 10 5 2.5 15	和え物 きゅうり (ゆで ) 春雨 かにかま 減塩しょうゆ ( ) 上白糖 ごま油 ごま和 え	20 3 5 2.5 0.5 0.5 18	蒸しかまぼこ ほうれん草 (ゆ で) 葱 (ゆで) かつお・昆布だ めんみ 揚げ出 し豆腐 木綿豆腐 片栗粉 菜種油 減塩しょうゆ ( ) みりん風調味料 煮干しだし 生姜 さつま芋 (ゆで ) 上白糖 レモン (果汁) レモン 生椎茸 ゆで エリンギ	10 20 5 170 10 50 2 6 3 2 30 3 5 40 2.5 0.5 0.5 20																																																	

## 献立表(週間)

## 透析 1

	10月8日(月)			10月9日(火)			10月10日(水)			10月11日(木)			10月12日(金)			10月13日(土)			10月14日(日)																																													
昼	サラダ	キャベツ ゆで 30 玉葱 ゆで 10 人参 皮剥(ゆ 5 ノオイルサガンパック 10	野菜ジュース	食塩 0.2 白こしょう 0.01	卵とじ	鶏卵 20 人参 皮剥(ゆ 10 生椎茸 10 小葱(ゆで) 5 菜種油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01	チンゲ	チンゲンサイ 50 ン菜の 減塩しょうゆ( 2.5 お浸し 煮干しだし 2.5	白こしょう 0.01	キャベツサラダ	キャベツ ゆで 20 きゅうり(ゆで 5 人参 皮剥(ゆ 3 マヨネーズ 8 ケチャップ 2 スイートコーン 5	果物	りんご 缶詰 40 クリーム(植物 20 上白糖 2	合成清酒 5 食塩 0.1 小葱 3	さやいんげん( 20 いりごま 0.5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5	マッシュユ南瓜	西洋かぼちゃ( 30 食塩 0.1 牛乳 1000ml 5 無塩バター 2 パセリ(粉 0.1	果物	みかん缶詰(果 40	果物	もも缶(果肉) 40	果物	もも缶(果肉) 40	お浸し	ほうれん草(ゆ 40 減塩しょうゆ( 5	果物	ぶどう 缶詰 40	果物	もも缶(果肉) 40	デザート	エネプリンいち 40	果物	もも缶(果肉) 40	果物	もも缶(果肉) 40																													
夕	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	魚西京焼	そい 20g 20 減塩みそ 1.7 上白糖 0.2 みりん風調味料 0.8 大根 皮剥(ゆ 40 しそ(ゆで) 0.5	照焼魚	すずき・40g 40 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1.3 合成清酒 0.5 大根 皮剥(ゆ 40 しそ(ゆで) 1 減塩正油パック 5	酢豚	豚角肉(肩ロ一 20 減塩しょうゆ( 0.3 生姜 0.3 片栗粉 1 菜種油 1.3 たけのこ 水煮 30 玉葱 ゆで 30 人参 皮剥(ゆ 20 ピーマン(ゆで 10 乾椎茸 0.5 菜種油 2 減塩しょうゆ( 7.5 上白糖 2 穀物酢 5 片栗粉 1	焼魚	さけ・40g 40 大根 皮剥(ゆ 40 しそ(ゆで) 1 減塩正油パック 5	麻婆豆腐	木綿豆腐 30 玉葱 ゆで 50 葱(ゆで) 10 にんにく 0.5 生姜(ゆで) 3 減塩しょうゆ( 5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5	豚生姜焼き	豚かたロース 40 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 合成清酒 2.5 生姜 3 菜種油 2 ブロッコリー 40 鶏卵 25 マヨネーズパッ 10	肉団子	鶏ひき肉 20 の甘酢 30 あんか 3 け 0.1	鶏卵	鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 玉葱 ゆで 50 人参 皮剥(ゆ 20 乾椎茸 1 菜種油 0.5 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱(ゆで) 5	チキンソテー	若鶏もも 皮な 40 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 キャベツ ゆで 30 トマト(ゆで) 15 マヨネーズパッ 10	茶碗蒸し	くり 甘露煮 6 なると 10 乾椎茸(ゆで) 0.3 食塩 0.2 かつお・昆布だ 100 鶏卵 50 合成清酒 1 みりん風調味料 1 淡口醤油 2.5	もやし のナムル	もやし ゆで 30 きゅうり(ゆで 5 人参 皮剥(ゆ 5 ごま油 1 食塩 0.2 いりごま 0.3	じゃーマンポ	じゃが芋 ゆで 40 ベーコン 10 玉葱 ゆで 20 無塩バター 2	おろし	大根 皮剥(ゆ 40 なめこ 20 きゅうり(ゆで 5 穀物酢 5 淡口醤油 2.5	わかめ	カットわかめ 1 油揚げ 10 人参 皮剥(ゆ 5 さやえんどう( 5 菜種油 1 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5	デザート	粉飴ムス(ラ・フラン 58	豆腐生姜あんかけ	木綿豆腐 25 乾椎茸 0.5 生姜 5 かつお・昆布だ 15 減塩しょうゆ( 5 片栗粉 1	湯葉とお浸し	湯葉 10 小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ( 2.5 みりん風調味料 1 削り節 0.2	ソテー	キャベツ ゆで 30 糸みつば ゆで 10 食塩 0.2 調合油 2	ソテー	玉葱 ゆで 40 人参 皮剥(ゆ 10 菜種油 1 コンソメ 0.5 白こしょう 0.01	なすの味噌煮	さやいんげん( 20 なす 50 減塩みそ 6 上白糖 1 煮干しだし 10	ゼリー	青りんごゼリー 60

## 献立表(週間)

透析 1

	10月8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)		10月13日(土)		10月14日(日)	
夕					酢の物	カットわかめ 0.5 玉葱 ゆで 20 葱 (ゆで) 5 穀物酢 5 減塩しょうゆ ( 2.5 上白糖 3					デザート	粉飴ムス (ラ・フランス) 58		
栄養価	エネルギー 1535 kcal	蛋白質 45.2 g	エネルギー 1438 kcal	蛋白質 48.1 g	エネルギー 1480 kcal	蛋白質 48.4 g	エネルギー 1515 kcal	蛋白質 49.4 g	エネルギー 1491 kcal	蛋白質 49.4 g	エネルギー 1576 kcal	蛋白質 49.5 g	エネルギー 1429 kcal	蛋白質 48.0 g
	脂質 39.6 g	炭水化 243.4 g	脂質 39.2 g	炭水化 215.7 g	脂質 35.2 g	炭水化 237.2 g	脂質 39.7 g	炭水化 231.4 g	脂質 42.4 g	炭水化 219.6 g	脂質 42.7 g	炭水化 241.0 g	脂質 36.9 g	炭水化 223.2 g
	塩分 5.5 g		塩分 5.2 g		塩分 5.5 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		塩分 5.4 g		塩分 5.7 g	

## 献立表(週間)

## 透析 1

	10月15日(月)		10月16日(火)		10月17日(水)		10月18日(木)		10月19日(金)		10月20日(土)		10月21日(日)		
朝	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	
	中華炒め	もやし ゆで 40 玉葱 ゆで 20 人参 皮剥(ゆ) 10 菜種油 1 中華味 0.5 減塩しょうゆ( ) 2.5 上白糖 0.5	焼き魚	ほっけ・20g 20 大根 皮剥(ゆ) 40 しそ 1 減塩しょうゆ( ) 2.5	野菜卵とじ	キャベツ ゆで 80 人参 皮剥(ゆ) 10 さやいんげん( ) 10 かつおだし 20 食塩 0.8 冷凍全卵 50	鶏肉照り焼き	若鶏もも 皮な 20 減塩しょうゆ( ) 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 ブロッコリー 10 カリフラワー 10 マヨネーズパッ 10	中華炒め	若鶏ささ身 20 玉葱 ゆで 20 人参 皮剥(ゆ) 10 キャベツ ゆで 30 さやえんどう( ) 5 ごま油 3 減塩しょうゆ( ) 5 白こしょう 0.01 片栗粉 1	焼き魚	ほっけ開き 30 大根 皮剥(ゆ) 40 しそ(ゆで) 0.5 減塩しょうゆ( ) 2.5	豆腐煮	焼き豆腐 50 人参 皮剥(ゆ) 15 減塩しょうゆ( ) 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 30	
	納豆	納豆 20 葱(ゆで) 2 減塩正油パック 5	梅肉和え	白菜(ゆで) 40 梅干し(調味漬) 5 みりん風調味料 2.5	和え物	きゅうり(ゆで) 30 カットわかめ 0.5 めんつゆ(スト) 1 マヨネーズ 5	もやし炒煮	もやし ゆで 30 人参 皮剥(ゆ) 10 油揚げ 5 菜種油 1 減塩しょうゆ( ) 2.5 上白糖 0.5	塩たらこ	たらこ 5 しそ(ゆで) 0.5	みそ汁	チンゲンサイ 20 凍り豆腐 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	味付けのり	味付けのり 1	
	きゅうりの酢の物	きゅうり(ゆで) 20 人参 皮剥(ゆ) 5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ( ) 2.5	みそ汁	ほうれん草(ゆ) 30 葱(ゆで) 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	煮	切り干し大根 4 油揚げ 5 菜種油 1 減塩しょうゆ( ) 5 上白糖 1 煮干しだし 15	白菜の香味和え	白菜(ゆで) 50 しそ(ゆで) 0.5 ゆかり 0.5	えのきと胡瓜の和え物	えのき茸 20 きゅうり(ゆで) 40 食塩 0.2 みりん風調味料 1	漬物	なす しば漬 10	みそ汁	玉葱 ゆで 20 大根 葉(ゆで) 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	
	みそ汁	大根 葉(ゆで) 10 キャベツ ゆで 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳	牛乳 100	みそ汁	玉葱 ゆで 20 さやえんどう( ) 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	いわのり 2 小葱(ゆで) 2 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	みそ汁	もやし ゆで 20 小葱(ゆで) 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	牛乳	牛乳 100	牛乳	牛乳 100	
	牛乳	牛乳 100			牛乳	牛乳 100	牛乳	牛乳 100	牛乳	牛乳 100					
昼	米飯	精白米 70	パン	胚芽ロール 48 ホテルブレッド 40	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	松茸ご飯	精白米 70	塩ラーメン	中華めん ゆで 170 豚もも 赤肉 20 菜種油 1 生姜(ゆで) 2 減塩しょうゆ( ) 2.5 上白糖 1 合成清酒 2.5 しなちく 5 なると 5 鶏卵 25 小葱(ゆで) 3 鶏ガラスープ 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01	
	揚げ鶏のあんかけ	若鶏もも 皮な 40 片栗粉 2 菜種油 5 玉葱 ゆで 50 ぶなしめじ 20 もやし ゆで 20 人参 皮剥(ゆ) 5 減塩しょうゆ( ) 7.5 上白糖 1 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 かつお・昆布だし 30 片栗粉 1 糸みつば ゆで 5	スープ煮	じゃが芋 ゆで 30 ブロッコリー 15 キャベツ ゆで 10 人参 皮剥(ゆ) 10 コンソメ 0.5 白こしょう 0.01	魚バタ焼	まだら・30g 30 食塩 0.15 白こしょう 0.01 無塩バター 4 もやし ゆで 30 ピーマン(ゆで) 5 菜種油 2 食塩 0.2 白こしょう 0.03	豆腐海苔	木綿豆腐 25 ベビーホタテ 10 むきエビ 20 あさり 10 玉葱 ゆで 30 人参 皮剥(ゆ) 10 ピーマン(ゆで) 10 中華味 0.5 食塩 0.3 白こしょう 0.01 片栗粉 1	鶏肉の塩麴焼き	鶏肉の塩こうじ 1.5 菜種油 1 ブロッコリー 20 マヨネーズパッ 10	いも煮	里芋 ゆで 40 牛もも 脂身な 40 つきこんにやく 10 ごぼう ゆで 2.5 まいたけ(ゆで) 5 葱(ゆで) 5 減塩しょうゆ( ) 2.5 合成清酒 0.5 みりん風調味料 0.5 上白糖 0.5	鶏のから揚げ	若鶏もも 皮な 20 減塩しょうゆ( ) 2.5 白こしょう 0.01	
	煮物	大根 皮剥(ゆ) 20 人参 皮剥(ゆ) 15 さやいんげん( ) 15 減塩しょうゆ( ) 5 上白糖 1	サラダ	レタス(ゆで) 30 人参 皮剥(ゆ) 5 マヨネーズパッ 10	酢の物	なが芋 水煮 30 きゅうり(ゆで) 5 上白糖 3 穀物酢 2.5 食塩 0.2	豚肉と大根の煮物	豚ばら 30 大根 皮剥(ゆ) 20 人参 皮剥(ゆ) 10 菜種油 1 減塩しょうゆ( ) 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15	こんにやくの炒め煮	つきこんにやく 40 えんどう ゆで 5 菜種油 3 減塩しょうゆ( ) 2.5 上白糖 0.5 かつおだし 0.5	白菜の白浸し	白菜(ゆで) 60 減塩しょうゆ( ) 2.5	炒め煮	大根 皮剥(ゆ) 40 人参 皮剥(ゆ) 5 焼き竹輪 10 ごま油 1	薄力粉 1等 4 菜種油 8 サラダ菜(ゆで) 3

## 献立表(週間)

## 透析 1

	10月15日(月)		10月16日(火)		10月17日(水)		10月18日(木)		10月19日(金)		10月20日(土)		10月21日(日)			
昼		煮干しだし 15	ポター ジュ	玉葱 15 薄力粉 1等 3.5 無塩バター 2.5 牛乳 50 コンソメ 0.25 食塩 0.15 白こしょう 0.01	15	菜種油 3 減塩みそ 4 上白糖 2	3	さやえんどう 4	4	かつおだし 1		減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1	2.5	マヨネーズ 5		
	お浸し	白菜(ゆで) 30 減塩しょうゆ( 2.5 削り節 0.3					ゴマ和 え	小松菜 ゆで 50 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 ごま 0.5	果物	みかん缶詰(果 40		山形だ し	なす(ゆで) 10 きゅうり(ゆで) 10 オクラ(ゆで) 10 みょうが 1 しそ(ゆで) 1 葱(ゆで) 5 めんみ 1.8L 2.5	なます 大根 皮剥(ゆ 50 人参 皮剥(ゆ 5 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2		
	バター 焼き	生椎茸 ゆで 20 無塩バター 2 食塩 0.2 さやえんどう( 5			煮物	凍り豆腐 4 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 10 小葱(ゆで) 5	味噌炒 め	さやいんげん( 30 玉葱 ゆで 30 人参 皮剥(ゆ 10 無塩バター 3 減塩みそ 4								
	果物	もも缶(果肉) 40	果物	西洋なし(缶詰 40	果物	黄桃缶 40 クリーム(植物 マービー 液状 5	果物	りんご 缶詰 40				ソテー	さやえんどう( 20 さやいんげん( 20 菜種油 1 食塩 0.2	果物	黄桃缶 40	
							果物					果物	西洋なし(缶詰 40			
夕	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70	米飯	精白米 70
	海鮮炒 め	するめいか 15 尾なしえび 15 若鶏むね皮なし 15 さやいんげん( 10 玉葱 ゆで 20 きくらげ(乾) 1 人参 皮剥(ゆ 10 グリーンピース 3 菜種油 3 減塩しょうゆ( 5 中華味 0.5 白こしょう 0.01 上白糖 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 10	豚すき	豚ももスライス 40 焼き豆腐 50 白菜(ゆで) 30 葱(ゆで) 15 しらたき 30 人参 皮剥(ゆ 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ( 7.5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5	鶏肉の 香味だ れ	若鶏もも 皮な 30 食塩 0.15 白こしょう 0.01 低蛋白小麦粉 3 ごま油 3 上白糖 3 減塩しょうゆ( 5 穀物酢 2.5 みりん風調味料 2.5 葱(ゆで) 5 生姜(ゆで) 2 大根 皮剥(ゆ 20 サラダ菜(ゆで 5	塩焼き	さば・20g 20 大根 皮剥(ゆ 40 しそ 1 減塩正油パック 5	チャン チャン 焼き	さけ・40g 40 淡色辛みそ 8 みりん風調味料 2.5 生姜(ゆで) 1 キャベツ ゆで 50 玉葱 ゆで 10 人参 皮剥(ゆ 10 ぶなしめじ(ゆ 10 ピーマン(ゆで 5	豆腐あ んかけ	木綿豆腐 50 人参 皮剥(ゆ 7.5 葱(ゆで) 7.5 鶏卵 15 減塩しょうゆ( 2.5 食塩 0.05 みりん風調味料 1.25 煮干しだし 15 片栗粉 1	焼き魚 きのこ 添え	すずき・20g 20 食塩 0.1 白こしょう 0.01 ぶなしめじ(ゆ 10 生椎茸 ゆで 10 まいたけ(ゆで 10 菜種油 2 減塩しょうゆ( 2.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 小葱(ゆで) 3 減塩正油パック 5		
	揚げ茄 子	なす(ゆで) 30 菜種油 5 生姜(ゆで) 1 小葱(ゆで) 3 減塩正油パック 5	ゴマ味 噌和え	スナックえんど 30 減塩みそ 6 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 いりごま 1	炊き合 わせ	じゃが芋 ゆで 40 人参 皮剥(ゆ 20 さやえんどう( 4 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 昆布だし 15	もずく の酢物	もずく 50 生姜(ゆで) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 3	煮物	大根 皮剥(ゆ 25 人参 皮剥(ゆ 7.5 さやえんどう( 2.5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 かつおだし 7.5	煮物	乾椎茸(ゆで) 0.5 えのき茸(水煮) 20 ぶなしめじ(ゆ 30 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5	煮	乾椎茸 0.5 人参 皮剥(ゆ 5 葱(ゆで) 5 菜種油 3 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5 煮干しだし 15		
	きのこ マヨネ ーズ和 え	ぶなしめじ(ゆ 10 まいたけ(ゆで) 10 えのき茸(水煮) 10 エリンギ 10 いりごま 1 マヨネーズ 8	ゼリー	はちみつレモン 60	湯豆腐	切りみつば ゆ 5 木綿豆腐 25 減塩しょうゆ( 2.5	和え物	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 0.5	わかめ 酢正油	きゅうり(ゆで) 40 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ( 2.5 生姜 1	デザート	粉飴4-ス(う・フラン) 58	デザート	トマト(ゆで) 20 ブロッコリー 30 マヨネーズパック 10 カッタわかめ 0.5 大根 皮剥(ゆ 40		
									デザート	エネプリンいち 40			鳴門煮	カッタわかめ 0.5 大根 皮剥(ゆ 40		



## 献立表(週間)

透析 1

		10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)	10月20日(土)	10月21日(日)
夕		食塩 0.1 白こしょう 0.01						葱(ゆで) 5 減塩しょうゆ( 2.5 煮干しだし 15
	ゼリー	青りんごゼリー 60						
栄養 価	エネルギー	1476 kcal	1478 kcal	1512 kcal	1480 kcal	1496 kcal	1506 kcal	1482 kcal
	蛋白質	49.1 g	46.8 g	49.4 g	49.3 g	48.1 g	47.5 g	49.9 g
	脂質	34.7 g	38.6 g	42.0 g	37.9 g	42.8 g	40.6 g	42.4 g
	炭水化	236.5 g	234.6 g	227.9 g	227.8 g	224.9 g	232.0 g	215.2 g
	塩分	5.6 g	5.6 g	5.7 g	5.6 g	5.1 g	5.5 g	5.8 g



献立表(週間)

透析 1

	10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)	10月27日(土)	10月28日(日)
昼	マヨネーズ 5 濃口醤油 1 ソテー キャベツ ゆで 30 玉葱 ゆで 20 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01 果物盛り合わせ もも缶(果肉) 20 パイン缶詰 20 みかん缶詰(果 10	穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01 オニオンソテー 玉葱 ゆで 30 ローズハム 5 人参 皮剥(ゆ 5 無塩バター 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 フルーツみつ豆 90	片栗粉 1 煮干しだし 15 煮物 大根 皮剥(ゆ 40 人参 皮剥(ゆ 20 減塩しょうゆ( 5 みりん風調味料 1 煮干しだし 15 果物 もも缶(果肉) 40	白菜(ゆで) 40 減塩しょうゆ( 2.5 かつおだし 1 もずく 50 酢 レモン(果汁) 2 穀物酢 5 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 3 果物 みかん缶詰(果 40	野菜サ カリフラワー 30 きゅうり(ゆで 15 トマト(ゆで) 30 カットわかめ 0.5 いりごま 0.5 穀物酢 5 調合油 3 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01 里芋田楽 さやえんどう( 3 里芋 ゆで 20 減塩みそ 7 上白糖 3	マヨネーズ 10 焼き 果物 もも缶(果肉) 40	
夕	米飯 精白米 70 チキンカツ 若鶏もも 皮な 30 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 4 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 10 ブリーツレタス 5 カリフラワー 30 ケチャップパッ 8 わかめ きゅうり(ゆで 20 カットわかめ 0.5 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ( 2.5 生姜(ゆで) 1.5 白和え 木綿豆腐 20 いりごま 1.5 減塩みそ 6 上白糖 4 ほうれん草(ゆ 25 人参 皮剥(ゆ 10 エリンギ 30 にら 葉・ゆで 10 オリーブ油 1 減塩しょうゆ( 2.5 白こしょう 0.01	米飯 精白米 70 魚塩焼き ほっけ・40g 40 食塩 0.2 トマト(ゆで) 15 サラダ菜(ゆで 5 減塩正油パック 5 煮物 じゃが芋 ゆで 60 人参 皮剥(ゆ 20 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 15 菜種油 1 グリーンピース( 3 酢の物 白菜(ゆで) 40 きゅうり(ゆで 20 穀物酢 2.5 上白糖 1 食塩 0.2 とろろ和え かつとろろ昆布 0.5 なが芋(ゆで) 40 小葱(ゆで) 1 減塩しょうゆ( 2.5	米飯 精白米 70 天ぷら 尾付きえび 40 かぼちゃ(ゆで 20 ししとうがらし 6 生椎茸 10 薄力粉 1等 15 鶏卵 5 菜種油 15 減塩正油パック 5 おろし 大根 皮剥(ゆ 25 おろししょうが 5 炊き合せ なが芋 水煮 20 人参 皮剥(ゆ 15 乾椎茸(ゆで) 1 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15 えんどう ゆで 4 浅漬け きゅうり(ゆで 20 キャベツ ゆで 20 人参 皮剥(ゆ 5 刻み昆布 0.5 食塩 0.3 デザート 粉飴ムス(ラ・フラン 58	米飯 精白米 70 魚南蛮 あじ・40g 40 漬け 薄力粉 1等 3 菜種油 8 玉葱 ゆで 40 人参 皮剥(ゆ 5 ピーマン(ゆで 8 減塩しょうゆ( 5 上白糖 2 とうがらし 乾 0.1 煮 鶏ひき肉 15 じゃが芋 ゆで 30 さやいんげん( 10 煮干しだし 15 減塩しょうゆ( 2.5 上白糖 5 サラダ キャベツ ゆで 50 人参 皮剥(ゆ 5 マヨネーズ 10 レモン(果汁) 1.5 白こしょう 0.01 ソテー レタス(ゆで) 30 玉葱 ゆで 20 赤ピーマン(ゆ 5 菜種油 2 食塩 0.3 白こしょう 0.01	米飯 精白米 70 豚の生姜焼き 豚ロース(脂身 30 生姜 3 減塩しょうゆ( 5 合成清酒 2.5 菜種油 1 人参 皮剥(ゆ 5 キャベツ ゆで 20 マヨネーズ 5 煮物 なが芋 水煮 40 人参 皮剥(ゆ 15 さやいんげん( 10 減塩しょうゆ( 5 上白糖 1 煮干しだし 15 ブロッコリー ブロッコリー 40 削り節 0.5 なか和え 中華風 緑豆春雨 5 きくらげ(乾) 0.5 たけのこ 水煮 15 人参 皮剥(ゆ 5 鶏卵 20 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 2 ごま油 1	米飯 精白米 70 チキンハンバーグ 鶏ひき肉 50 パン粉(乾燥) 2 牛乳 5 食塩 0.3 玉葱 ゆで 50 人参 皮剥(ゆ 5 鶏卵 3 ケチャップ 5 人参 皮剥(ゆ 30 有塩バター 3 上白糖 0.5 ブロッコリー 30 マヨネーズ 10 あちゃら漬 かぶ 皮剥(ゆ 30 人参 皮剥(ゆ 2.5 真昆布 0.15 ゼリー ライトツナ缶( 10 レタス(ゆで) 20 トマト(ゆで) 20 海藻サラダ 1 ごま油 2 減塩しょうゆ( 2 穀物酢 5 上白糖 1 白こしょう 0.01	米飯 精白米 70 焼き魚 そい 60g 60 食塩 0.3 しそ(ゆで) 0.5 大根 皮剥(ゆ 40 減塩正油パック 5 野菜サ きょうな ゆで 10 ラダ キャベツ ゆで 30 ミニトマト(ゆ 15 マヨネーズパッ 10 和え物 小松菜 ゆで 30 人参 皮剥(ゆ 10 減塩しょうゆ( 2 煮干しだし 2.5 はちみつレモン 60



## 献立表(週間)

## 透析 1

		10月29日(月)		10月30日(火)		10月31日(水)		11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)	
朝	米飯	精白米	70	米飯	精白米	70	米飯	精白米	70						
	塩たらこ	たらこ	5	鮭マヨ	さけ水煮缶詰	20	野菜炒	キャベツ ゆで	50						
	と湯	しそ	0.5	サラダ	大根 皮剥(ゆ)	50	め煮	人参 皮剥(ゆ)	5						
	葉和え	和種なばな ゆ	30		しそ(ゆで)	0.5		菜種油	2						
		湯葉 干し	1		マヨネーズパツ	10		減塩しょうゆ(	5						
		減塩しょうゆ(	2.5	切干大	切干し大根	5		みりん風調味料	2.5						
	野菜炒	キャベツ ゆで	50	根梅肉	人参 皮剥(ゆ)	5		煮干しだし	30						
	め煮	ピーマン(ゆで)	10	和え	生椎茸 ゆで	5	二色浸	もやし ゆで	40						
		人参 皮剥(ゆ)	10		梅干し(調味漬)	3	し	ピーマン(ゆで)	10						
		菜種油	1		上白糖	0.5		減塩しょうゆ(	5						
		減塩しょうゆ(	5					削り節	0.5						
		上白糖	1	のり佃	のり佃煮	10									
	のり佃	減塩あまのり佃	8	煮			胡瓜の	きゅうり(ゆで)	50						
	煮			みそ汁	白菜(ゆで)	30	酢物	穀物酢	5						
					なす(ゆで)	10		上白糖	3						
	みそ汁	棒麩	1		葱(ゆで)	5		食塩	0.3						
		カットわかめ	0.5		淡色辛みそ	10		いりごま	0.5						
		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150	みそ汁	大根 皮剥(ゆ)	30						
		煮干しだし	150					貝割大根(ゆで)	5						
	牛乳	牛乳	100	牛乳	牛乳	100		淡色辛みそ	10						
								煮干しだし	150						
							牛乳	牛乳	100						
昼	米飯	精白米	70	パン:	オレンジロール	80	米飯	精白米	70						
	回鍋肉	豚ばら	20	オレン			タンド	若鶏もも 皮な	40						
		キャベツ ゆで	70	ジロー			リーチ	牛乳 1000ml	3.3						
		ピーマン(ゆで)	10	ル			キン	レモン(果汁)	0.7						
		葱(ゆで)	15	豆腐グ	木綿豆腐	50		カレー粉	0.7						
		菜種油	2	ラタン	ほうれん草(ゆ)	20		パプリカ(粉)	0.2						
		減塩みそ	8		鶏ひき肉	20		食塩	0.13						
		上白糖	1		ホールトマト	40		上白糖	0.7						
		トウバンジャン	1		上白糖	1		コンソメ	0.3						
	南瓜の	かぼちゃ(ゆで)	30		コンソメ	0.3		白こしょう	0.01						
	煮物	スナップえんど	10		食塩	0.1		薄力粉 1等	0.7						
		減塩しょうゆ(	2.5		プロセスチーズ	15		サラダ菜	5						
		上白糖	0.5		パン粉(乾燥)	3	野菜サ	きゅうり(ゆで)	10						
		煮干しだし	15	ポトフ	じゃが芋 ゆで	60	ラダ	ブロッコリー	15						
	ほうれ	ほうれん草(ゆ)	40		人参 皮剥(ゆ)	20		キャベツ ゆで	35						
	ん草の	ぶなしめじ	15		マッシュルーム	5		ミニトマト(皮)	10						
	あえ物	減塩しょうゆ(	2.5		コンソメ	0.5		マヨネーズパツ	10						
					パセリ(粉)	0.5									
	揚げな	なす(ゆで)	40	イタリ	カリフラワー	20	ソテー	チンゲンサイ	40						
	す	菜種油	5	アンサ	きゅうり(ゆで)	20		生椎茸 ゆで	10						
								赤ピーマン(ゆ)	5						



## 献立表(週間)

透析 1

	10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)	11月1日(木)	11月2日(金)	11月3日(土)	11月4日(日)
夕	減塩しょうゆ(2.5) かつお・昆布だ 5						
栄養価	1484 kcal 蛋白質 49.0 g 脂質 38.3 g 炭水化 228.0 g 塩分 5.7 g	1501 kcal 蛋白質 47.6 g 脂質 41.2 g 炭水化 227.3 g 塩分 5.8 g	1537 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 43.1 g 炭水化 231.6 g 塩分 5.4 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化 g 塩分 g	kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化 g 塩分 g