

週間献立表

しるばーほーむ 常食1400 2026年02月15日（日） ～ 2026年02月21日（土）

	2月15日(日)	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21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（ビーフ風） 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:310kcal タンパク:15.2g 脂質:4.0g 炭水化:51.8g カルシウム:152mg 食塩相:2.6g	エネルギー:448kcal タンパク:14.8g 脂質:16.9g 炭水化:54.1g カルシウム:246mg 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:431kcal タンパク:18.1g 脂質:15.6g 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） 和風おろし豆腐ハンバーグ 小松菜の煮びたし ピーチムース * 味噌汁	* 軟飯（160） さばの味噌マヨ焼 ブロッコリーの塩炒め すまし汁 ヨーグルト	* 軟飯（160） 鶏肉の和風ソテー かぼちゃサラダ 味噌汁 ヨーグルト	すき焼き丼 野菜炒め バナナムース みかん缶	* 軟飯（160） 里芋味噌グラタン 大根の青じつどれ和え コンソメスープ ジョア	* 軟飯（160） チキン南蛮 もやしの中華和え マンゴープリン 中華スープ	* 軟飯（160） 鮭のちゃんちゃん焼 じゃが芋の青海苔バター すまし汁 ヨーグルト
	エネルギー:426kcal タンパク:13.6g 脂質:11.3g 炭水化:68.2g カルシウム:218mg 食塩相:2.9g	エネルギー:565kcal タンパク:21.6g 脂質:22.6g 炭水化:68.9g カルシウム:378mg 食塩相:2.6g	エネルギー:539kcal タンパク:22.9g 脂質:15.7g 炭水化:76.3g カルシウム:363mg 食塩相:2.5g	エネルギー:586kcal タンパク:19.3g 脂質:22.6g 炭水化:74.4g カルシウム:102mg 食塩相:2.8g	エネルギー:480kcal タンパク:19.1g 脂質:12.2g 炭水化:72.3g カルシウム:800mg 食塩相:2.7g	エネルギー:570kcal タンパク:21.2g 脂質:23.1g 炭水化:70.9g カルシウム:127mg 食塩相:2.6g	エネルギー:441kcal タンパク:21.4g 脂質:6.7g 炭水化:71.6g カルシウム:357mg 食塩相:2.4g
夕	* 軟飯（160） さわらの磯辺焼き かぶの甘酢和え パイン缶 のり佃煮	* 軟飯（160） 豚肉の中華煮 大根の華風和え 黄桃缶 煮豆(うずら豆)	* 軟飯（160） かに玉甘酢あんかけ なすのオイスター炒め 洋梨缶 たいみそ	* 軟飯（160） アジの香味だれ ほうれん草の炒め物 カクテル缶 野菜ふりかけ	* 軟飯（160） ポークチャップ キャベツのコンソメ煮 フルーツヨーグルト たらこふりかけ	* 軟飯（160） 肉豆腐 白菜の塩昆布和え 果物(パイン) 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 さけふりかけ
	エネルギー:414kcal タンパク:17.8g 脂質:8.9g 炭水化:68.8g カルシウム:111mg 食塩相:1.2g	エネルギー:468kcal タンパク:15.2g 脂質:14.3g 炭水化:70.7g カルシウム:107mg 食塩相:1.5g	エネルギー:522kcal タンパク:14.6g 脂質:18.2g 炭水化:72.2g カルシウム:115mg 食塩相:1.7g	エネルギー:380kcal タンパク:17.3g 脂質:5.8g 炭水化:63.8g カルシウム:189mg 食塩相:1.4g	エネルギー:499kcal タンパク:17.9g 脂質:17.0g 炭水化:69.1g カルシウム:147mg 食塩相:1.8g	エネルギー:407kcal タンパク:17.7g 脂質:8.6g 炭水化:64.8g カルシウム:190mg 食塩相:1.6g	エネルギー:476kcal タンパク:18.0g 脂質:14.4g 炭水化:67.0g カルシウム:109mg 食塩相:2.2g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	ソフトクリーム(チョコ) 紅茶	パウンドケーキ(レーズン) 紅茶	パンケーキ(きなこ&黒糖) ほうじ茶	クリームブッセ 紅茶	黒糖饅頭 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:88kcal タンパク:1.0g 脂質:5.2g 炭水化:9.2g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:81kcal タンパク:1.3g 脂質:4.2g 炭水化:9.3g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:55kcal タンパク:1.0g 脂質:1.9g 炭水化:8.7g カルシウム:14mg 食塩相:0.1g	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: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: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:1457kcal タンパク:54.9g 脂質:39.8g 炭水化:222.7g カルシウム:800mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1470kcal タンパク:53.7g 脂質:48.2g 炭水化:204.8g カルシウム:725mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1452kcal タンパク:54.0g 脂質:42.1g 炭水化:209.6g カルシウム:635mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1469kcal タンパク:52.4g 脂質:47.2g 炭水化:201.0g カルシウム:551mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1452kcal タンパク:54.9g 脂質:42.5g 炭水化:210.3g カルシウム:1102mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1474kcal タンパク:58.3g 脂質:47.4g 炭水化:203.2g カルシウム:784mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1431kcal タンパク:54.6g 脂質:35.7g 炭水化:216.4g カルシウム:613mg 食塩相:7.0g