

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    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:60.8g カルシウム:150mg    食塩相:2.5g	エネルギー:396kcal    タンパク:14.5g 脂質:11.6g    炭水化:55.9g カルシウム:172mg    食塩相:2.0g	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:364kcal    タンパク:18.4g 脂質:8.3g    炭水化:53.6g カルシウム:130mg    食塩相:2.2g
昼	* 軟飯（160） 豆腐ステーキ肉味噌かけ ブロッコリーのぼん酢炒め 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） チンティー 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） 鱈の山椒焼 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 さつま芋の中華風マヨ和え 中華スープ 杏仁豆腐
	エネルギー:480kcal    タンパク:23.8g 脂質:13.0g    炭水化:66.2g カルシウム:246mg    食塩相:2.6g	エネルギー:533kcal    タンパク:26.8g 脂質:10.1g    炭水化:80.5g カルシウム:688mg    食塩相:2.6g	エネルギー:475kcal    タンパク:21.3g 脂質:10.5g    炭水化:74.5g カルシウム:391mg    食塩相:2.9g	エネルギー:460kcal    タンパク:18.7g 脂質:13.7g    炭水化:67.6g カルシウム:132mg    食塩相:2.0g	エネルギー:537kcal    タンパク:22.6g 脂質:16.9g    炭水化:75.0g カルシウム:384mg    食塩相:3.0g	エネルギー:421kcal    タンパク:19.7g 脂質:9.0g    炭水化:65.3g カルシウム:178mg    食塩相:2.3g	エネルギー:569kcal    タンパク:14.9g 脂質:20.2g    炭水化:83.8g カルシウム:166mg    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） 鶏肉のおろしぽん酢ソース 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ysterソース炒め 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 えび焼売 果物(パイナップル) 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    タンパク:18.7g 脂質:7.0g    炭水化:78.2g カルシウム:178mg    食塩相:1.6g	エネルギー:411kcal    タンパク:17.6g 脂質:11.6g    炭水化:60.2g カルシウム:111mg    食塩相:1.3g	エネルギー:486kcal    タンパク:16.4g 脂質:15.3g    炭水化:71.9g カルシウム:140mg    食塩相:1.9g	エネルギー:414kcal    タンパク:15.8g 脂質:10.7g    炭水化:60.4g カルシウム:129mg    食塩相:1.5g	エネルギー:451kcal    タンパク:17.4g 脂質:11.8g    炭水化:68.2g カルシウム:213mg    食塩相:1.6g	エネルギー:491kcal    タンパク:15.4g 脂質:18.4g    炭水化:65.0g カルシウム:125mg    食塩相:1.6g	エネルギー:438kcal    タンパク:16.9g 脂質:12.8g    炭水化:64.4g カルシウム:96mg    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    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: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:99kcal    タンパク:1.3g 脂質:4.6g    炭水化:12.9g カルシウム:5mg    食塩相:0.1g	エネルギー:94kcal    タンパク:1.6g 脂質:3.2g    炭水化:14.6g カルシウム:5mg    食塩相:0.1g	エネルギー:60kcal    タンパク:1.4g 脂質:2.5g    炭水化:7.7g カルシウム:5mg    食塩相:0.1g	エネルギー:58kcal    タンパク:1.2g 脂質:2.1g    炭水化:8.3g カルシウム:19mg    食塩相:0.1g	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:1470kcal    タンパク:61.1g 脂質:40.1g    炭水化:214.4g カルシウム:902mg    食塩相:6.5g	エネルギー:1452kcal    タンパク:58.2g 脂質:39.6g    炭水化:211.1g カルシウム:949mg    食塩相:6.6g	エネルギー:1456kcal    タンパク:53.5g 脂質:42.0g    炭水化:215.2g カルシウム:708mg    食塩相:6.9g	エネルギー:1475kcal    タンパク:53.7g 脂質:42.4g    炭水化:219.0g カルシウム:724mg    食塩相:6.3g	エネルギー:1479kcal    タンパク:55.7g 脂質:46.4g    炭水化:207.3g カルシウム:727mg    食塩相:7.0g	エネルギー:1464kcal    タンパク:55.4g 脂質:46.6g    炭水化:197.8g カルシウム:783mg    食塩相:6.1g	エネルギー:1459kcal    タンパク:51.4g 脂質:45.5g    炭水化:213.4g カルシウム:392mg    食塩相:6.3g