

週間献立表

2025年08月17日（日）～2025年08月23日（土）

しるばーほーむ

常食1400

	8月17日(日)	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)	8月23日(土)
朝	パン(レーズンパン、バターロール) ホリタンミートボール キャロットサラダ 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 カフラワーサラダ 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:467kcal タンパク:17.0g 脂質:18.8g 炭水化:57.6g カルシウム:434mg 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:439kcal タンパク:15.9g 脂質:17.4g 炭水化:56.2g カルシウム:457mg 食塩相:1.8g	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:67.4g 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) 青椒肉炒 春雨の酢の物 マンゴープリン 中華スープ	*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) 鶏肉の塩麴焼 酢の物 味噌汁 ヨーグルト	*軟飯(160) カレイのタルタル焼 ラタトゥイユ プリン コンソメスープ	梅しそそうめん さつま芋レモン煮 キャベツサラダ ヨーグルト	*軟飯(160) 鯖の塩焼 ブロッコリーの和風炒め ポテトサラダ *味噌汁	*軟飯(160) 豚肉の生姜焼 もやしの和え物 *味噌汁 牛乳
	エネルギー:485kcal タンパク:17.0g 脂質:11.4g 炭水化:75.6g カルシウム:126mg 食塩相:2.4g	エネルギー:542kcal タンパク:22.3g 脂質:13.5g 炭水化:79.1g カルシウム:349mg 食塩相:2.6g	エネルギー:516kcal タンパク:24.4g 脂質:14.2g 炭水化:69.1g カルシウム:403mg 食塩相:2.7g	エネルギー:458kcal タンパク:21.9g 脂質:10.8g 炭水化:66.6g カルシウム:165mg 食塩相:2.7g	エネルギー:458kcal タンパク:21.2g 脂質:2.8g 炭水化:87.5g カルシウム:400mg 食塩相:4.1g	エネルギー:517kcal タンパク:17.8g 脂質:21.7g 炭水化:58.7g カルシウム:105mg 食塩相:2.7g	エネルギー:538kcal タンパク:25.1g 脂質:17.7g 炭水化:66.3g カルシウム:523mg 食塩相:2.6g
夕	*軟飯(160) アジのおかか焼 揚げなすの炒め物 パイン缶 のり佃煮	*軟飯(160) 鶏肉のシチュー 野菜ソテー みかん缶 たらこふりかけ	*軟飯(160) 鯖の野菜あんかけ もやしと挽肉の炒め物 黄桃缶 煮豆(うぐいす豆)	*軟飯(160) 豚肉の旨塩炒め 里芋田楽 カクテル缶 しば漬	*軟飯(160) 豆腐とエビの卵とじ 和風大根サラダ グレープゼリー 煮豆(うずら豆)	*軟飯(160) 鶏肉の梅焼き 白菜の煮浸し 果物(バナナ) さけふりかけ	*軟飯(160) たらのピザ焼 キャベツソテー パインムース のりたまふりかけ
	エネルギー:487kcal タンパク:20.0g 脂質:16.6g 炭水化:60.9g カルシウム:145mg 食塩相:1.7g	エネルギー:472kcal タンパク:17.9g 脂質:13.6g 炭水化:66.6g カルシウム:166mg 食塩相:1.7g	エネルギー:491kcal タンパク:21.3g 脂質:12.6g 炭水化:68.9g カルシウム:103mg 食塩相:1.3g	エネルギー:487kcal タンパク:17.0g 脂質:14.1g 炭水化:69.8g カルシウム:84mg 食塩相:1.6g	エネルギー:482kcal タンパク:21.4g 脂質:8.4g 炭水化:77.8g カルシウム:178mg 食塩相:1.2g	エネルギー:427kcal タンパク:17.6g 脂質:11.3g 炭水化:62.0g カルシウム:127mg 食塩相:2.2g	エネルギー:407kcal タンパク:20.3g 脂質:9.0g 炭水化:59.5g カルシウム:225mg 食塩相:1.8g
おや	おせんべい ほうじ茶	ソフトクリーム(バニラ) 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	カントリーマアム(チョコ) ティータイムレク
つ	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:84kcal タンパク:0.8g 脂質:5.2g 炭水化:8.4g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g	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:104kcal タンパク:1.2g 脂質:5.4g 炭水化:12.8g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1474kcal タンパク:54.2g 脂質:48.8g 炭水化:198.2g カルシウム:705mg 食塩相:6.0g	エネルギー:1474kcal タンパク:57.0g 脂質:40.1g 炭水化:212.5g カルシウム:653mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1477kcal タンパク:62.3g 脂質:39.7g 炭水化:207.5g カルシウム:660mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1450kcal タンパク:56.0g 脂質:42.4g 炭水化:207.8g カルシウム:706mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1466kcal タンパク:58.4g 脂質:31.0g 炭水化:235.2g カルシウム:759mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1446kcal タンパク:52.6g 脂質:43.9g 炭水化:204.8g カルシウム:816mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1470kcal タンパク:61.0g 脂質:44.2g 炭水化:200.7g カルシウム:882mg 食塩相:7.3g