

週間献立表

しるばーほーむ 常食1400 2025年07月06日（日） ～ 2025年07月12日（土）

	7月6日(日)	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)
朝	パン(穀物ロール、バターロール) ロールキャベツのコンソメ煮 マカロニサラダ 牛乳	* 軟飯（160） がんもの煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁 野菜ふりかけ	* 軟飯（160） ほっけの塩焼き うのはな 味噌汁 さけふりかけ	パン(白パン、バターロール) 柚子おろしミートボール 人参サラダ 牛乳	* 軟飯（160） 揚げ豆腐の煮物 いんげんの醤油和え 味噌汁 かつおふりかけ	パン(食パン) ミートオムレツ ツナサラダ 牛乳	* 軟飯（160） 肉シューマイ ブロッコリーの和え物 味噌汁 のりたまふりかけ
	エネルギー:472kcal タンパク:17.3g 脂質:16.1g 炭水化:64.1g カルシウム:452mg 食塩相:2.6g	エネルギー:411kcal タンパク:19.9g 脂質:11.8g 炭水化:54.8g カルシウム:132mg 食塩相:2.2g	エネルギー:356kcal タンパク:15.5g 脂質:7.9g 炭水化:54.0g カルシウム:164mg 食塩相:2.8g	エネルギー:421kcal タンパク:16.9g 脂質:12.2g 炭水化:61.2g カルシウム:433mg 食塩相:1.7g	エネルギー:385kcal タンパク:14.9g 脂質:9.9g 炭水化:57.6g カルシウム:272mg 食塩相:2.5g	エネルギー:526kcal タンパク:22.6g 脂質:16.6g 炭水化:71.1g カルシウム:455mg 食塩相:2.4g	エネルギー:415kcal タンパク:14.3g 脂質:10.9g 炭水化:63.0g カルシウム:144mg 食塩相:2.5g
昼	* 軟飯（160） 豆腐の中華旨煮 いんげんの和え物 パインムース 中華スープ	七夕そうめん なすの生姜煮 七夕ゼリー 果物(スイカ)	牛丼 からし和え 温泉卵 牛乳	* 軟飯（160） カレーのムニエル バター醤油ソース 野菜のトマト煮込み イチゴゼリー コンソメスープ	* 軟飯（160） 豚肉と野菜の味噌炒め 南瓜の煮物 すまし汁 ヨーグルト	* 軟飯（160） アジの山椒焼 大根のうま煮 パインムース 味噌汁	* 軟飯（160） 肉豆腐 中華和え * 味噌汁 ヨーグルト
	エネルギー:429kcal タンパク:18.5g 脂質:10.7g 炭水化:63.8g カルシウム:233mg 食塩相:2.6g	エネルギー:470kcal タンパク:15.6g 脂質:13.0g 炭水化:72.9g カルシウム:156mg 食塩相:4.1g	エネルギー:537kcal タンパク:25.5g 脂質:18.2g 炭水化:63.8g カルシウム:566mg 食塩相:2.1g	エネルギー:410kcal タンパク:19.5g 脂質:5.1g 炭水化:69.7g カルシウム:133mg 食塩相:2.5g	エネルギー:550kcal タンパク:22.4g 脂質:14.5g 炭水化:78.9g カルシウム:353mg 食塩相:2.6g	エネルギー:411kcal タンパク:21.2g 脂質:7.9g 炭水化:61.5g カルシウム:193mg 食塩相:2.8g	エネルギー:543kcal タンパク:25.2g 脂質:15.6g 炭水化:73.4g カルシウム:432mg 食塩相:3.1g
夕	* 軟飯（160） 鯖の味噌焼き もやしと挽肉の炒め物 みかん缶 のりたまふりかけ	* 軟飯（160） デミグラスハンバーグ コールスローサラダ 洋梨缶 ジョア	* 軟飯（160） 豚肉の塩炒め ガーリックポテト 黄桃缶 かつおふりかけ	* 軟飯（160） 鶏肉の生姜焼 茄子のおろし煮 果物(パイン) しば漬	* 軟飯（160） ホキの揚げ煮 カレーのカレー炒め みかん缶 野菜ふりかけ	* 軟飯（160） 鶏肉の蒲焼 白菜のポン酢和え カクテル缶 たらこふりかけ	* 軟飯（160） カレーのごま味噌漬け焼 大豆五目煮 果物（バナナ） さけふりかけ
	エネルギー:516kcal タンパク:19.7g 脂質:22.2g 炭水化:54.1g カルシウム:116mg 食塩相:1.7g	エネルギー:506kcal タンパク:15.6g 脂質:12.3g 炭水化:82.4g カルシウム:868mg 食塩相:1.5g	エネルギー:473kcal タンパク:16.6g 脂質:15.1g 炭水化:65.0g カルシウム:95mg 食塩相:1.3g	エネルギー:526kcal タンパク:17.7g 脂質:21.2g 炭水化:62.9g カルシウム:112mg 食塩相:1.8g	エネルギー:434kcal タンパク:18.2g 脂質:11.2g 炭水化:61.5g カルシウム:114mg 食塩相:1.9g	エネルギー:445kcal タンパク:17.3g 脂質:13.0g 炭水化:60.5g カルシウム:139mg 食塩相:1.5g	エネルギー:430kcal タンパク:23.5g 脂質:7.6g 炭水化:66.6g カルシウム:159mg 食塩相:1.3g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	七夕和菓子 ほうじ茶	チョコドーナツ 紅茶	しっとり饅頭 ほうじ茶	ホットケーキ(メープル) 紅茶	今川焼(カスタード) ほうじ茶	お誕生日ケーキ 紅茶
	エネルギー:48kcal タンパク:0.5g 脂質:1.9g 炭水化:7.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	エネルギー:78kcal タンパク:1.5g 脂質:0.0g 炭水化:18.0g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	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:71kcal タンパク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:16.8g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	エネルギー:68kcal タンパク:1.3g 脂質:2.0g 炭水化:11.2g カルシウム:19mg 食塩相:0.2g	エネルギー:91kcal タンパク:1.6g 脂質:3.2g 炭水化:14.0g カルシウム:1mg 食塩相:0.2g	エネルギー:69kcal タンパク:0.9g 脂質:3.0g 炭水化:9.5g カルシウム:10mg 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1465kcal タンパク:56.0g 脂質:50.9g 炭水化:189.2g カルシウム:801mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1465kcal タンパク:52.6g 脂質:37.1g 炭水化:228.1g カルシウム:1156mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1475kcal タンパク:59.4g 脂質:45.9g 炭水化:197.9g カルシウム:830mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1428kcal タンパク:55.4g 脂質:38.6g 炭水化:210.6g カルシウム:678mg 食塩相:6.0g	エネルギー:1437kcal タンパク:56.8g 脂質:37.6g 炭水化:209.2g カルシウム:758mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1473kcal タンパク:62.7g 脂質:40.7g 炭水化:207.1g カルシウム:788mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1457kcal タンパク:63.9g 脂質:37.1g 炭水化:212.5g カルシウム:745mg 食塩相:6.9g