

週間献立表

しるばーほーむ

常食1400

2026年02月01日（日）～2026年02月07日（土）

	2月1日(日)	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)
朝	パン(穀物ロール、バターロール) ロールキャベツのコンソメ煮 マカロニサラダ 牛乳	* 軟飯 (160) がんもの煮物 カリフラワーの和え物 味噌汁 野菜ふりかけ	* 軟飯 (160) 肉シューマイ いんげんの和え物 味噌汁 のりたまふりかけ	パン(白パン、バターロール) タラと野菜のトマト煮 スパゲッティサラダ 牛乳	* 軟飯 (160) ほっけの塩焼き うのはな 味噌汁 さけふりかけ	パン(食パン) ミートオムレツ ツナサラダ 牛乳	* 軟飯 (160) 鶏肉の煮物 かぼちゃサラダ 味噌汁 かつおふりかけ
	エネルギー:442kcal タンパク:16.9g 脂質:14.3g 炭水化:60.6g カルシウム:451mg 食塩相:2.2g	エネルギー:401kcal タンパク:18.0g 脂質:11.8g 炭水化:54.7g カルシウム:133mg 食塩相:2.3g	エネルギー:446kcal タンパク:11.5g 脂質:13.7g 炭水化:65.8g カルシウム:132mg 食塩相:2.4g	エネルギー:452kcal タンパク:20.3g 脂質:12.9g 炭水化:61.4g カルシウム:226mg 食塩相:2.1g	エネルギー:383kcal タンパク:18.1g 脂質:8.7g 炭水化:58.0g カルシウム:163mg 食塩相:2.9g	エネルギー:516kcal タンパク:20.9g 脂質:16.1g 炭水化:72.8g カルシウム:456mg 食塩相:2.6g	エネルギー:445kcal タンパク:16.3g 脂質:13.6g 炭水化:63.6g カルシウム:145mg 食塩相:2.3g
昼	* 軟飯 (160) 肉豆腐 いんげんの和え物 パインムース * 味噌汁	* 軟飯 (160) 揚げ魚の甘酢あん ビーフンの炒め煮 中華スープ 杏仁豆腐	豆ごはん 鶏肉のおろしソース ブロッコリーの生姜煮 けんちん汁 きなこババロア	* 軟飯 (160) ポークハヤシ キャベツサラダ りんごムース コンソメスープ	* 軟飯 (160) 鶏肉のマヨネーズ焼 大根のゴマ醤油和え * 味噌汁 ヨーグルト	* 軟飯 (160) カレーのムニエル バター醤油ソース カリフラワーのカレー炒め ぶどうムース コンソメスープ	* 軟飯 (160) エビと厚揚げのケチャップ炒め 春雨のオイスターソース煮 中華スープ ヨーグルト
	エネルギー:564kcal タンパク:18.7g 脂質:22.8g 炭水化:71.3g カルシウム:201mg 食塩相:2.4g	エネルギー:505kcal タンパク:18.1g 脂質:14.0g 炭水化:78.9g カルシウム:190mg 食塩相:2.5g	エネルギー:547kcal タンパク:22.6g 脂質:15.9g 炭水化:75.6g カルシウム:189mg 食塩相:3.0g	エネルギー:484kcal タンパク:16.0g 脂質:14.9g 炭水化:73.1g カルシウム:157mg 食塩相:3.0g	エネルギー:550kcal タンパク:22.2g 脂質:21.7g 炭水化:67.7g カルシウム:341mg 食塩相:2.2g	エネルギー:411kcal タンパク:21.0g 脂質:8.6g 炭水化:64.4g カルシウム:167mg 食塩相:2.3g	エネルギー:450kcal タンパク:19.9g 脂質:7.6g 炭水化:76.0g カルシウム:446mg 食塩相:2.3g
タ	* 軟飯 (160) さわらの味噌焼き もやし挽き肉の炒め物 カクテル缶 のりたまふりかけ	* 軟飯 (160) デミグラスハンバーグ コールスローサラダ フルーツヨーグルト たらこふりかけ	* 軟飯 (160) タラの揚げ煮 白菜のポン酢和え みかん缶 煮豆(昆布豆)	* 軟飯 (160) 豆腐の中華炒め 茄子のおろし煮 果物(パイン) のりたまふりかけ	* 軟飯 (160) 豚肉の旨塩炒め じゃが芋の煮物 黄桃缶 かつおふりかけ	* 軟飯 (160) 鶏肉の葱塩ソース キャベツソテー カクテル缶 煮豆(うずら豆)	* 軟飯 (160) さばのごま味噌漬け焼 大豆五目煮 洋梨缶 さけふりかけ
	エネルギー:415kcal タンパク:20.9g 脂質:10.0g 炭水化:59.9g カルシウム:119mg 食塩相:1.5g	エネルギー:499kcal タンパク:13.7g 脂質:17.3g 炭水化:73.0g カルシウム:275mg 食塩相:1.7g	エネルギー:406kcal タンパク:17.2g 脂質:7.6g 炭水化:68.4g カルシウム:138mg 食塩相:1.5g	エネルギー:420kcal タンパク:14.5g 脂質:11.5g 炭水化:63.2g カルシウム:185mg 食塩相:1.7g	エネルギー:465kcal タンパク:15.0g 脂質:13.8g 炭水化:67.6g カルシウム:101mg 食塩相:1.5g	エネルギー:480kcal タンパク:17.5g 脂質:15.0g 炭水化:69.1g カルシウム:115mg 食塩相:1.7g	エネルギー:510kcal タンパク:18.0g 脂質:20.2g 炭水化:61.8g カルシウム:153mg 食塩相:1.5g
お	おせんべい	抹茶オムレット	季節おやつ	しっとり饅頭	ホットケーキ(メープル)	きなこまんじゅう	クッキー
や	ほうじ茶	紅茶	ほうじ茶	ほうじ茶	紅茶	ほうじ茶	ティータイムレク
つ	エネルギー:48kcal タンパク:0.6g 脂質:2.1g 炭水化:6.7g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	エネルギー:71kcal タンパク:1.3g 脂質:2.1g 炭水化:11.5g カルシウム:5mg 食塩相:0.0g	エネルギー:76kcal タンパク:1.5g 脂質:0.0g 炭水化:17.4g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	エネルギー:71kcal タンパク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:16.8g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	エネルギー:67kcal タンパク:1.3g 脂質:2.0g 炭水化:10.8g カルシウム:19mg 食塩相:0.2g	エネルギー:66kcal タンパク:1.5g 脂質:0.3g 炭水化:14.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	エネルギー:70kcal タンパク:0.8g 脂質:3.0g 炭水化:10.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g
日	エネルギー:1469kcal タンパク:57.1g	エネルギー:1476kcal タンパク:51.1g	エネルギー:1475kcal タンパク:52.8g	エネルギー:1427kcal タンパク:52.1g	エネルギー:1465kcal タンパク:56.6g	エネルギー:1473kcal タンパク:60.9g	エネルギー:1475kcal タンパク:55.0g
計	脂質:49.2g 炭水化:198.5g カルシウム:771mg 食塩相:6.3g	脂質:45.2g 炭水化:218.1g カルシウム:603mg 食塩相:6.6g	脂質:37.2g 炭水化:227.2g カルシウム:459mg 食塩相:6.9g	脂質:39.4g 炭水化:214.5g カルシウム:568mg 食塩相:6.8g	脂質:46.2g 炭水化:204.1g カルシウム:624mg 食塩相:6.7g	脂質:40.0g 炭水化:220.5g カルシウム:738mg 食塩相:6.6g	脂質:44.4g 炭水化:211.6g カルシウム:744mg 食塩相:6.2g