

週間献立表

しるばーほーむ

常食1400

2025年10月19日（日）～2025年10月25日（土）

	10月19日(日)	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25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:60.6g カルシウム:451mg 食塩相:2.2g	エネルギー:401kcal タンパク:18.1g 脂質:11.6g 炭水化:54.6g カルシウム:139mg 食塩相:2.2g	エネルギー:373kcal タンパク:17.4g 脂質:8.6g 炭水化:56.6g カルシウム:167mg 食塩相:2.9g	エネルギー:481kcal タンパク:21.2g 脂質:13.0g 炭水化:66.6g カルシウム:433mg 食塩相:2.2g	エネルギー:374kcal タンパク:13.5g 脂質:9.6g 炭水化:58.1g カルシウム:270mg 食塩相:2.8g	エネルギー:511kcal タンパク:20.9g 脂質:16.1g 炭水化:71.6g カルシウム:455mg 食塩相:2.4g	エネルギー:435kcal タンパク:11.9g 脂質:11.8g 炭水化:66.5g カルシウム:134mg 食塩相:2.5g
昼	*軟飯(160) 鶏肉のおろしソース チンゲン菜の炒め煮 プリン 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	味噌ラーメン さつまいもの甘煮 中華風和え物 杏仁豆腐	*軟飯(160) チンソテー バター醤油ソース カリフラワーのカレー炒め いちごムース コンソメスープ	*軟飯(160) ホキの揚げ煮 もやしの酢の物 味噌汁 ヨーグルト	*軟飯(160) 鶏肉の蒲焼 かぼちゃのオレンジ煮 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:485kcal タンパク:21.0g 脂質:15.0g 炭水化:66.6g カルシウム:206mg 食塩相:2.4g	エネルギー:481kcal タンパク:20.9g 脂質:11.1g 炭水化:72.6g カルシウム:427mg 食塩相:3.0g	エネルギー:545kcal タンパク:17.1g 脂質:11.3g 炭水化:89.9g カルシウム:110mg 食塩相:3.2g	エネルギー:459kcal タンパク:17.8g 脂質:16.3g 炭水化:62.3g カルシウム:140mg 食塩相:2.2g	エネルギー:451kcal タンパク:20.3g 脂質:8.7g 炭水化:72.2g カルシウム:378mg 食塩相:2.9g	エネルギー:435kcal タンパク:18.0g 脂質:11.4g 炭水化:64.1g カルシウム:147mg 食塩相:2.4g	エネルギー:534kcal タンパク:20.6g 脂質:19.3g 炭水化:69.0g カルシウム:386mg 食塩相:2.3g
夕	*軟飯(160) 豆腐の中華旨煮 なすの味噌炒め カクテル缶 のりたまふりかけ	*軟飯(160) 親子煮 白菜の塩昆布和え 洋梨缶 たいみそ	*軟飯(160) 肉豆腐 もやしのドレ和え 果物(バナナ) かつおふりかけ	*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) 鶏肉のマヨネーズ焼 なすとピーマンの生姜煮 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 つぼ漬	*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:452kcal タンパク:16.5g 脂質:13.6g 炭水化:59.3g カルシウム:190mg 食塩相:1.9g	エネルギー:494kcal タンパク:21.6g 脂質:14.9g 炭水化:68.4g カルシウム:152mg 食塩相:1.8g	エネルギー:436kcal タンパク:18.6g 脂質:8.3g 炭水化:70.8g カルシウム:161mg 食塩相:1.2g	エネルギー:463kcal タンパク:14.6g 脂質:14.9g 炭水化:65.2g カルシウム:100mg 食塩相:1.6g	エネルギー:564kcal タンパク:19.1g 脂質:26.6g 炭水化:62.6g カルシウム:90mg 食塩相:1.4g	エネルギー:435kcal タンパク:17.1g 脂質:9.1g 炭水化:74.1g カルシウム:161mg 食塩相:1.8g	エネルギー:402kcal タンパク:13.4g 脂質:9.6g 炭水化:64.9g カルシウム:171mg 食塩相:1.9g
おや	おせんべい ほうじ茶	抹茶オムレット 紅茶	ワッフル(ホイップカスタード) 紅茶	パインゼリー 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
つ	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:71kcal タンパク:1.3g 脂質:2.1g 炭水化:11.5g カルシウム:5mg 食塩相:0.0g	エネルギー:123kcal タンパク:2.5g 脂質:5.9g 炭水化:14.7g カルシウム:5mg 食塩相:0.2g	エネルギー:43kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 炭水化:10.8g カルシウム:76mg 食塩相:0.0g	エネルギー:84kcal タンパク:1.3g 脂質:2.2g 炭水化:14.6g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:49kcal タンパク:0.9g 脂質:0.4g 炭水化:10.3g カルシウム:0mg 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:1438kcal タンパク:55.2g 脂質:44.8g 炭水化:196.1g カルシウム:847mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1447kcal タンパク:61.9g 脂質:39.7g 炭水化:207.1g カルシウム:723mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1477kcal タンパク:55.6g 脂質:34.1g 炭水化:232.0g カルシウム:443mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1446kcal タンパク:53.6g 脂質:44.2g 炭水化:204.9g カルシウム:749mg 食塩相:6.0g	エネルギー:1473kcal タンパク:54.2g 脂質:47.1g 炭水化:207.5g カルシウム:743mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1430kcal タンパク:56.9g 脂質:37.0g 炭水化:220.1g カルシウム:763mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1459kcal タンパク:47.1g 脂質:44.9g 炭水化:212.0g カルシウム:691mg 食塩相:6.8g