

週間献立表

しるばーほーむ

常食1400

2026年01月18日（日）～2026年01月24日（土）

	1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24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) 鶏肉の煮物 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:459kcal タンパク:13.1g 脂質:16.8g 炭水化:61.1g カルシウム:161mg 食塩相:2.5g	エネルギー:429kcal タンパク:14.8g 脂質:14.6g 炭水化:57.0g カルシウム:170mg 食塩相:2.1g	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:463kcal タンパク:18.3g 脂質:16.4g 炭水化:60.3g カルシウム:116mg 食塩相:2.6g	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:360kcal タンパク:18.4g 脂質:7.8g 炭水化:53.5g カルシウム:130mg 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 ピーチムース すまし汁	*軟飯(160) スパニッシュオムレツ キャベツと蒸し鶏のサラダ コンソメスープ ヨーグルト	中華丼 春雨の酢の物 中華スープ ヨーグルト	*軟飯(160) ホッケの塩麹レモン焼 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 茄子と大根の生姜煮 すまし汁 ヨーグルト	*軟飯(160) 豚肉のオイスターソース炒め 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:487kcal タンパク:17.8g 脂質:17.2g 炭水化:65.5g カルシウム:234mg 食塩相:2.6g	エネルギー:530kcal タンパク:22.2g 脂質:16.0g 炭水化:73.6g カルシウム:390mg 食塩相:2.8g	エネルギー:455kcal タンパク:21.8g 脂質:7.7g 炭水化:76.0g カルシウム:356mg 食塩相:2.5g	エネルギー:452kcal タンパク:21.5g 脂質:9.8g 炭水化:68.2g カルシウム:189mg 食塩相:2.3g	エネルギー:508kcal タンパク:22.1g 脂質:15.3g 炭水化:69.1g カルシウム:366mg 食塩相:2.4g	エネルギー:488kcal タンパク:16.9g 脂質:16.8g 炭水化:68.5g カルシウム:143mg 食塩相:2.3g	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) カレーのバター醤油焼き 小松菜の煮びたし 洋梨缶 煮豆(昆布豆)	*軟飯(160) 鯖の梅干煮 なすのそぼろ炒め 果物(マンゴー) 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) 干草焼き 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) 鶏肉の山椒焼 わさび和え みかん缶 煮豆(うずら豆)	*軟飯(160) 木耳と卵の炒め物 キャベツの青じそドレ和え 果物(バナナ) 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:1.4g	エネルギー:405kcal タンパク:20.9g 脂質:6.2g 炭水化:66.6g カルシウム:219mg 食塩相:1.3g	エネルギー:524kcal タンパク:15.8g 脂質:23.1g 炭水化:61.5g カルシウム:119mg 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: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:418kcal タンパク:17.3g 脂質:11.0g 炭水化:63.6g カルシウム:110mg 食塩相:1.1g	エネルギー:525kcal タンパク:18.0g 脂質:21.5g 炭水化:63.1g カルシウム:159mg 食塩相:1.9g
おや	おせんべい ほうじ茶	カステラ ほうじ茶	黒糖ケーキ 紅茶	ロールケーキ(チョコ) 紅茶	栗まんじゅう 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:68kcal タンパク:1.8g 脂質:2.0g 炭水化:10.6g カルシウム:5mg 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:49kcal タンパク:0.9g 脂質:0.4g 炭水化:10.3g 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:1471kcal タンパク:53.4g 脂質:50.0g 炭水化:199.8g カルシウム:829mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1477kcal タンパク:57.9g 脂質:40.0g 炭水化:218.0g カルシウム:770mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1476kcal タンパク:54.2g 脂質:47.4g 炭水化:205.1g カルシウム:650mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1476kcal タンパク:55.1g 脂質:41.6g 炭水化:220.6g カルシウム:756mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1471kcal タンパク:58.7g 脂質:43.9g 炭水化:207.9g カルシウム:695mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1452kcal タンパク:53.4g 脂質:45.0g 炭水化:203.9g カルシウム:830mg 食塩相:5.5g	エネルギー:1478kcal タンパク:64.2g 脂質:45.6g 炭水化:199.3g カルシウム:755mg 食塩相:6.8g