

週間献立表

しるばーほーむ

常食1400

2026年02月08日（日） ～ 2026年02月14日（土）

	2月8日(日)	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)
朝	パン(レーズンパン、バターロール) ナポリタンミートボール キャロットサラダ 牛乳	* 軟飯 (160) かに玉ボール いんげんの和風ドレ和え 味噌汁 野菜ふりかけ	* 軟飯 (160) 肉団子の野菜煮 マカロニサラダ 味噌汁 かつおふりかけ	パン(穀物ロール、バターロール) スクランブルエッグ カフラワーサラダ 牛乳	* 軟飯 (160) 肉詰めいなり ほうれん草とツナの和え物 味噌汁 のりたまふりかけ	パン(白パン、バターロール) ポトフ風 玉葱といんげんのサラダ 牛乳	* 軟飯 (160) 厚焼き卵 大豆とひじきの煮物 味噌汁 かつおふりかけ
	エネルギー:529kcal タンパク :20.9g 脂質 :17.7g 炭水化:67.2g カルシウム :436mg 食塩相:2.0g	エネルギー:374kcal タンパク :14.3g 脂質 :8.6g 炭水化:53.9g カルシウム :130mg 食塩相:2.4g	エネルギー:504kcal タンパク :14.8g 脂質 :14.7g 炭水化:68.7g カルシウム :148mg 食塩相:2.8g	エネルギー:416kcal タンパク :14.3g 脂質 :17.4g 炭水化:49.7g カルシウム :259mg 食塩相:1.9g	エネルギー:418kcal タンパク :12.9g 脂質 :14.5g 炭水化:49.5g カルシウム :208mg 食塩相:2.3g	エネルギー:427kcal タンパク :15.5g 脂質 :11.4g 炭水化:60.4g カルシウム :573mg 食塩相:2.1g	エネルギー:435kcal タンパク :14.5g 脂質 :13.0g 炭水化:61.7g カルシウム :142mg 食塩相:2.8g
昼	* 軟飯 (160) アジのおかか焼 じゃがいも金平 ほうれん草のゴマドレ和え * 味噌汁	五目あんかけうどん 焼売 胡瓜と大根の甘酢和え ヨーグルト	* 軟飯 (160) たらのピザ焼 青菜ソテー コンソメスープ ヨーグルト	* 軟飯 (160) 豚肉と白菜の旨煮 大根田楽 青りんごゼリー すまし汁	* 軟飯 (160) 鶏肉の中華照り焼 春雨の酢の物 中華スープ ヨーグルト	オムライス 白菜サラダ コンソメスープ チョコレートババロア	* 軟飯 (160) 白身魚のチリソース(揚げ) もやしのソテー 中華スープ ヨーグルト
	エネルギー:404kcal タンパク :18.2g 脂質 :8.0g 炭水化:57.6g カルシウム :153mg 食塩相:2.5g	エネルギー:585kcal タンパク :22.7g 脂質 :18.2g 炭水化:81.3g カルシウム :319mg 食塩相:3.4g	エネルギー:442kcal タンパク :26.2g 脂質 :6.7g 炭水化:65.0g カルシウム :441mg 食塩相:2.5g	エネルギー:503kcal タンパク :17.9g 脂質 :14.5g 炭水化:71.2g カルシウム :159mg 食塩相:2.3g	エネルギー:569kcal タンパク :22.4g 脂質 :18.5g 炭水化:73.8g カルシウム :349mg 食塩相:2.5g	エネルギー:554kcal タンパク :16.2g 脂質 :19.7g 炭水化:75.5g カルシウム :149mg 食塩相:3.2g	エネルギー:493kcal タンパク :24.1g 脂質 :11.5g 炭水化:69.5g カルシウム :404mg 食塩相:2.8g
夕	* 軟飯 (160) 豚肉のオysterソース炒め キャベツの中華和え パイン缶 煮豆(三色豆)	* 軟飯 (160) 鶏肉のおろしソース もやしとツナのソテー みかん缶 のりたまふりかけ	* 軟飯 (160) 酢鶏 胡瓜とわかめの和え物 黄桃缶 たらこふりかけ	* 軟飯 (160) カレイのタルタル焼き 茄子と挽肉のトマト煮 果物(バナナ) 野菜ふりかけ	* 軟飯 (160) 豆腐とエビの卵とじ 大根の中華ドレ和え みかん缶 さけふりかけ	* 軟飯 (160) さわらの味噌焼 カフラワーのバター醤油炒め 洋梨缶 煮豆(昆布豆)	* 軟飯 (160) 豚肉の生姜焼 白菜のゆずドレ和え フルーツヨーグルト たらこふりかけ
	エネルギー:503kcal タンパク :17.1g 脂質 :14.8g 炭水化:72.3g カルシウム :100mg 食塩相:1.2g	エネルギー:470kcal タンパク :19.8g 脂質 :15.1g 炭水化:60.1g カルシウム :110mg 食塩相:1.6g	エネルギー:492kcal タンパク :16.1g 脂質 :15.9g 炭水化:67.5g カルシウム :107mg 食塩相:1.8g	エネルギー:478kcal タンパク :20.3g 脂質 :12.4g 炭水化:67.0g カルシウム :135mg 食塩相:2.0g	エネルギー:410kcal タンパク :18.4g 脂質 :9.2g 炭水化:59.2g カルシウム :184mg 食塩相:1.7g	エネルギー:452kcal タンパク :22.6g 脂質 :11.0g 炭水化:61.2g カルシウム :110mg 食塩相:1.4g	エネルギー:497kcal タンパク :17.0g 脂質 :16.7g 炭水化:66.1g カルシウム :155mg 食塩相:1.5g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	レモンケーキ 紅茶	紅茶ケーキ 紅茶	いちごカステラ ほうじ茶	チョコバウムクーヘン 紅茶	栗まんじゅう ほうじ茶	お誕生日ケーキ 紅茶
	エネルギー:35kcal タンパク :0.2g 脂質 :2.0g 炭水化:4.1g カルシウム :0mg 食塩相:0.1g	エネルギー:60kcal タンパク :1.4g 脂質 :2.5g 炭水化:7.7g カルシウム :5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:64kcal タンパク :1.7g 脂質 :1.5g 炭水化:10.7g カルシウム :5mg 食塩相:0.0g	エネルギー:70kcal タンパク :1.0g 脂質 :2.7g 炭水化:10.4g カルシウム :0mg 食塩相:0.0g	エネルギー:83kcal タンパク :1.6g 脂質 :3.5g 炭水化:11.0g 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:66kcal タンパク :1.5g 脂質 :3.3g 炭水化:7.2g カルシウム :5mg 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1471kcal タンパク :56.4g 脂質 :42.5g 炭水化:201.2g カルシウム :689mg 食塩相:5.8g	エネルギー:1489kcal タンパク :58.2g 脂質 :44.4g 炭水化:203.0g カルシウム :564mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1502kcal タンパク :58.8g 脂質 :38.8g 炭水化:211.9g カルシウム :701mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1467kcal タンパク :53.5g 脂質 :47.0g 炭水化:198.3g カルシウム :553mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1480kcal タンパク :55.3g 脂質 :45.7g 炭水化:193.5g カルシウム :746mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1482kcal タンパク :55.2g 脂質 :42.5g 炭水化:207.4g カルシウム :832mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1491kcal タンパク :57.1g 脂質 :44.5g 炭水化:204.5g カルシウム :706mg 食塩相:7.1g