

週間献立表

しるばーほーむ

常食1400

2025年07月13日（日） ～ 2025年07月19日（土）

	7月13日(日)	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)
朝	パン(レーズンパン、バターロール) ナポリタンミートボール 大根サラダ 牛乳	* 軟飯 (160) かに玉ボール いんげんの和風ドレ和え 味噌汁 野菜ふりかけ	* 軟飯 (160) えびと野菜の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 かつおふりかけ	パン(穀物ロール、バターロール) スクランブルエッグ カワワ-サラダ 牛乳	* 軟飯 (160) 肉詰めいなり ほうれん草とツナの和え物 味噌汁 のりたまふりかけ	パン(白パン、バターロール) ポトフ風 いんげんサラダ 牛乳	* 軟飯 (160) 厚焼き卵 大豆とひじきの煮物 味噌汁 かつおふりかけ
	エネルギー:459kcal タンパク:16.9g 脂質:18.8g 炭水化:55.5g カルシウム:433mg 食塩相:1.7g	エネルギー:376kcal タンパク:16.0g 脂質:7.8g 炭水化:58.4g カルシウム:138mg 食塩相:2.4g	エネルギー:387kcal タンパク:15.2g 脂質:8.8g 炭水化:59.4g カルシウム:149mg 食塩相:2.7g	エネルギー:437kcal タンパク:15.9g 脂質:17.4g 炭水化:55.7g カルシウム:457mg 食塩相:1.6g	エネルギー:409kcal タンパク:13.9g 脂質:14.3g 炭水化:54.6g カルシウム:176mg 食塩相:2.3g	エネルギー:419kcal タンパク:15.5g 脂質:9.9g 炭水化:67.3g カルシウム:584mg 食塩相:2.1g	エネルギー:421kcal タンパク:14.4g 脂質:12.1g 炭水化:62.1g カルシウム:134mg 食塩相:2.8g
昼	* 軟飯 (160) 鯖のおかか焼 じゃがいも金平 ほうれん草のごま和え * 味噌汁	* 軟飯 (160) ハヤシライス ブロッコリーのツ和え コンソメスープ ヨーグルト	ジャージャー麺 なすのオイスター炒め ゆかり和え ヨーグルト	* 軟飯 (160) 豚肉の旨塩炒め 里芋田楽 マスカットゼリー すまし汁	* 軟飯 (160) たらのピザ焼 キャベツソテー コンソメスープ ヨーグルト	* 軟飯 (160) 鶏肉の中華照り焼 春雨の酢の物 杏仁豆腐 中華スープ	* 軟飯 (160) 白身魚のチリソース もやしと挽肉の炒め物 中華スープ ヨーグルト
	エネルギー:533kcal タンパク:19.2g 脂質:21.7g 炭水化:60.7g カルシウム:161mg 食塩相:2.9g	エネルギー:551kcal タンパク:20.8g 脂質:18.3g 炭水化:74.2g カルシウム:357mg 食塩相:3.2g	エネルギー:569kcal タンパク:26.0g 脂質:18.5g 炭水化:71.7g カルシウム:345mg 食塩相:2.5g	エネルギー:504kcal タンパク:17.2g 脂質:14.1g 炭水化:73.6g カルシウム:96mg 食塩相:2.1g	エネルギー:446kcal タンパク:22.8g 脂質:7.4g 炭水化:69.0g カルシウム:400mg 食塩相:2.6g	エネルギー:527kcal タンパク:21.2g 脂質:16.2g 炭水化:69.3g カルシウム:118mg 食塩相:2.3g	エネルギー:460kcal タンパク:24.8g 脂質:8.1g 炭水化:69.1g カルシウム:363mg 食塩相:2.6g
夕	* 軟飯 (160) 青椒肉炒 キャベツの中華和え パイン缶 かつおふりかけ	* 軟飯 (160) 赤魚の煮つけ もやしの炒め物 みかん缶 煮豆(三色豆)	* 軟飯 (160) 鶏肉の山椒焼 酢の物 黄桃缶 たらこふりかけ	* 軟飯 (160) カレイのタルタル焼き ラタトゥイユ 果物(バナナ) たいみそ	* 軟飯 (160) 豆腐とエビの卵とじ 大根のごま醤油サラダ ぶどうムース 煮豆(昆布豆)	* 軟飯 (160) 鯖の葱味噌焼 ほうれん草の和え物 洋梨缶 つぼ漬	* 軟飯 (160) 豚肉の生姜焼 白菜サラダ カクテル缶 のりたまふりかけ
	エネルギー:401kcal タンパク:16.8g 脂質:8.0g 炭水化:62.3g カルシウム:111mg 食塩相:1.4g	エネルギー:438kcal タンパク:18.6g 脂質:9.1g 炭水化:66.9g カルシウム:116mg 食塩相:1.5g	エネルギー:430kcal タンパク:17.7g 脂質:11.8g 炭水化:59.4g カルシウム:107mg 食塩相:1.4g	エネルギー:454kcal タンパク:19.7g 脂質:9.2g 炭水化:72.3g カルシウム:124mg 食塩相:1.8g	エネルギー:505kcal タンパク:24.3g 脂質:13.5g 炭水化:69.3g カルシウム:231mg 食塩相:2.0g	エネルギー:394kcal タンパク:20.1g 脂質:8.1g 炭水化:57.0g カルシウム:140mg 食塩相:1.7g	エネルギー:485kcal タンパク:16.9g 脂質:17.7g 炭水化:61.4g カルシウム:124mg 食塩相:1.4g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	ドームケーキ(こしあん) ほうじ茶	ベルギーワッフル 紅茶	塩まんじゅう ほうじ茶	ドーナツ 紅茶	カステラ ほうじ茶	ビスケット ティータイムレク
	エネルギー:35kcal タンパク:0.2g 脂質:2.0g 炭水化:4.1g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g	エネルギー:106kcal タンパク:2.4g 脂質:1.5g 炭水化:21.1g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	エネルギー:83kcal タンパク:1.4g 脂質:4.1g 炭水化:10.1g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:66kcal タンパク:1.2g 脂質:0.1g 炭水化:15.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	エネルギー:117kcal タンパク:1.9g 脂質:5.5g 炭水化:15.3g カルシウム:5mg 食塩相:0.2g	エネルギー:83kcal タンパク:1.7g 脂質:1.0g 炭水化:16.7g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	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:1428kcal タンパク:53.1g 脂質:50.5g 炭水化:182.6g カルシウム:705mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1471kcal タンパク:57.8g 脂質:36.7g 炭水化:220.6g カルシウム:611mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1469kcal タンパク:60.3g 脂質:43.2g 炭水化:200.6g カルシウム:606mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1461kcal タンパク:54.0g 脂質:40.8g 炭水化:216.8g カルシウム:677mg 食塩相:5.8g	エネルギー:1477kcal タンパク:62.9g 脂質:40.7g 炭水化:208.2g カルシウム:812mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1423kcal タンパク:58.5g 脂質:35.2g 炭水化:210.3g カルシウム:842mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1438kcal タンパク:57.5g 脂質:39.7g 炭水化:205.5g カルシウム:621mg 食塩相:6.9g