

週間献立表

しるばーほーむ

常食1400

2025年08月31日(日)～2025年09月06日(土)

	8月31日(日)	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)
朝	パン(レーズンパン、バターロール) スクランブルエッグ ほうれん草のゴマドレ和え 牛乳	*軟飯(160) 三色高野の煮物 花野菜サラダ 味噌汁 たいみそ	*軟飯(160) 大豆五目煮 いんげんのマヨドレ和え 味噌汁 野菜ふりかけ	パン(食パン) ミートオムレツ スパゲッティサラダ 牛乳	*軟飯(160) 肉詰めいなり ツナサラダ 味噌汁 たらこふりかけ	パン(穀物ロール、バターロール) 肉団子のコンソメ煮 大根サラダ 牛乳	*軟飯(160) マスの塩焼き ブロッコリーツナサラダ 味噌汁 のりたまふりかけ
	エネルギー:433kcal タンパク:16.9g 脂質:14.5g 炭水化:59.8g カルシウム:489mg 食塩相:2.2g	エネルギー:470kcal タンパク:15.1g 脂質:16.7g 炭水化:63.6g カルシウム:134mg 食塩相:2.6g	エネルギー:389kcal タンパク:14.2g 脂質:10.2g 炭水化:58.5g カルシウム:157mg 食塩相:2.2g	エネルギー:531kcal タンパク:19.3g 脂質:15.3g 炭水化:78.6g カルシウム:460mg 食塩相:2.5g	エネルギー:436kcal タンパク:15.9g 脂質:16.0g 炭水化:55.4g カルシウム:143mg 食塩相:2.4g	エネルギー:398kcal タンパク:16.1g 脂質:12.3g 炭水化:56.9g カルシウム:267mg 食塩相:2.2g	エネルギー:365kcal タンパク:17.8g 脂質:9.6g 炭水化:50.1g カルシウム:131mg 食塩相:2.2g
昼	*軟飯(160) 赤魚のみりん醤油焼 かぼちゃのオレンジ煮 なすの和え物 すまし汁	和風おかかチャーハン 鶏肉の葱ソース 大根サラダ *味噌汁 ヨーグルト	*軟飯(160) 青椒肉絲 冬瓜の中華煮 中華スープ ヨーグルト	*軟飯(160) ホッケの塩麹レモン焼 ブロッコリーサラダ ごまプリン 味噌汁	*軟飯(160) さわらの味噌焼き なすの生姜煮 すまし汁 ヨーグルト	*軟飯(160) 八宝菜 いんげんのおかか和え 杏仁豆腐 中華スープ	*軟飯(160) 豆腐ステーキ肉味噌かけ ほうれん草のお浸し すまし汁 ヨーグルト
	エネルギー:369kcal タンパク:17.1g 脂質:3.9g 炭水化:63.9g カルシウム:126mg 食塩相:1.9g	エネルギー:533kcal タンパク:26.0g 脂質:15.4g 炭水化:68.4g カルシウム:399mg 食塩相:3.0g	エネルギー:463kcal タンパク:21.5g 脂質:8.7g 炭水化:71.8g カルシウム:346mg 食塩相:2.6g	エネルギー:438kcal タンパク:20.5g 脂質:9.4g 炭水化:66.8g カルシウム:193mg 食塩相:2.3g	エネルギー:535kcal タンパク:24.5g 脂質:16.6g 炭水化:67.8g カルシウム:365mg 食塩相:2.4g	エネルギー:513kcal タンパク:20.6g 脂質:17.5g 炭水化:64.5g カルシウム:162mg 食塩相:2.6g	エネルギー:525kcal タンパク:27.8g 脂質:12.8g 炭水化:70.8g カルシウム:472mg 食塩相:2.6g
夕	*軟飯(160) ポークチャップ コールスローサラダ 黄桃缶 野菜ふりかけ	*軟飯(160) カレイのバター醤油焼き 白菜の酢味噌和え みかん缶 たらこふりかけ	*軟飯(160) 鯖の梅干煮 ビーフンソテー 果物(バナナ) のりたまふりかけ	*軟飯(160) 豚肉のカレー風味ソテー かぶのコンソメ煮 カクテル缶 しば漬	*軟飯(160) 干草焼き 白菜のさっぱり和え ピーチゼリー 野菜ふりかけ	*軟飯(160) 鶏肉の山椒焼 わさび和え 黄桃缶 かつおふりかけ	*軟飯(160) 木耳と卵の炒め物 キャベツのポン酢和え 果物(マンゴー) さけふりかけ
	エネルギー:519kcal タンパク:19.2g 脂質:19.0g 炭水化:64.9g カルシウム:114mg 食塩相:1.8g	エネルギー:369kcal タンパク:19.3g 脂質:5.9g 炭水化:56.9g カルシウム:129mg 食塩相:1.4g	エネルギー:525kcal タンパク:17.1g 脂質:19.0g 炭水化:68.7g カルシウム:127mg 食塩相:1.9g	エネルギー:450kcal タンパク:18.4g 脂質:13.0g 炭水化:61.4g カルシウム:125mg 食塩相:1.9g	エネルギー:433kcal タンパク:14.8g 脂質:9.7g 炭水化:69.0g カルシウム:180mg 食塩相:2.0g	エネルギー:426kcal タンパク:17.2g 脂質:13.1g 炭水化:56.4g カルシウム:122mg 食塩相:1.3g	エネルギー:468kcal タンパク:21.0g 脂質:16.3g 炭水化:57.4g カルシウム:162mg 食塩相:1.6g
おや	バウムクーヘン 紅茶	カステラ ほうじ茶	ロールケーキ(チョコ) 紅茶	おせんべい ほうじ茶	人形焼 ほうじ茶	抹茶プリン ほうじ茶	ビスケット ティータイムレク
つ	エネルギー:90kcal タンパク:1.4g 脂質:3.7g 炭水化:12.8g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	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:98kcal タンパク:1.7g 脂質:3.6g 炭水化:14.7g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	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:72kcal タンパク:1.4g 脂質:1.3g 炭水化:13.8g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	エネルギー:52kcal タンパク:0.1g 脂質:0.1g 炭水化:12.6g カルシウム:116mg 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:1411kcal タンパク:54.6g 脂質:41.1g 炭水化:201.4g カルシウム:734mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1455kcal タンパク:62.1g 脂質:39.0g 炭水化:205.6g カルシウム:662mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1475kcal タンパク:54.5g 脂質:41.5g 炭水化:213.7g カルシウム:635mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1478kcal タンパク:59.0g 脂質:39.6g 炭水化:216.4g カルシウム:778mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1476kcal タンパク:56.6g 脂質:43.6g 炭水化:206.0g カルシウム:688mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1389kcal タンパク:54.0g 脂質:43.0g 炭水化:190.4g カルシウム:667mg 食塩相:6.0g	エネルギー:1446kcal タンパク:67.8g 脂質:42.9g 炭水化:189.9g カルシウム:765mg 食塩相:6.6g