

週 間 献 立 表

2025年05月18日（日）～2025年05月24日（土）

しるばーほーむ

常食1400

	5月18日(日)	5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)
朝	パン(レーズンパン、バターロール) スクランブルエッグ ほうれん草のゴマドレ和え 牛乳	* 軟飯 (160) 三色高野の煮物 カリフラワーの和え物 味噌汁 たいみそ	* 軟飯 (160) 大豆五目煮 いんげんの醤油和え 味噌汁 野菜ふりかけ	パン(食パン) ミートオムレツ スパゲッティサラダ 牛乳	* 軟飯 (160) 肉詰めいなり ツナサラダ 味噌汁 たらこふりかけ	パン(穀物ロール、バターロール) オムレツ ポテトサラダ 牛乳	* 軟飯 (160) 枝豆とうふの煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 かつおふりかけ
	エネルギー:436kcal タンパク:17.1g 脂質:14.5g 炭水化:60.5g カルシウム:499mg 食塩相:2.1g	エネルギー:452kcal タンパク:15.0g 脂質:15.0g 炭水化:63.3g カルシウム:140mg 食塩相:2.6g	エネルギー:366kcal タンパク:15.4g 脂質:6.5g 炭水化:60.0g カルシウム:163mg 食塩相:2.5g	エネルギー:526kcal タンパク:19.2g 脂質:15.2g 炭水化:77.3g カルシウム:456mg 食塩相:2.4g	エネルギー:438kcal タンパク:15.9g 脂質:16.0g 炭水化:56.2g カルシウム:138mg 食塩相:2.4g	エネルギー:391kcal タンパク:14.9g 脂質:10.8g 炭水化:58.2g カルシウム:427mg 食塩相:2.0g	エネルギー:406kcal タンパク:14.8g 脂質:12.3g 炭水化:57.7g カルシウム:136mg 食塩相:2.9g
昼	* 軟飯 (160) 豆腐ステーキ肉味噌かけ ブロッコリーのマヨぽん炒め オレンジゼリー すまし汁	* 軟飯 (160) 豚肉のカレー風味ソテー かぶのコンソメ煮 * 味噌汁 牛乳	* 軟飯 (160) さばの味噌焼き キャベツと油揚げの炒め物 清まし汁 牛乳	* 軟飯 (160) タンドリーチキン 大根サラダ プリン コンソメスープ	* 軟飯 (160) アジのみりん醤油焼 わさび和え 味噌汁 牛乳	カレーうどん さつま芋レモン煮 カリフラワーサラダ 青りんごゼリー	* 軟飯 (160) 木耳と卵の炒め物 焼売 中華スープ 杏仁豆腐
	エネルギー:546kcal タンパク:24.6g 脂質:17.9g 炭水化:69.0g カルシウム:212mg 食塩相:2.4g	エネルギー:520kcal タンパク:26.2g 脂質:15.6g 炭水化:64.8g カルシウム:540mg 食塩相:3.0g	エネルギー:560kcal タンパク:23.1g 脂質:23.1g 炭水化:60.5g カルシウム:542mg 食塩相:2.3g	エネルギー:451kcal タンパク:17.4g 脂質:13.1g 炭水化:63.3g カルシウム:150mg 食塩相:2.2g	エネルギー:449kcal タンパク:25.7g 脂質:8.5g 炭水化:64.1g カルシウム:563mg 食塩相:2.6g	エネルギー:549kcal タンパク:18.4g 脂質:10.6g 炭水化:93.7g カルシウム:76mg 食塩相:3.1g	エネルギー:538kcal タンパク:24.7g 脂質:18.3g 炭水化:65.3g カルシウム:172mg 食塩相:2.3g
夕	* 軟飯 (160) 赤魚の塩麴焼き 大根の煮物 りんご缶 煮豆(昆布豆)	* 軟飯 (160) 干草焼き 白菜サラダ 黄桃缶 たらこふりかけ	* 軟飯 (160) 青椒肉絲 春雨の酢の物 パインムース かつおふりかけ	* 軟飯 (160) ホッケの塩麴レモン焼 ブロッコリーの生姜煮 洋梨缶 のりたまふりかけ	* 軟飯 (160) 擬制豆腐 揚げなすの炒め物 みかん缶 野菜ふりかけ	* 軟飯 (160) 八宝菜 茹でわんたん 果物(パイン) のり佃煮	* 軟飯 (160) 鶏肉の味噌だれ焼 なすのおかか和え ジョア さけふりかけ
	エネルギー:402kcal タンパク:18.2g 脂質:6.9g 炭水化:65.3g カルシウム:140mg 食塩相:1.6g	エネルギー:448kcal タンパク:15.4g 脂質:13.4g 炭水化:63.0g カルシウム:159mg 食塩相:1.8g	エネルギー:436kcal タンパク:17.9g 脂質:8.6g 炭水化:69.3g カルシウム:136mg 食塩相:1.7g	エネルギー:349kcal タンパク:17.5g 脂質:3.9g 炭水化:59.0g カルシウム:144mg 食塩相:1.6g	エネルギー:507kcal タンパク:15.8g 脂質:20.0g 炭水化:62.2g カルシウム:193mg 食塩相:1.6g	エネルギー:475kcal タンパク:17.1g 脂質:13.5g 炭水化:68.3g カルシウム:113mg 食塩相:1.9g	エネルギー:463kcal タンパク:21.5g 脂質:11.4g 炭水化:65.1g カルシウム:723mg 食塩相:1.5g
おや	バウムクーヘン 紅茶	おせんべい ほうじ茶	チョコドーナツ 紅茶	どら焼き ほうじ茶	レモンケーキ 紅茶	パンケーキ(抹茶) 紅茶	ビスケット お湯
つ	エネルギー:90kcal タンパク:1.4g 脂質:3.7g 炭水化:12.8g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:59kcal タンパク:0.8g 脂質:1.9g 炭水化:9.6g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	エネルギー:109kcal タンパク:1.8g 脂質:4.7g 炭水化:15.1g カルシウム:5mg 食塩相:0.2g	エネルギー:142kcal タンパク:3.3g 脂質:1.3g 炭水化:29.4g カルシウム:12mg 食塩相:0.2g	エネルギー:61kcal タンパク:1.4g 脂質:2.5g 炭水化:8.1g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:59kcal タンパク:1.2g 脂質:2.1g 炭水化:8.7g カルシウム:19mg 食塩相:0.1g	エネルギー:72kcal タンパク:1.4g 脂質:1.8g 炭水化:12.9g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1474kcal タンパク:61.3g 脂質:43.0g 炭水化:207.6g カルシウム:856mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1479kcal タンパク:57.4g 脂質:45.9g 炭水化:200.7g カルシウム:839mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1471kcal タンパク:58.2g 脂質:42.9g 炭水化:204.9g カルシウム:846mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1468kcal タンパク:57.4g 脂質:33.5g 炭水化:229.0g カルシウム:762mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1455kcal タンパク:58.8g 脂質:47.0g 炭水化:190.6g カルシウム:899mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1474kcal タンパク:51.6g 脂質:37.0g 炭水化:228.9g カルシウム:635mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1479kcal タンパク:62.4g 脂質:43.8g 炭水化:201.0g カルシウム:1031mg 食塩相:6.9g