

週間献立表

しるばーほーむ 常食1400 2025年08月24日（日） ～ 2025年08月30日（土）

	8月24日(日)	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)	8月30日(土)
朝	パン(食パン) ビーンズトマト煮 たまごサラダ 牛乳	* 軟飯（160） 目玉焼風オムレツ いんげんのごま和え 味噌汁 さけふりかけ	* 軟飯（160） タラの西京焼き ほうれん草の煮浸し 味噌汁 のりたまふりかけ	パン(穀物ロール、バターロール) 照り焼き肉団子 薄切ポテトサラダ 牛乳	* 軟飯（160） がんもの煮物 オクラの和え物 味噌汁 かつおふりかけ	パン(白パン、バターロール) ポテトオムレツ ブロッコリーのドレッシング和え 牛乳	* 軟飯（160） 肉シューマイ 大根サラダ 味噌汁 野菜ふりかけ
	エネルギー:582kcal タンパク:25.4g 脂質:18.3g 炭水化:78.6g カルシウム:477mg 食塩相:3.2g	エネルギー:330kcal タンパク:13.8g 脂質:3.8g 炭水化:58.5g カルシウム:140mg 食塩相:2.4g	エネルギー:321kcal タンパク:14.9g 脂質:5.0g 炭水化:52.3g カルシウム:145mg 食塩相:2.6g	エネルギー:488kcal タンパク:18.8g 脂質:19.1g 炭水化:60.4g カルシウム:440mg 食塩相:2.0g	エネルギー:396kcal タンパク:17.7g 脂質:10.2g 炭水化:56.3g カルシウム:142mg 食塩相:2.5g	エネルギー:414kcal タンパク:16.6g 脂質:11.2g 炭水化:61.9g カルシウム:423mg 食塩相:1.7g	エネルギー:451kcal タンパク:14.9g 脂質:15.0g 炭水化:62.3g カルシウム:160mg 食塩相:2.4g
昼	* 軟飯（160） 白身魚の磯辺焼き かぶの和風煮 ゆかり和え * 味噌汁	* 軟飯（160） 豚肉の山椒炒め ブロッコリーの和え物 すまし汁 ぶどうムース	枝豆ゆかり御飯 鶏肉のけずりかつお焼 大根サラダ 味噌汁 ヨーグルト	* 軟飯（160） 白身魚フライ トマトソース カワラーとエビのソテー グレープゼリー コンソメスープ	* 軟飯（160） 鶏肉のおろしソース ごぼうの炒め物 味噌汁 ヨーグルト	* 軟飯（160） ポークチャップ キャベツマリネ マンゴーゼリー コンソメスープ	* 軟飯（160） 鮭のちゃんちゃん焼 ほうれん草の生姜和え すまし汁 ヨーグルト
	エネルギー:371kcal タンパク:18.5g 脂質:4.6g 炭水化:61.7g カルシウム:148mg 食塩相:2.7g	エネルギー:473kcal タンパク:20.7g 脂質:14.2g 炭水化:62.0g カルシウム:128mg 食塩相:2.3g	エネルギー:503kcal タンパク:25.5g 脂質:13.4g 炭水化:66.6g カルシウム:390mg 食塩相:2.8g	エネルギー:436kcal タンパク:16.5g 脂質:7.2g 炭水化:74.7g カルシウム:139mg 食塩相:2.5g	エネルギー:509kcal タンパク:21.8g 脂質:10.2g 炭水化:78.8g カルシウム:363mg 食塩相:2.4g	エネルギー:503kcal タンパク:17.6g 脂質:16.5g 炭水化:67.7g カルシウム:119mg 食塩相:2.1g	エネルギー:430kcal タンパク:25.4g 脂質:6.1g 炭水化:66.5g カルシウム:403mg 食塩相:2.6g
夕	* 軟飯（160） 鶏肉の塩麴焼 ほうれん草の信田和え 果物(バナナ) のり佃煮	* 軟飯（160） さばの味噌煮 もやしと挽き肉の炒め物 黄桃缶 野菜ふりかけ	* 軟飯（160） かに玉甘酢あんかけ なすのオイスター炒め みかん缶 煮豆(三色豆)	* 軟飯（160） 鶏肉の治部煮 人参しりしり カクテル缶 たらこふりかけ	* 軟飯（160） 麻婆豆腐 三色ナムル 果物(パイন) 煮豆(うぐいす豆)	* 軟飯（160） さわらの梅肉焼き しんじょの煮物 ぶどうムース のりたまふりかけ	* 軟飯（160） チキン南蛮 白菜の塩昆布和え 洋梨缶 かつおふりかけ
	エネルギー:468kcal タンパク:19.6g 脂質:13.2g 炭水化:66.2g カルシウム:161mg 食塩相:1.6g	エネルギー:511kcal タンパク:20.1g 脂質:19.7g 炭水化:58.5g カルシウム:119mg 食塩相:1.7g	エネルギー:555kcal タンパク:17.7g 脂質:19.2g 炭水化:73.9g カルシウム:117mg 食塩相:1.6g	エネルギー:471kcal タンパク:18.3g 脂質:10.6g 炭水化:71.6g カルシウム:98mg 食塩相:2.1g	エネルギー:501kcal タンパク:22.0g 脂質:11.2g 炭水化:76.5g カルシウム:205mg 食塩相:2.4g	エネルギー:453kcal タンパク:20.8g 脂質:13.0g 炭水化:60.3g カルシウム:147mg 食塩相:2.5g	エネルギー:508kcal タンパク:17.2g 脂質:19.0g 炭水化:64.0g カルシウム:121mg 食塩相:1.8g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	どら焼き ほうじ茶	ロールケーキ(バナナ) 紅茶	たい焼き(カスタード) ほうじ茶	レモンティーパウンドケーキ 紅茶	黒糖饅頭 ほうじ茶	クッキー 紅茶
	エネルギー:51kcal タンパク:0.5g 脂質:1.4g 炭水化:9.0g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	エネルギー:142kcal タンパク:3.3g 脂質:1.3g 炭水化:29.4g カルシウム:12mg 食塩相:0.2g	エネルギー:98kcal タンパク:1.5g 脂質:3.9g 炭水化:14.4g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:74kcal タンパク:1.3g 脂質:2.1g 炭水化:12.5g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	エネルギー:72kcal タンパク:1.1g 脂質:3.8g 炭水化:8.4g カルシウム:5mg 食塩相:0.0g	エネルギー:66kcal タンパク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:14.9g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	エネルギー:89kcal タンパク:1.2g 脂質:4.4g 炭水化:10.9g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1472kcal タンパク:64.0g 脂質:37.5g 炭水化:215.5g カルシウム:786mg 食塩相:7.8g	エネルギー:1456kcal タンパク:57.9g 脂質:39.0g 炭水化:208.4g カルシウム:399mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1477kcal タンパク:59.6g 脂質:41.5g 炭水化:207.2g カルシウム:657mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1469kcal タンパク:54.9g 脂質:39.0g 炭水化:219.2g カルシウム:677mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1478kcal タンパク:62.6g 脂質:35.4g 炭水化:220.0g カルシウム:715mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1436kcal タンパク:56.3g 脂質:40.8g 炭水化:204.8g カルシウム:689mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1478kcal タンパク:58.7g 脂質:44.5g 炭水化:203.7g カルシウム:689mg 食塩相:6.9g