

週間献立表

しるばーほーむ

常食1400

2025年11月02日（日）～2025年11月08日（土）

	11月2日(日)	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8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) 高野豆腐煮 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) 肉団子シチュー(ビーフ風) 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) 卵とほうれん草のソテー 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:566kcal タンパク:23.0g 脂質:18.2g 炭水化:76.7g カルシウム:471mg 食塩相:3.4g	エネルギー:335kcal タンパク:14.9g 脂質:5.4g 炭水化:55.0g カルシウム:219mg 食塩相:2.6g	エネルギー:292kcal タンパク:13.8g 脂質:2.3g 炭水化:53.0g カルシウム:137mg 食塩相:2.4g	エネルギー:445kcal タンパク:13.9g 脂質:17.3g 炭水化:55.0g カルシウム:241mg 食塩相:2.3g	エネルギー:390kcal タンパク:16.8g 脂質:11.1g 炭水化:54.3g カルシウム:140mg 食塩相:2.4g	エネルギー:432kcal タンパク:18.2g 脂質:15.7g 炭水化:52.7g カルシウム:467mg 食塩相:2.1g	エネルギー:471kcal タンパク:14.0g 脂質:15.9g 炭水化:65.0g カルシウム:147mg 食塩相:2.4g
昼	* 軟飯 (160) 白身魚の磯辺焼き かぶの和風煮 青りんごゼリー * 味噌汁	* 軟飯 (160) 豚肉の山椒炒め ブロッコリーのゆずドレ和え すまし汁 ヨーグルト	きのこそば さつま芋レモン煮 胡瓜とキャベツの甘酢和え ヨーグルト	* 軟飯 (160) サーモンフライ 甘酢ソース カリフラワーとエビのソテー グレープゼリー 卵スープ	* 軟飯 (160) 鶏肉のおろしソース ごぼうの炒め煮 味噌汁 ヨーグルト	* 軟飯 (160) ポークチャップ コールスローサラダ ぶどうムース 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:403kcal タンパク:17.1g 脂質:5.4g 炭水化:73.4g カルシウム:173mg 食塩相:2.2g	エネルギー:535kcal タンパク:20.6g 脂質:18.5g 炭水化:70.1g カルシウム:354mg 食塩相:2.1g	エネルギー:497kcal タンパク:20.1g 脂質:7.1g 炭水化:84.9g カルシウム:309mg 食塩相:2.9g	エネルギー:483kcal タンパク:19.4g 脂質:9.5g 炭水化:79.9g カルシウム:118mg 食塩相:2.4g	エネルギー:530kcal タンパク:23.4g 脂質:13.9g 炭水化:77.5g カルシウム:399mg 食塩相:2.6g	エネルギー:498kcal タンパク:16.3g 脂質:17.5g 炭水化:70.0g カルシウム:140mg 食塩相:2.3g	エネルギー:409kcal タンパク:22.5g 脂質:4.4g 炭水化:69.3g カルシウム:390mg 食塩相:2.6g
夕	* 軟飯 (160) デミグラスハンバーグ キャロットサラダ パイン缶 のりたまふりかけ	* 軟飯 (160) さばの味噌煮 もやしと挽肉の炒め物 黄桃缶 野菜ふりかけ	* 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	* 軟飯 (160) 鶏肉の治部煮 人参しりしり カクテル缶 ゆずみそ	* 軟飯 (160) 麻婆豆腐 三色ナムル 果物(パイン) 煮豆(三色豆)	* 軟飯 (160) さわらの梅肉焼き 小松菜の煮びたし 果物(マンゴー) のりたまふりかけ	* 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 たらこふりかけ
	エネルギー:444kcal タンパク:12.1g 脂質:14.5g 炭水化:66.8g カルシウム:245mg 食塩相:1.8g	エネルギー:513kcal タンパク:18.8g 脂質:19.8g 炭水化:63.5g カルシウム:118mg 食塩相:1.7g	エネルギー:533kcal タンパク:18.4g 脂質:22.4g 炭水化:65.7g カルシウム:151mg 食塩相:1.9g	エネルギー:468kcal タンパク:17.5g 脂質:12.1g 炭水化:72.6g カルシウム:97mg 食塩相:1.6g	エネルギー:483kcal タンパク:19.0g 脂質:12.5g 炭水化:73.4g カルシウム:202mg 食塩相:2.1g	エネルギー:439kcal タンパク:18.8g 脂質:13.3g 炭水化:60.1g カルシウム:203mg 食塩相:2.0g	エネルギー:523kcal タンパク:16.8g 脂質:20.2g 炭水化:65.2g カルシウム:113mg 食塩相:1.8g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	黒糖饅頭 ほうじ茶	ロールケーキ(パニエ) 紅茶	季節おやつ ほうじ茶	レモンティーパウンドケーキ 紅茶	ドームケーキ(こしあん) ほうじ茶	お誕生日ケーキ 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: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:97kcal タンパク:1.5g 脂質:3.9g 炭水化:14.0g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:80kcal タンパク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:4.7g カルシウム:11mg 食塩相:0.0g	エネルギー:71kcal タンパク:1.1g 脂質:3.8g 炭水化:8.0g カルシウム:5mg 食塩相:0.0g	エネルギー:106kcal タンパク:2.4g 脂質:1.5g 炭水化:21.1g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	エネルギー:64kcal タンパク:1.0g 脂質:3.1g 炭水化:7.9g カルシウム:12mg 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1464kcal タンパク:52.7g 脂質:39.5g 炭水化:225.9g カルシウム:889mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1449kcal タンパク:55.6g 脂質:43.8g 炭水化:203.5g カルシウム:691mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1419kcal タンパク:53.8g 脂質:35.7g 炭水化:217.6g カルシウム:602mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1476kcal タンパク:52.1g 脂質:39.0g 炭水化:212.2g カルシウム:467mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1474kcal タンパク:60.3g 脂質:41.3g 炭水化:213.2g カルシウム:746mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1475kcal タンパク:55.7g 脂質:48.0g 炭水化:203.9g カルシウム:810mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1467kcal タンパク:54.3g 脂質:43.6g 炭水化:207.4g カルシウム:662mg 食塩相:6.8g