

週 間 献 立 表

しるばーほーむ

常食1400

2025年08月10日（日）～2025年08月16日（土）

	8月10日(日)	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16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) タラと野菜のトマト煮 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:410kcal タンパク:19.6g 脂質:11.8g 炭水化:55.1g カルシウム:136mg 食塩相:2.2g	エネルギー:379kcal タンパク:19.0g 脂質:8.7g 炭水化:54.1g カルシウム:168mg 食塩相:2.9g	エネルギー:415kcal タンパク:20.9g 脂質:6.3g 炭水化:68.8g カルシウム:444mg 食塩相:2.2g	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:430kcal タンパク:14.5g 脂質:11.0g 炭水化:66.4g カルシウム:134mg 食塩相:2.5g
昼	*軟飯(160) タラの煮付け もやし挽き肉の炒め物 いんげんの和え物 *味噌汁	*軟飯(160) 豚肉と厚揚げの野菜炒め おかか和え *味噌汁 ヨーグルト	*軟飯(160) 鶏肉の塩レモン焼 茄子のおろし煮 味噌汁 ヨーグルト	*軟飯(160) 夏野菜カレー コールスローサラダ 梨ゼリー コンソメスープ	*軟飯(160) ホキの揚げ煮 カリフラワーソテー 味噌汁 ヨーグルト	*軟飯(160) 鶏肉の蒲焼 さつまいもの煮物 キャベツのポン酢和え 味噌汁	*軟飯(160) 鯖のごま味噌焼き 大根のうま煮 すまし汁 ヨーグルト
	エネルギー:394kcal タンパク:23.3g 脂質:6.8g 炭水化:56.2g カルシウム:144mg 食塩相:2.9g	エネルギー:514kcal タンパク:23.6g 脂質:13.0g 炭水化:71.3g カルシウム:425mg 食塩相:3.1g	エネルギー:558kcal タンパク:20.9g 脂質:21.0g 炭水化:68.1g カルシウム:369mg 食塩相:2.5g	エネルギー:448kcal タンパク:14.6g 脂質:11.5g 炭水化:70.1g カルシウム:188mg 食塩相:2.5g	エネルギー:476kcal タンパク:23.7g 脂質:10.2g 炭水化:68.7g カルシウム:389mg 食塩相:3.1g	エネルギー:456kcal タンパク:17.3g 脂質:10.6g 炭水化:69.4g カルシウム:138mg 食塩相:2.7g	エネルギー:538kcal タンパク:20.8g 脂質:19.3g 炭水化:65.2g カルシウム:385mg 食塩相:2.3g
夕	*軟飯(160) 鶏肉の梅焼き なすとキャベツの生姜煮 みかん缶 煮豆(昆布豆)	*軟飯(160) アジの甘酢あんかけ ビーフンの炒め煮 ピーチムース のりたまふりかけ	*軟飯(160) 肉豆腐 もやしの青じそドレ和え 果物(バナナ) かつおふりかけ	*軟飯(160) 親子煮 白菜の塩昆布和え カクテル缶 たいみそ	*軟飯(160) 豚肉の塩炒め じゃが芋の煮物 黄桃缶 野菜ふりかけ	*軟飯(160) 鯖の山椒焼 小松菜の煮びたし 洋なし缶 さくら漬	*軟飯(160) スパニッシュオムレツ 白菜のサラダ 果物(マンゴー) さけふりかけ
	エネルギー:530kcal タンパク:18.1g 脂質:19.8g 炭水化:65.9g カルシウム:95mg 食塩相:1.7g	エネルギー:429kcal タンパク:18.5g 脂質:7.1g 炭水化:70.2g カルシウム:174mg 食塩相:1.7g	エネルギー:465kcal タンパク:20.6g 脂質:11.1g 炭水化:69.1g カルシウム:160mg 食塩相:1.7g	エネルギー:537kcal タンパク:23.7g 脂質:17.0g 炭水化:67.6g カルシウム:152mg 食塩相:2.3g	エネルギー:497kcal タンパク:17.5g 脂質:15.6g 炭水化:68.3g カルシウム:100mg 食塩相:1.6g	エネルギー:417kcal タンパク:21.0g 脂質:9.9g 炭水化:57.4g カルシウム:197mg 食塩相:1.8g	エネルギー:424kcal タンパク:15.3g 脂質:10.9g 炭水化:64.0g カルシウム:175mg 食塩相:1.9g
お や つ	おせんべい ほうじ茶	ワッフル(ホイップカスタード) 紅茶	抹茶オムレット 紅茶	果物(スイカ) ほうじ茶	クリームブッセ 紅茶	栗まんじゅう ほうじ茶	ビスケット ティータイムレク
	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:124kcal タンパク:2.5g 脂質:5.9g 炭水化:15.1g カルシウム:5mg 食塩相:0.2g	エネルギー:72kcal タンパク:1.3g 脂質:2.1g 炭水化:11.9g カルシウム:5mg 食塩相:0.0g	エネルギー:37kcal タンパク:0.6g 脂質:0.1g 炭水化:9.5g カルシウム:4mg 食塩相:0.0g	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:46kcal タンパク:0.9g 脂質:0.2g 炭水化:10.2g カルシウム:3mg 食塩相:0.0g	エネルギー:88kcal タンパク:1.2g 脂質:4.2g 炭水化:11.6g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g
日 計	エネルギー:1455kcal タンパク:59.5g 脂質:44.6g 炭水化:195.8g カルシウム:691mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1477kcal タンパク:64.2g 脂質:37.8g 炭水化:211.7g カルシウム:740mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1474kcal タンパク:61.8g 脂質:42.9g 炭水化:203.2g カルシウム:702mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1437kcal タンパク:59.8g 脂質:34.9g 炭水化:216.0g カルシウム:788mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1443kcal タンパク:57.4g 脂質:37.9g 炭水化:209.6g カルシウム:766mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1445kcal タンパク:61.8g 脂質:37.3g 炭水化:208.1g カルシウム:793mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1480kcal タンパク:51.8g 脂質:45.4g 炭水化:207.2g カルシウム:694mg 食塩相:6.8g