

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 味噌汁	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) 肉シユーマイ 大根サラダ 味噌汁 野菜ふりかけ
	エネルギー:566kcal 脂質:18.2g カルシウム:471mg タンパク:23.0g 炭水化:76.7g 食塩相:3.4g	エネルギー:349kcal 脂質:6.1g カルシウム:235mg タンパク:15.9g 炭水化:56.0g 食塩相:2.6g	エネルギー:310kcal 脂質:4.0g カルシウム:152mg タンパク:15.2g 炭水化:51.8g 食塩相:2.6g	エネルギー:448kcal 脂質:16.9g カルシウム:246mg タンパク:14.8g 炭水化:54.1g 食塩相:2.0g	エネルギー:389kcal 脂質:11.1g カルシウム:150mg タンパク:16.6g 炭水化:54.3g 食塩相:2.3g	エネルギー:431kcal 脂質:15.6g カルシウム:467mg タンパク:18.1g 炭水化:52.6g 食塩相:2.0g	エネルギー:442kcal 脂質:12.8g カルシウム:147mg タンパク:13.8g 炭水化:64.9g 食塩相:2.3g
昼	*軟飯(160) 和風おろし豆腐ハンバーク 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) 鶏肉のオニオンソテー 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 大根の青ジソドレ和え 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 ^ス すまし汁 ヨーグルト
	エネルギー:426kcal 脂質:11.3g カルシウム:218mg タンパク:13.6g 炭水化:68.2g 食塩相:2.9g	エネルギー:565kcal 脂質:22.6g カルシウム:378mg タンパク:21.6g 炭水化:68.9g 食塩相:2.6g	エネルギー:539kcal 脂質:15.7g カルシウム:363mg タンパク:22.9g 炭水化:76.3g 食塩相:2.5g	エネルギー:586kcal 脂質:22.6g カルシウム:102mg タンパク:19.3g 炭水化:74.4g 食塩相:2.8g	エネルギー:480kcal 脂質:12.2g カルシウム:800mg タンパク:19.1g 炭水化:72.3g 食塩相:2.7g	エネルギー:570kcal 脂質:23.1g カルシウム:127mg タンパク:21.2g 炭水化:70.9g 食塩相:2.6g	エネルギー:441kcal 脂質:6.7g カルシウム:357mg タンパク:21.4g 炭水化:71.6g 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 脂質:8.9g カルシウム:111mg タンパク:17.8g 炭水化:68.8g 食塩相:1.2g	エネルギー:468kcal 脂質:14.3g カルシウム:107mg タンパク:15.2g 炭水化:70.7g 食塩相:1.5g	エネルギー:522kcal 脂質:18.2g カルシウム:115mg タンパク:14.6g 炭水化:72.2g 食塩相:1.5g	エネルギー:380kcal 脂質:5.8g カルシウム:189mg タンパク:17.3g 炭水化:63.8g 食塩相:1.4g	エネルギー:499kcal 脂質:17.0g カルシウム:147mg タンパク:17.9g 炭水化:69.1g 食塩相:1.8g	エネルギー:407kcal 脂質:8.6g カルシウム:190mg タンパク:17.7g 炭水化:64.8g 食塩相:1.6g	エネルギー:476kcal 脂質:14.4g カルシウム:109mg タンパク:18.0g 炭水化:67.0g 食塩相:2.2g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	ソフトクレープ(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 脂質:1.4g カルシウム:0mg タンパク:0.5g 炭水化:9.0g 食塩相:0.2g	エネルギー:88kcal 脂質:5.2g カルシウム:5mg タンパク:1.0g 炭水化:9.2g 食塩相:0.1g	エネルギー:81kcal 脂質:4.2g カルシウム:5mg タンパク:1.3g 炭水化:9.3g 食塩相:0.1g	エネルギー:55kcal 脂質:1.9g カルシウム:14mg タンパク:1.0g 炭水化:8.7g 食塩相:0.1g	エネルギー:84kcal 脂質:2.2g カルシウム:5mg タンパク:1.3g 炭水化:14.6g 食塩相:0.1g	エネルギー:66kcal 脂質:0.1g カルシウム:0mg タンパク:1.3g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	エネルギー:72kcal 脂質:1.8g カルシウム:0mg タンパク:1.4g 炭水化:12.9g 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1457kcal 脂質:39.8g カルシウム:800mg タンパク:54.9g 炭水化:222.7g 食塩相:7.6g	エネルギー:1470kcal 脂質:48.2g カルシウム:725mg タンパク:53.7g 炭水化:204.8g 食塩相:6.8g	エネルギー:1452kcal 脂質:42.1g カルシウム:635mg タンパク:54.0g 炭水化:209.6g 食塩相:6.8g	エネルギー:1469kcal 脂質:47.2g カルシウム:551mg タンパク:52.4g 炭水化:201.0g 食塩相:6.4g	エネルギー:1452kcal 脂質:42.5g カルシウム:1102mg タンパク:54.9g 炭水化:210.3g 食塩相:6.9g	エネルギー:1474kcal 脂質:47.4g カルシウム:784mg タンパク:58.3g 炭水化:203.2g 食塩相:6.2g	エネルギー:1431kcal 脂質:35.7g カルシウム:613mg タンパク:54.6g 炭水化:216.4g 食塩相:7.0g