

週間献立表

しるばーほーむ

常食1400

2026年01月25日（日） ～ 2026年01月31日（土）

	1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)
朝	パン(白パン、バターロール) チーズオムレツ いんげんサラダ 牛乳	* 軟飯（160） 肉団子 甘酢あん ほうれん草の和え物 味噌汁 たらこふりかけ	* 軟飯（160） さつま揚げと野菜の煮物 人参サラダ 味噌汁 野菜ふりかけ	パン(レーズンパン、バターロール) ポトフ風 マカロニサラダ 牛乳	* 軟飯（160） 高野豆腐煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 のりたまふりかけ	パン(食パン) 肉団子のトマト煮 大根サラダ 牛乳	* 軟飯（160） 白菜と蒸し鶏の炒り煮 ポテトサラダ 味噌汁 さけふりかけ
	エネルギー:469kcal タンパク:18.4g 脂質:17.4g 炭水化:58.0g カルシウム:555mg 食塩相:2.3g	エネルギー:423kcal タンパク:14.8g 脂質:11.3g 炭水化:65.0g カルシウム:161mg 食塩相:3.0g	エネルギー:391kcal タンパク:15.0g 脂質:8.5g 炭水化:61.9g カルシウム:203mg 食塩相:3.1g	エネルギー:428kcal タンパク:16.4g 脂質:13.9g 炭水化:56.3g カルシウム:245mg 食塩相:2.2g	エネルギー:346kcal タンパク:14.4g 脂質:7.0g 炭水化:54.9g カルシウム:258mg 食塩相:2.4g	エネルギー:500kcal タンパク:17.8g 脂質:11.8g 炭水化:76.4g カルシウム:308mg 食塩相:2.7g	エネルギー:379kcal タンパク:14.5g 脂質:9.9g 炭水化:58.2g カルシウム:159mg 食塩相:2.8g
昼	* 軟飯（160） 肉野菜炒め じゃが芋の青海苔バター ピーチゼリー 味噌汁	* 軟飯（160） 鯖の塩焼 白菜と蒸し鶏のとろみ煮 味噌汁 ヨーグルト	* 軟飯（160） 赤魚の西京焼き風 なすの炒め物 すまし汁 ヨーグルト	カレーうどん カラフルサラダ 果物(マンゴー) ジョア	チキンライス 豚肉の和オソース炒め 白菜サラダ コンソメスープ ヨーグルト	* 軟飯（160） 麻婆豆腐 三色ナムル 果物(パイン) 中華スープ	* 軟飯（160） チキンソテー トマトソース カリフラワーのバターソテー コンソメスープ ヨーグルト
	エネルギー:474kcal タンパク:15.9g 脂質:14.1g 炭水化:69.2g カルシウム:107mg 食塩相:2.5g	エネルギー:547kcal タンパク:22.4g 脂質:18.7g 炭水化:73.1g カルシウム:373mg 食塩相:2.4g	エネルギー:465kcal タンパク:19.2g 脂質:12.1g 炭水化:67.8g カルシウム:365mg 食塩相:2.3g	エネルギー:619kcal タンパク:21.4g 脂質:16.4g 炭水化:91.0g カルシウム:687mg 食塩相:3.2g	エネルギー:563kcal タンパク:23.2g 脂質:15.6g 炭水化:83.6g カルシウム:358mg 食塩相:3.3g	エネルギー:466kcal タンパク:18.7g 脂質:15.3g 炭水化:63.3g カルシウム:231mg 食塩相:2.9g	エネルギー:479kcal タンパク:22.3g 脂質:11.8g 炭水化:71.4g カルシウム:367mg 食塩相:2.4g
夕	* 軟飯（160） 揚げ魚の胡麻醤油ソース もやしの炒め物 黄桃缶 かつおふりかけ	* 軟飯（160） 家常豆腐 大根ナムル みかん缶 のりたまふりかけ	* 軟飯（160） 豚肉の生姜焼 ブロッコリーのドレ和え カクテル缶 煮豆(三色豆)	* 軟飯（160） 鰯の香味焼 トマトと玉ねぎのポソ酢和え 洋梨缶 たらこふりかけ	* 軟飯（160） 鶏肉の塩麴焼 いんげんの炒め物 黄桃缶 さけふりかけ	* 軟飯（160） アジの照り焼き さつま芋のオレンジ煮 ほうれん草サラダ のり佃煮	* 軟飯（160） 回鍋肉 春雨サラダ みかん缶 野菜ふりかけ
	エネルギー:462kcal タンパク:18.9g 脂質:14.9g 炭水化:63.5g カルシウム:171mg 食塩相:1.3g	エネルギー:437kcal タンパク:18.2g 脂質:12.2g 炭水化:63.8g カルシウム:253mg 食塩相:1.4g	エネルギー:525kcal タンパク:17.8g 脂質:17.3g 炭水化:74.6g カルシウム:99mg 食塩相:1.2g	エネルギー:374kcal タンパク:16.9g 脂質:6.7g 炭水化:61.6g カルシウム:96mg 食塩相:1.0g	エネルギー:465kcal タンパク:16.5g 脂質:17.3g 炭水化:59.4g カルシウム:107mg 食塩相:1.5g	エネルギー:405kcal タンパク:17.3g 脂質:5.6g 炭水化:72.5g カルシウム:183mg 食塩相:1.5g	エネルギー:514kcal タンパク:15.7g 脂質:19.7g 炭水化:69.4g カルシウム:111mg 食塩相:1.7g
おやつ	せんべい ほうじ茶	塩まんじゅう ほうじ茶	クリームブッセ 紅茶	まんじゅう ほうじ茶	ドームケーキ(カスタード) 紅茶	今川焼(こしあん) ほうじ茶	カントリーマアム(バナナ&チョコ) 紅茶
	エネルギー:35kcal タンパク:0.3g 脂質:1.5g 炭水化:5.1g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	エネルギー:66kcal タンパク:1.2g 脂質:0.1g 炭水化:15.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	エネルギー:84kcal タンパク:1.3g 脂質:2.2g 炭水化:14.6g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:50kcal タンパク:1.1g 脂質:0.4g 炭水化:10.5g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	エネルギー:104kcal タンパク:2.7g 脂質:3.4g 炭水化:15.5g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:69kcal タンパク:2.4g 脂質:0.4g 炭水化:13.6g カルシウム:4mg 食塩相:0.0g	エネルギー:105kcal タンパク:1.3g 脂質:5.1g 炭水化:13.3g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1440kcal タンパク:53.5g 脂質:47.9g 炭水化:195.8g カルシウム:833mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1473kcal タンパク:56.6g 脂質:42.3g 炭水化:217.1g カルシウム:787mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1465kcal タンパク:53.3g 脂質:40.1g 炭水化:218.9g カルシウム:672mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1471kcal タンパク:55.8g 脂質:37.4g 炭水化:219.4g カルシウム:1028mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1478kcal タンパク:56.8g 脂質:43.3g 炭水化:213.4g カルシウム:728mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1440kcal タンパク:56.2g 脂質:33.1g 炭水化:225.8g カルシウム:726mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1477kcal タンパク:53.8g 脂質:46.5g 炭水化:212.3g カルシウム:642mg 食塩相:7.0g