

週間献立表

しるばーほーむ

常食1400

2025年10月26日（日）～2025年11月01日（土）

	10月26日(日)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	11月1日(土)
朝	パン(レーズンパン、バターロール) ナポリタンミートボール キャロットサラダ 牛乳	*軟飯(160) かに玉ボール いんげんの和風ドレ和え 味噌汁 野菜ふりかけ	*軟飯(160) えびと野菜の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 かつおふりかけ	パン(穀物ロール、バターロール) スクランブルエッグ カリフラワーサラダ 牛乳	*軟飯(160) 肉詰めいなり ほうれん草とツナの和え物 味噌汁 のりたまふりかけ	パン(白パン、バターロール) ポトフ風 いんげんサラダ 牛乳	*軟飯(160) 厚焼き卵 大豆とひじきの煮物 味噌汁 かつおふりかけ
	エネルギー:509kcal タンパク:18.8g 脂質:20.0g 炭水化:59.0g カルシウム:441mg 食塩相:2.0g	エネルギー:367kcal タンパク:13.9g 脂質:8.7g 炭水化:56.9g カルシウム:131mg 食塩相:2.4g	エネルギー:387kcal タンパク:13.3g 脂質:9.8g 炭水化:60.9g カルシウム:148mg 食塩相:2.7g	エネルギー:447kcal タンパク:14.8g 脂質:17.8g 炭水化:55.3g カルシウム:462mg 食塩相:1.9g	エネルギー:444kcal タンパク:12.3g 脂質:17.7g 炭水化:53.4g カルシウム:176mg 食塩相:2.3g	エネルギー:415kcal タンパク:15.7g 脂質:10.3g 炭水化:60.1g カルシウム:574mg 食塩相:2.2g	エネルギー:426kcal タンパク:14.1g 脂質:12.9g 炭水化:64.6g カルシウム:142mg 食塩相:2.8g
昼	*軟飯(160) 青椒肉炒 春雨の酢の物 マンゴープリン 中華スープ	*軟飯(160) 豚肉のケチャップ炒め さつまいもサラダ 味噌汁 ヨーグルト	*軟飯(160) 鶏肉の塩麴焼 もやしの炒め物 味噌汁 ヨーグルト	*軟飯(160) カレイのタルタル焼 ラタトゥイユ プリン コンソメスープ	*軟飯(160) 鯖のおかか焼 ブロッコリーの塩炒め *味噌汁 ヨーグルト	キャロットライス ポークカレー キャベツサラダ パンプキンプリン ジョア	*軟飯(160) 豚肉の生姜焼 もやしの和え物 *味噌汁 ヨーグルト
	エネルギー:466kcal タンパク:14.6g 脂質:10.9g 炭水化:79.0g カルシウム:126mg 食塩相:2.4g	エネルギー:573kcal タンパク:20.4g 脂質:18.5g 炭水化:81.5g カルシウム:363mg 食塩相:2.7g	エネルギー:511kcal タンパク:24.6g 脂質:16.3g 炭水化:67.5g カルシウム:365mg 食塩相:2.6g	エネルギー:441kcal タンパク:19.7g 脂質:10.3g 炭水化:68.7g カルシウム:164mg 食塩相:2.8g	エネルギー:567kcal タンパク:22.0g 脂質:20.5g 炭水化:72.3g カルシウム:359mg 食塩相:2.5g	エネルギー:626kcal タンパク:19.5g 脂質:20.1g 炭水化:92.3g カルシウム:757mg 食塩相:2.3g	エネルギー:477kcal タンパク:20.0g 脂質:11.9g 炭水化:72.9g カルシウム:363mg 食塩相:2.6g
夕	*軟飯(160) 赤魚の薬味ソースかけ 揚げなすの炒め物 パイン缶 のり佃煮	*軟飯(160) 鶏肉のパン粉焼 ブロッコリーの香り炒め みかん缶 たらこふりかけ	*軟飯(160) さわらの揚げ煮 酢の物 黄桃缶 煮豆(うずら豆)	*軟飯(160) 鶏とサツマ芋のコチュジャン炒め 里芋田楽 フルーツヨーグルト 野菜ふりかけ	*軟飯(160) 豆腐とエビの卵とじ 大根のゴマドレ和え いちごゼリー しば漬	*軟飯(160) 鶏肉の梅焼き 白菜の煮浸し 洋梨缶 さけふりかけ	*軟飯(160) 鶏肉のシチュー キャベツソテー 果物(バナナ) たらこふりかけ
	エネルギー:466kcal タンパク:15.1g 脂質:14.2g 炭水化:68.3g カルシウム:118mg 食塩相:1.4g	エネルギー:455kcal タンパク:19.0g 脂質:14.8g 炭水化:61.9g カルシウム:106mg 食塩相:1.8g	エネルギー:497kcal タンパク:18.8g 脂質:13.2g 炭水化:75.4g カルシウム:118mg 食塩相:1.5g	エネルギー:518kcal タンパク:16.7g 脂質:17.1g 炭水化:71.5g カルシウム:148mg 食塩相:1.5g	エネルギー:401kcal タンパク:17.2g 脂質:7.7g 炭水化:67.3g カルシウム:166mg 食塩相:1.8g	エネルギー:388kcal タンパク:16.4g 脂質:10.4g 炭水化:55.9g カルシウム:122mg 食塩相:2.2g	エネルギー:484kcal タンパク:16.9g 脂質:14.1g 炭水化:71.1g カルシウム:151mg 食塩相:1.7g
おや	おせんべい ほうじ茶	ソフトクリーム(バナナ) ほうじ茶	ベルギーワッフル 紅茶	塩まんじゅう ほうじ茶	紅茶ケーキ 紅茶	水ようかん ほうじ茶	ビスケット ティータイムレク
つ	エネルギー:35kcal タンパク:0.2g 脂質:2.0g 炭水化:4.1g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g	エネルギー:84kcal タンパク:0.8g 脂質:5.2g 炭水化:8.4g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g	エネルギー:82kcal タンパク:1.4g 脂質:4.1g 炭水化:9.7g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:66kcal タンパク:1.2g 脂質:0.1g 炭水化:15.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	エネルギー:64kcal タンパク:1.7g 脂質:1.5g 炭水化:10.7g カルシウム:5mg 食塩相:0.0g	エネルギー:33kcal タンパク:0.3g 脂質:0.0g 炭水化:8.9g カルシウム:1mg 食塩相:0.0g	エネルギー:77kcal タンパク:1.5g 脂質:1.9g 炭水化:13.9g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1476kcal タンパク:48.7g 脂質:47.1g 炭水化:210.4g カルシウム:685mg 食塩相:6.0g	エネルギー:1479kcal タンパク:54.1g 脂質:47.2g 炭水化:208.7g カルシウム:600mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1477kcal タンパク:58.1g 脂質:43.4g 炭水化:213.5g カルシウム:636mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1472kcal タンパク:52.4g 脂質:45.3g 炭水化:210.7g カルシウム:774mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1476kcal タンパク:53.2g 脂質:47.4g 炭水化:203.7g カルシウム:706mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1462kcal タンパク:51.9g 脂質:40.8g 炭水化:217.2g カルシウム:1454mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1464kcal タンパク:52.5g 脂質:40.8g 炭水化:222.5g カルシウム:656mg 食塩相:7.3g