

週間献立表

しるばーほーむ

常食1400

2025年11月09日（日）～2025年11月15日（土）

	11月9日(日)	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)
朝	パン(レーズンパン、バターロール) スクランブルエッグ ほうれん草のサラダ 牛乳	*軟飯(160) 三色高野の煮物 花野菜サラダ 味噌汁 たいみそ	*軟飯(160) 大豆五目煮 いんげんのマヨレ和え 味噌汁 野菜ふりかけ	パン(食パン) ミートオムレツ スパゲッティサラダ 牛乳	*軟飯(160) 肉詰めいなり ツナサラダ 味噌汁 たらこふりかけ	パン(穀物ロール、バターロール) 肉団子のコンソメ煮 大根サラダ 牛乳	*軟飯(160) マスの塩焼き ブロッコリーツナサラダ 味噌汁 のりたまふりかけ
	エネルギー:454kcal タンパク:17.2g 脂質:16.4g 炭水化:57.6g カルシウム:473mg 食塩相:2.2g	エネルギー:449kcal タンパク:13.0g 脂質:16.0g 炭水化:60.9g カルシウム:146mg 食塩相:2.5g	エネルギー:377kcal タンパク:12.7g 脂質:9.9g 炭水化:56.8g カルシウム:157mg 食塩相:2.3g	エネルギー:507kcal タンパク:17.6g 脂質:14.8g 炭水化:76.4g カルシウム:458mg 食塩相:2.6g	エネルギー:431kcal タンパク:14.3g 脂質:15.2g 炭水化:56.4g カルシウム:125mg 食塩相:2.3g	エネルギー:494kcal タンパク:19.1g 脂質:17.1g 炭水化:59.2g カルシウム:461mg 食塩相:2.2g	エネルギー:381kcal タンパク:18.3g 脂質:10.2g 炭水化:53.7g カルシウム:134mg 食塩相:2.2g
昼	*軟飯(160) 豚肉と厚揚げの野菜炒め 白菜の和え物 マスカットゼリー すまし汁	*軟飯(160) かぼちゃグラタン ほうれん草ソテー コンソメスープ ヨーグルト	*軟飯(160) 青椒肉絲 春雨の酢の物 中華スープ ヨーグルト	*軟飯(160) ホッケの塩麴レモン焼 ブロッコリーシーザーサラダ ごまプリン 味噌汁	*軟飯(160) さわらの味噌焼き 白菜のさっぱり和え すまし汁 ヨーグルト	*軟飯(160) 八宝菜 いんげんの中華和え 杏仁豆腐 中華スープ	*軟飯(160) 豆腐ステーキ肉味噌かけ ほうれん草のお浸し すまし汁 ヨーグルト
	エネルギー:492kcal タンパク:16.2g 脂質:17.0g 炭水化:67.4g カルシウム:163mg 食塩相:2.3g	エネルギー:545kcal タンパク:21.9g 脂質:14.9g 炭水化:81.7g カルシウム:454mg 食塩相:3.1g	エネルギー:454kcal タンパク:18.6g 脂質:8.2g 炭水化:77.9g カルシウム:337mg 食塩相:2.2g	エネルギー:459kcal タンパク:21.5g 脂質:10.5g 炭水化:68.2g カルシウム:189mg 食塩相:2.3g	エネルギー:439kcal タンパク:21.9g 脂質:9.0g 炭水化:67.6g カルシウム:379mg 食塩相:2.2g	エネルギー:497kcal タンパク:19.1g 脂質:17.9g 炭水化:65.6g カルシウム:165mg 食塩相:2.6g	エネルギー:505kcal タンパク:26.6g 脂質:12.1g 炭水化:71.1g カルシウム:466mg 食塩相:2.6g
夕	*軟飯(160) チキンソテー 醤油ソース 大根と里芋のごま味噌煮 黄桃缶 野菜ふりかけ	*軟飯(160) カレイのバター醤油焼き 白菜の酢味噌和え ぶどうムース 煮豆(昆布豆)	*軟飯(160) 鯖の梅干煮 なすのそぼろ炒め 果物(バナナ) のりたまふりかけ	*軟飯(160) 豚肉のカレー風味ソテー キャベツのコンソメ煮 カクテル缶 しば漬	*軟飯(160) 千草焼き かぶと茄子の生姜煮 みかんヨーグルト 野菜ふりかけ	*軟飯(160) 鶏肉の山椒焼 わさび和え 黄桃缶 煮豆(うずら豆)	*軟飯(160) 木耳と卵の炒め物 キャベツのポン酢和え 果物(マンゴー) さけふりかけ
	エネルギー:471kcal タンパク:17.6g 脂質:14.5g 炭水化:67.1g カルシウム:122mg 食塩相:1.5g	エネルギー:399kcal タンパク:20.1g 脂質:6.0g 炭水化:68.4g カルシウム:173mg 食塩相:1.4g	エネルギー:548kcal タンパク:16.0g 脂質:22.7g 炭水化:67.9g カルシウム:117mg 食塩相:1.9g	エネルギー:420kcal タンパク:14.3g 脂質:13.4g 炭水化:61.7g カルシウム:104mg 食塩相:1.5g	エネルギー:510kcal タンパク:15.3g 脂質:17.8g 炭水化:68.2g カルシウム:216mg 食塩相:2.2g	エネルギー:426kcal タンパク:17.3g 脂質:11.0g 炭水化:65.3g カルシウム:108mg 食塩相:1.1g	エネルギー:505kcal タンパク:17.8g 脂質:22.3g 炭水化:56.9g カルシウム:162mg 食塩相:1.6g
おや	おせんべい ほうじ茶	カステラ ほうじ茶	ロールケーキ(チョコ) 紅茶	パウンドケーキ 紅茶	人形焼 ほうじ茶	抹茶プリン 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:83kcal タンパク:1.7g 脂質:1.0g 炭水化:16.7g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	エネルギー:97kcal タンパク:1.7g 脂質:3.6g 炭水化:14.3g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:89kcal タンパク:1.4g 脂質:3.7g 炭水化:12.4g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:72kcal タンパク:1.4g 脂質:1.3g 炭水化:13.8g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	エネルギー:52kcal タンパク:0.1g 脂質:0.1g 炭水化:12.6g カルシウム:116mg 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:1476kcal タンパク:51.8g 脂質:49.8g 炭水化:201.7g カルシウム:758mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1476kcal タンパク:56.7g 脂質:37.9g 炭水化:227.7g カルシウム:773mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1476kcal タンパク:49.0g 脂質:44.4g 炭水化:216.9g カルシウム:616mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1475kcal タンパク:54.8g 脂質:42.4g 炭水化:218.7g カルシウム:756mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1452kcal タンパク:52.9g 脂質:43.3g 炭水化:206.0g カルシウム:720mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1469kcal タンパク:55.6g 脂質:46.1g 炭水化:202.7g カルシウム:850mg 食塩相:5.9g	エネルギー:1479kcal タンパク:63.9g 脂質:48.8g 炭水化:193.3g カルシウム:762mg 食塩相:6.5g