

週 間 献 立 表

しるばーほーむ

常食1400

2025年09月14日（日）～2025年09月20日（土）

	9月14日(日)	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20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 スパゲッティサラダ 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:442kcal タンパク:16.9g 脂質:14.3g 炭水化:62.1g カルシウム:451mg 食塩相:2.5g	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:371kcal タンパク:19.0g 脂質:8.7g 炭水化:54.1g カルシウム:164mg 食塩相:2.9g	エネルギー:486kcal タンパク:21.8g 脂質:13.1g 炭水化:70.5g カルシウム:433mg 食塩相:2.2g	エネルギー:383kcal タンパク:14.9g 脂質:9.9g 炭水化:57.5g カルシウム:270mg 食塩相:2.8g	エネルギー:511kcal 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:444kcal タンパク:14.7g 脂質:12.7g 炭水化:66.4g カルシウム:134mg 食塩相:2.5g
昼	* 軟飯 (160) 肉豆腐 いんげんの和え物 パインムース * 味噌汁	* 軟飯 (160) 白身魚の甘酢あん ビーフンの炒め煮 中華スープ 杏仁豆腐	きつねうどん 焼売 もやしの酢の物 ヨーグルト	* 軟飯 (160) カレーのムニエル バター醤油ソース カリフラワーのカレー炒め 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 大根のゴマ醤油和え すまし汁 ヨーグルト	* 軟飯 (160) キーマカレー キャベツサラダ 果物(マンゴー) コンソメスープ	* 軟飯 (160) 豆腐の中華旨煮 なすの味噌炒め 中華スープ ヨーグルト
	エネルギー:485kcal タンパク:23.0g 脂質:12.3g 炭水化:71.6g カルシウム:202mg 食塩相:2.7g	エネルギー:448kcal タンパク:19.9g 脂質:8.3g 炭水化:73.2g カルシウム:148mg 食塩相:2.7g	エネルギー:523kcal タンパク:20.4g 脂質:8.6g 炭水化:88.7g カルシウム:310mg 食塩相:3.2g	エネルギー:389kcal タンパク:19.6g 脂質:5.9g 炭水化:64.2g カルシウム:132mg 食塩相:2.2g	エネルギー:518kcal タンパク:22.0g 脂質:16.3g 炭水化:70.5g カルシウム:362mg 食塩相:2.6g	エネルギー:470kcal タンパク:17.9g 脂質:14.5g 炭水化:69.5g カルシウム:112mg 食塩相:2.6g	エネルギー:501kcal タンパク:22.6g 脂質:14.8g 炭水化:70.0g カルシウム:422mg 食塩相:2.8g
夕	* 軟飯 (160) さわらの味噌焼き もやしと挽肉の炒め物 カクテル缶 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 プリン たらこふりかけ	* 軟飯 (160) 豚肉の旨塩炒め じゃが芋の煮物 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 白菜のポン酢和え みかん缶 煮豆(うずら豆)	* 軟飯 (160) 鶏肉の葱塩ソース カリフラワーのゆかり和え 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:422kcal タンパク:21.4g 脂質:11.9g 炭水化:56.1g カルシウム:119mg 食塩相:1.7g	エネルギー:491kcal タンパク:13.8g 脂質:16.0g 炭水化:72.3g カルシウム:263mg 食塩相:1.8g	エネルギー:464kcal タンパク:18.0g 脂質:13.6g 炭水化:70.8g カルシウム:101mg 食塩相:1.5g	エネルギー:498kcal タンパク:17.9g 脂質:18.4g 炭水化:64.5g カルシウム:112mg 食塩相:2.0g	エネルギー:454kcal タンパク:19.1g 脂質:8.7g 炭水化:73.3g カルシウム:137mg 食塩相:1.7g	エネルギー:388kcal タンパク:16.2g 脂質:10.0g 炭水化:57.2g カルシウム:127mg 食塩相:1.7g	エネルギー:423kcal タンパク:24.3g 脂質:7.4g 炭水化:66.0g カルシウム:175mg 食塩相:1.4g
お や つ	おせんべい ほうじ茶	抹茶オムレット 紅茶	チョコパウム 紅茶	しっとり饅頭 ほうじ茶	ホットケーキ(メープル) 紅茶	きなこまんじゅう ほうじ茶	ビスケット ティータイムレク
	エネルギー:48kcal タンパク:0.6g 脂質:2.1g 炭水化:6.7g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	エネルギー:71kcal 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:83kcal タンパク:1.6g 脂質:3.5g 炭水化:11.4g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	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:67kcal 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:66kcal タンパク:1.5g 脂質:0.3g 炭水化:14.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	エネルギー:92kcal タンパク:1.1g 脂質:4.7g 炭水化:11.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g
日 計	エネルギー:1397kcal タンパク:61.9g 脂質:40.6g 炭水化:196.5g カルシウム:772mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1420kcal タンパク:54.6g 脂質:38.2g 炭水化:212.5g カルシウム:552mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1441kcal タンパク:59.0g 脂質:34.4g 炭水化:225.0g カルシウム:580mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1444kcal タンパク:60.6g 脂質:37.5g 炭水化:216.0g カルシウム:677mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1422kcal タンパク:57.3g 脂質:36.9g 炭水化:212.5g カルシウム:788mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1435kcal タンパク:58.2g 脂質:41.4g 炭水化:212.0g カルシウム:694mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1460kcal タンパク:62.7g 脂質:39.6g 炭水化:213.6g カルシウム:731mg 食塩相:6.8g