

週間献立表

2025年06月15日（日）～2025年06月21日（土）

しるばーほーむ

常食1400

	6月15日(日)	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)
朝	パン(食パン) 柚子おろしミートボール たまごサラダ 牛乳	* 軟飯 (160) 目玉焼風オムレツ いんげんのごま和え 味噌汁 かつおふりかけ	* 軟飯 (160) タラの西京焼き ブロッコリーの煮浸し 味噌汁 のりたまふりかけ	パン(穀物ロール、バターロール) 照り焼き肉団子 薄切ポテトサラダ 牛乳	* 軟飯 (160) がんもの煮物 オクラの和え物 味噌汁 かつおふりかけ	パン(白パン、バターロール) ポテトオムレツ ブロッコリーのドレッシング和え 牛乳	* 軟飯 (160) 肉シューマイ 春雨中華サラダ 味噌汁 野菜ふりかけ
	エネルギー:529kcal タンパク:20.7g 脂質:17.8g 炭水化:71.6g カルシウム:442mg 食塩相:2.8g	エネルギー:334kcal タンパク:14.6g 脂質:4.0g 炭水化:58.2g カルシウム:150mg 食塩相:2.6g	エネルギー:310kcal タンパク:14.5g 脂質:4.0g 炭水化:52.6g カルシウム:120mg 食塩相:2.4g	エネルギー:488kcal タンパク:18.8g 脂質:19.1g 炭水化:60.4g カルシウム:440mg 食塩相:2.0g	エネルギー:404kcal タンパク:17.8g 脂質:11.3g 炭水化:55.6g カルシウム:142mg 食塩相:2.4g	エネルギー:418kcal タンパク:17.3g 脂質:11.3g 炭水化:61.9g カルシウム:425mg 食塩相:1.9g	エネルギー:440kcal タンパク:15.4g 脂質:13.3g 炭水化:62.1g カルシウム:141mg 食塩相:2.4g
昼	* 軟飯 (160) 白身魚の磯辺焼き かぶの和風煮 ゆかり和え * 味噌汁	* 軟飯 (160) 豚肉の山椒炒め ブロッコリーの和え物 すまし汁 ぶどうムース	* 軟飯 (160) ヤンニョムチキン 大根サラダ 味噌汁 牛乳	* 軟飯 (160) 白身魚フライ トマトソース カワラーとエビのソテー オレンジゼリー コンソメスープ	* 軟飯 (160) 和風おろしハンバーグ ごぼうの炒め物 味噌汁 ヨーグルト	鶏南蛮そば さつま芋レモン煮 キャベツサラダ 果物(マンゴー)	* 軟飯 (160) 鮭のちゃんちゃん焼 ほうれん草の生姜和え すまし汁 ヨーグルト
	エネルギー:371kcal タンパク:18.5g 脂質:4.6g 炭水化:61.7g カルシウム:148mg 食塩相:2.9g	エネルギー:473kcal タンパク:20.9g 脂質:14.2g 炭水化:61.7g カルシウム:129mg 食塩相:2.3g	エネルギー:519kcal タンパク:22.3g 脂質:16.4g 炭水化:66.1g カルシウム:522mg 食塩相:2.4g	エネルギー:436kcal タンパク:16.5g 脂質:7.2g 炭水化:74.6g カルシウム:139mg 食塩相:2.5g	エネルギー:512kcal タンパク:20.2g 脂質:10.3g 炭水化:83.1g カルシウム:543mg 食塩相:3.0g	エネルギー:473kcal タンパク:21.4g 脂質:9.2g 炭水化:76.4g カルシウム:103mg 食塩相:2.8g	エネルギー:431kcal タンパク:25.5g 脂質:6.1g 炭水化:66.6g カルシウム:408mg 食塩相:2.6g
夕	* 軟飯 (160) 鶏肉の塩麴焼 ほうれん草の信田和え 果物(バナナ) のり佃煮	* 軟飯 (160) さばの味噌煮 もやしとツナの炒め物 黄桃缶 野菜ふりかけ	* 軟飯 (160) かに玉甘酢あんかけ なすのオイスター炒め みかん缶 煮豆(三色豆)	* 軟飯 (160) 鶏肉の治部煮 人参しりしり カクテル缶 たらこふりかけ	* 軟飯 (160) さわらの梅肉焼き しんじょの煮物 果物(パイナップル) 煮豆(うぐいす豆)	* 軟飯 (160) 麻婆豆腐 三色ナムル ぶどうムース さけふりかけ	* 軟飯 (160) チキン南蛮 白菜の塩昆布和え 洋梨缶 のりたまふりかけ
	エネルギー:495kcal タンパク:19.8g 脂質:14.3g 炭水化:70.7g カルシウム:162mg 食塩相:1.7g	エネルギー:529kcal タンパク:19.6g 脂質:22.1g 炭水化:58.5g カルシウム:119mg 食塩相:1.8g	エネルギー:550kcal タンパク:17.6g 脂質:19.7g 炭水化:71.6g カルシウム:117mg 食塩相:1.6g	エネルギー:471kcal タンパク:18.3g 脂質:10.6g 炭水化:71.6g カルシウム:98mg 食塩相:2.1g	エネルギー:442kcal タンパク:18.8g 脂質:8.5g 炭水化:70.1g カルシウム:106mg 食塩相:1.7g	エネルギー:497kcal タンパク:20.9g 脂質:16.1g 炭水化:65.6g カルシウム:229mg 食塩相:2.6g	エネルギー:507kcal タンパク:17.1g 脂質:18.8g 炭水化:64.3g カルシウム:122mg 食塩相:1.8g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	どら焼き ほうじ茶	ロールケーキ(バナナ) 紅茶	たい焼き(カスタード) ほうじ茶	レモンパウンドケーキ 紅茶	黒糖饅頭 ほうじ茶	クッキー ティータイムレク
	エネルギー:51kcal タンパク:0.5g 脂質:1.4g 炭水化:9.0g カルシウム:0mg 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:98kcal タンパク:1.5g 脂質:3.9g 炭水化:14.4g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:74kcal タンパク:1.3g 脂質:2.1g 炭水化:12.5g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	エネルギー:79kcal タンパク:1.2g 脂質:4.2g 炭水化:9.0g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:66kcal タンパク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:14.9g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	エネルギー:86kcal タンパク:1.0g 脂質:4.4g 炭水化:10.4g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1446kcal タンパク:59.5g 脂質:38.1g 炭水化:213.0g カルシウム:752mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1478kcal タンパク:58.4g 脂質:41.6g 炭水化:207.8g カルシウム:410mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1477kcal タンパク:55.9g 脂質:44.0g 炭水化:204.7g カルシウム:764mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1469kcal タンパク:54.9g 脂質:39.0g 炭水化:219.1g カルシウム:677mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1437kcal タンパク:58.0g 脂質:34.3g 炭水化:217.8g カルシウム:796mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1454kcal タンパク:60.9g 脂質:36.7g 炭水化:218.8g カルシウム:757mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1464kcal タンパク:59.0g 脂質:42.6g 炭水化:203.4g カルシウム:671mg 食塩相:6.9g