

週間献立表

しるばーほーむ

常食1400

2026年01月11日(日)～2026年01月17日(土)

	1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17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) 赤魚の粕漬け焼 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(ピ-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:349kcal タンパク:15.9g 脂質:6.1g 炭水化:56.0g カルシウム:235mg 食塩相:2.6g	エネルギー:323kcal タンパク:15.3g 脂質:4.0g 炭水化:54.8g カルシウム:157mg 食塩相:2.6g	エネルギー:421kcal タンパク:13.5g 脂質:15.6g 炭水化:52.4g カルシウム:241mg 食塩相:2.0g	エネルギー:389kcal タンパク:16.6g 脂質:11.1g 炭水化:54.3g カルシウム:150mg 食塩相:2.3g	エネルギー:429kcal タンパク:18.2g 脂質:15.3g 炭水化:52.6g カルシウム:467mg 食塩相:2.0g	エネルギー:442kcal タンパク:13.8g 脂質:12.8g 炭水化:64.9g カルシウム:147mg 食塩相:2.3g
昼	*軟飯(160) 白身魚の磯辺焼き かぶのそぼろ煮 バナナムース *味噌汁	*軟飯(160) 豚肉の山椒炒め 白菜と大根のゆずドレ和え すまし汁 ヨーグルト	ちゃんぽんうどん ブロッコリーのドレ和え ヨーグルト	海鮮バラちらし かき揚げと野菜の天ぷら ほうれん草のごま和え すまし汁	*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) サーモンフライタルソース カリフラワーとエビのソテー 卵スープ ヨーグルト
	エネルギー:423kcal タンパク:20.6g 脂質:7.4g 炭水化:70.9g カルシウム:198mg 食塩相:2.4g	エネルギー:529kcal タンパク:20.2g 脂質:18.4g 炭水化:69.5g カルシウム:359mg 食塩相:2.2g	エネルギー:512kcal タンパク:24.5g 脂質:9.7g 炭水化:75.8g カルシウム:325mg 食塩相:2.7g	エネルギー:436kcal タンパク:16.7g 脂質:7.0g 炭水化:76.7g カルシウム:167mg 食塩相:3.8g	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:503kcal タンパク:16.2g 脂質:18.4g 炭水化:69.4g カルシウム:141mg 食塩相:2.3g	エネルギー:491kcal タンパク:22.5g 脂質:12.2g 炭水化:73.7g カルシウム:358mg 食塩相:1.9g
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) 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	*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) 鶏肉の治部煮 人参しりしり カクテル缶 ゆずみそ
	エネルギー:433kcal タンパク:12.1g 脂質:13.4g 炭水化:66.7g 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:521kcal タンパク:18.4g 脂質:21.1g 炭水化:65.6g カルシウム:151mg 食塩相:1.9g	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	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: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
お や つ	おせんべい ほうじ茶	黒糖饅頭 ほうじ茶	おしるこ ほうじ茶	白い風船 甘酒	レモンティーパウンドケーキ 紅茶	ド-ムケーキ(こしあん) ほうじ茶	ビスケット ティータイムレク
	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:123kcal タンパク:2.3g 脂質:0.2g 炭水化:28.2g カルシウム:2mg 食塩相:0.1g	エネルギー:92kcal タンパク:1.1g 脂質:0.8g 炭水化:19.6g カルシウム:33mg 食塩相:0.2g	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:72kcal タンパク:1.4g 脂質:1.8g 炭水化:12.9g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g
日 計	エネルギー:1473kcal タンパク:56.2g 脂質:40.4g 炭水化:223.3g カルシウム:914mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1457kcal タンパク:56.2g 脂質:44.4g 炭水化:203.9g カルシウム:712mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1479kcal タンパク:60.5g 脂質:35.0g 炭水化:224.4g カルシウム:635mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1472kcal タンパク:48.1g 脂質:43.6g 炭水化:213.9g カルシウム:554mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1473kcal タンパク:60.1g 脂質:41.3g 炭水化:213.2g カルシウム:756mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1477kcal タンパク:55.6g 脂質:48.5g 炭水化:203.2g カルシウム:811mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1473kcal タンパク:55.2g 脂質:38.9g 炭水化:224.1g カルシウム:602mg 食塩相:6.0g