

週間献立表

しるばーほーむ

常食1400

2025年12月14日（日）～2025年12月20日（土）

	12月14日(日)	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20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 脂質: 16.4g カルシウム: 473mg タンパク: 17.2g 炭水化: 57.6g 食塩相: 2.2g	エネルギー: 449kcal 脂質: 16.0g カルシウム: 150mg タンパク: 13.0g 炭水化: 60.8g 食塩相: 2.5g	エネルギー: 396kcal 脂質: 11.6g カルシウム: 172mg タンパク: 14.5g 炭水化: 55.9g 食塩相: 2.0g	エネルギー: 507kcal 脂質: 14.8g カルシウム: 458mg タンパク: 17.6g 炭水化: 76.4g 食塩相: 2.6g	エネルギー: 431kcal 脂質: 15.2g カルシウム: 125mg タンパク: 14.3g 炭水化: 56.4g 食塩相: 2.3g	エネルギー: 494kcal 脂質: 17.1g カルシウム: 461mg タンパク: 19.1g 炭水化: 59.2g 食塩相: 2.2g	エネルギー: 364kcal 脂質: 8.3g カルシウム: 130mg タンパク: 18.4g 炭水化: 53.6g 食塩相: 2.2g
昼	* 軟飯 (160) 豆腐ステーキ肉味噌かけ ブロッコリーのぽん酢炒め パインムース すまし汁	ミートスパゲッティ 大根サラダ 果物(マンゴー) ジョア	* 軟飯 (160) 白身魚の揚げ煮 キャベツと油揚げの炒め物 味噌汁 ヨーグルト	* 軟飯 (160) チキンソテー 胡麻醤油ソース トマトサラダ プリン コンソメスープ	* 軟飯 (160) 豚肉のカレー風味ソテー かぶの白だし風煮 * 味噌汁 ヨーグルト	* 軟飯 (160) 鰯の山椒焼 ほうれん草の煮浸し いちごムース 味噌汁	* 軟飯 (160) 木耳と卵の炒め物 さつま芋の中華風コマ和え 中華スープ 杏仁豆腐
	エネルギー: 480kcal 脂質: 13.0g カルシウム: 246mg タンパク: 23.8g 炭水化: 66.2g 食塩相: 2.6g	エネルギー: 533kcal 脂質: 10.1g カルシウム: 688mg タンパク: 26.8g 炭水化: 80.5g 食塩相: 2.6g	エネルギー: 475kcal 脂質: 10.5g カルシウム: 391mg タンパク: 21.3g 炭水化: 74.5g 食塩相: 2.6g	エネルギー: 460kcal 脂質: 13.7g カルシウム: 132mg タンパク: 18.7g 炭水化: 67.6g 食塩相: 2.9g	エネルギー: 537kcal 脂質: 16.9g カルシウム: 384mg タンパク: 22.6g 炭水化: 75.0g 食塩相: 3.0g	エネルギー: 421kcal 脂質: 9.0g カルシウム: 178mg タンパク: 19.7g 炭水化: 65.3g 食塩相: 2.3g	エネルギー: 569kcal 脂質: 20.2g カルシウム: 166mg タンパク: 14.9g 炭水化: 83.8g 食塩相: 2.4g
夕	* 軟飯 (160) アジの塩麹焼き 大根のごま味噌煮 果物(バナナ) 煮豆(三色豆)	* 軟飯 (160) 鶏肉のおろしどん酢ソース もやしの和え物 みかん缶 かつおふりかけ	* 軟飯 (160) 豚肉のオイスター炒め 春雨の酢の物 りんごムース のりたまふりかけ	* 軟飯 (160) ホッケの塩麹レモン焼 なすの生姜煮 洋梨缶 かつおふりかけ	* 軟飯 (160) 千草焼き 白菜の酢味噌和え フルーツヨーグルト 野菜ふりかけ	* 軟飯 (160) 八宝菜 えび焼壳 果物(パイン) かつおふりかけ	* 軟飯 (160) 鶏肉の味噌だれ焼 ビーフンの炒め煮 カクテル缶 さけふりかけ
	エネルギー: 447kcal 脂質: 7.0g カルシウム: 178mg タンパク: 18.7g 炭水化: 78.2g 食塩相: 1.6g	エネルギー: 411kcal 脂質: 11.6g カルシウム: 111mg タンパク: 17.6g 炭水化: 60.2g 食塩相: 1.3g	エネルギー: 486kcal 脂質: 15.3g カルシウム: 140mg タンパク: 16.4g 炭水化: 71.9g 食塩相: 1.3g	エネルギー: 414kcal 脂質: 10.7g カルシウム: 129mg タンパク: 15.8g 炭水化: 60.4g 食塩相: 1.5g	エネルギー: 451kcal 脂質: 11.8g カルシウム: 213mg タンパク: 17.4g 炭水化: 68.2g 食塩相: 1.6g	エネルギー: 491kcal 脂質: 18.4g カルシウム: 125mg タンパク: 15.4g 炭水化: 65.0g 食塩相: 1.6g	エネルギー: 438kcal 脂質: 12.8g カルシウム: 96mg タンパク: 16.9g 炭水化: 64.4g 食塩相: 1.5g
おやつ	バウムクーヘン 紅茶	おせんべい ほうじ茶	ドーナツ 紅茶	ロールケーキ(コーヒー) 紅茶	レモンケーキ 紅茶	パンケーキ(抹茶) 紅茶	ビスケット ティータイムレク
	エネルギー: 89kcal 脂質: 3.7g カルシウム: 5mg タンパク: 1.4g 炭水化: 12.4g 食塩相: 0.1g	エネルギー: 59kcal 脂質: 1.9g カルシウム: 0mg タンパク: 0.8g 炭水化: 9.6g 食塩相: 0.2g	エネルギー: 99kcal 脂質: 4.6g カルシウム: 5mg タンパク: 1.3g 炭水化: 12.9g 食塩相: 0.1g	エネルギー: 94kcal 脂質: 3.2g カルシウム: 5mg タンパク: 1.6g 炭水化: 14.6g 食塩相: 0.1g	エネルギー: 60kcal 脂質: 2.5g カルシウム: 5mg タンパク: 1.4g 炭水化: 7.7g 食塩相: 0.1g	エネルギー: 58kcal 脂質: 2.1g カルシウム: 19mg タンパク: 1.2g 炭水化: 8.3g 食塩相: 0.1g	エネルギー: 88kcal 脂質: 4.2g カルシウム: 0mg タンパク: 1.2g 炭水化: 11.6g 食塩相: 0.1g
日計	エネルギー: 1470kcal 脂質: 40.1g カルシウム: 902mg タンパク: 61.1g 炭水化: 214.4g 食塩相: 6.5g	エネルギー: 1452kcal 脂質: 39.6g カルシウム: 949mg タンパク: 58.2g 炭水化: 211.1g 食塩相: 6.6g	エネルギー: 1456kcal 脂質: 42.0g カルシウム: 708mg タンパク: 53.5g 炭水化: 215.2g 食塩相: 6.9g	エネルギー: 1475kcal 脂質: 42.4g カルシウム: 724mg タンパク: 53.7g 炭水化: 219.0g 食塩相: 6.3g	エネルギー: 1479kcal 脂質: 46.4g カルシウム: 727mg タンパク: 55.7g 炭水化: 207.3g 食塩相: 7.0g	エネルギー: 1464kcal 脂質: 46.6g カルシウム: 783mg タンパク: 55.4g 炭水化: 197.8g 食塩相: 6.1g	エネルギー: 1459kcal 脂質: 45.5g カルシウム: 392mg タンパク: 51.4g 炭水化: 213.4g 食塩相: 6.3g