

週間献立表

しるばーほーむ

常食1400

2025年07月20日（日）～2025年07月26日（土）

	7月20日(日)	7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)
朝	パン(食パン) ビーンズトマト煮 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 さけふりかけ	* 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 大根サラダ 味噌汁 野菜ふりかけ
	エネルギー:582kcal タンパク:25.4g 脂質:18.3g 炭水化:78.6g カルシウム:477mg 食塩相:3.3g	エネルギー:328kcal タンパク:13.8g 脂質:3.8g 炭水化:58.2g カルシウム:141mg 食塩相:2.4g	エネルギー:311kcal タンパク:14.5g 脂質:4.0g 炭水化:52.7g カルシウム:118mg 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:415kcal タンパク:17.0g 脂質:11.3g 炭水化:61.8g カルシウム:425mg 食塩相:1.7g	エネルギー:452kcal タンパク:14.9g 脂質:15.0g 炭水化:62.5g カルシウム:161mg 食塩相:2.4g
昼	* 軟飯 (160) 鶏肉の塩麹焼 小松菜の煮びたし なすのおろしポン酢和え * 味噌汁	* 軟飯 (160) さばの味噌煮 ブロッコリー-の塩炒め すまし汁 ヨーグルト	* 軟飯 (160) 和風おろしハンバーグ 白菜の煮物 味噌汁 ヨーグルト	ツとコンの炊き込み御飯 鶏肉のみりん醤油漬け焼 ズッキーニとトマトのドレ和え フルーツポンチ 味噌汁	* 軟飯 (160) さわらの梅肉焼き しんじょの煮物 味噌汁 ヨーグルト	* 軟飯 (160) チキン南蛮 もやしの中華和え マンゴープリン 中華スープ	* 軟飯 (160) 鮭のちゃんちゃん焼 じゃが芋の青海苔バター すまし汁 ヨーグルト
	エネルギー:430kcal タンパク:19.1g 脂質:13.1g 炭水化:55.6g カルシウム:186mg 食塩相:2.7g	エネルギー:556kcal タンパク:22.9g 脂質:19.6g 炭水化:67.5g カルシウム:382mg 食塩相:2.7g	エネルギー:505kcal タンパク:21.0g 脂質:12.6g 炭水化:75.7g カルシウム:577mg 食塩相:3.0g	エネルギー:545kcal タンパク:25.4g 脂質:15.0g 炭水化:72.3g カルシウム:122mg 食塩相:2.6g	エネルギー:495kcal タンパク:23.6g 脂質:11.0g 炭水化:71.6g カルシウム:351mg 食塩相:3.1g	エネルギー:566kcal タンパク:20.6g 脂質:21.9g 炭水化:68.8g カルシウム:137mg 食塩相:2.8g	エネルギー:449kcal タンパク:24.7g 脂質:5.7g 炭水化:72.4g カルシウム:357mg 食塩相:2.4g
夕	* 軟飯 (160) 白身魚の磯辺焼き かぶの甘酢和え 果物(バナナ) のり佃煮	* 軟飯 (160) 豚肉の中華煮 大根の華風和え ピーチムース 煮豆(うぐいす豆)	* 軟飯 (160) かに玉甘酢あんかけ なすのオイスター炒め 洋梨缶 たいみそ	* 軟飯 (160) アジの香味だれ ほうれん草の炒め物 煮豆(三色豆) 野菜ふりかけ	* 軟飯 (160) ポークチャップ コールスローサラダ 黄桃缶 たらこふりかけ	* 軟飯 (160) 肉豆腐 白菜の塩昆布和え 果物(パイナップル) しば漬	* 軟飯 (160) 鶏肉の治部煮 人参しりしり カクテル缶 のりたまふりかけ
	エネルギー:387kcal タンパク:16.8g 脂質:3.9g 炭水化:70.3g カルシウム:112mg 食塩相:1.2g	エネルギー:505kcal タンパク:18.3g 脂質:16.1g 炭水化:69.6g カルシウム:140mg 食塩相:1.6g	エネルギー:558kcal タンパク:17.0g 脂質:20.8g 炭水化:72.0g カルシウム:118mg 食塩相:1.7g	エネルギー:388kcal タンパク:19.5g 脂質:6.3g 炭水化:60.7g カルシウム:193mg 食塩相:1.7g	エネルギー:482kcal タンパク:18.1g 脂質:15.6g 炭水化:64.6g カルシウム:98mg 食塩相:1.4g	エネルギー:430kcal タンパク:18.5g 脂質:10.7g 炭水化:62.7g カルシウム:160mg 食塩相:2.3g	エネルギー:482kcal タンパク:18.8g 脂質:12.9g 炭水化:69.1g カルシウム:115mg 食塩相:2.1g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	ソフトクリーム(チョコ) 紅茶	メープルケーキ 紅茶	パンケーキ(きなこ&黒糖) ほうじ茶	クリームブッセ 紅茶	黒糖饅頭 ほうじ茶	ビスケット 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:89kcal タンパク:1.0g 脂質:5.2g 炭水化:9.6g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:67kcal タンパク:1.6g 脂質:2.1g 炭水化:10.5g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:55kcal タンパク:1.0g 脂質:1.9g 炭水化:8.7g カルシウム:14mg 食塩相:0.1g	エネルギー:85kcal タンパク:1.3g 脂質:2.2g 炭水化:15.0g 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:92kcal タンパク:1.1g 脂質:4.7g 炭水化:11.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1450kcal タンパク:61.8g 脂質:36.7g 炭水化:213.5g カルシウム:775mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1478kcal タンパク:56.0g 脂質:44.7g 炭水化:204.9g カルシウム:668mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1441kcal タンパク:54.1g 脂質:39.5g 炭水化:210.9g カルシウム:818mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1476kcal タンパク:64.7g 脂質:42.3g 炭水化:202.1g カルシウム:769mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1466kcal タンパク:60.8g 脂質:40.1g 炭水化:206.8g カルシウム:596mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1477kcal タンパク:57.4g 脂質:44.0g 炭水化:208.2g カルシウム:722mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1475kcal タンパク:59.5g 脂質:38.3g 炭水化:215.2g カルシウム:633mg 食塩相:7.0g