

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 カリフラー・サラダ 牛乳	*軟飯 (160) 肉詰めいなり ほうれん草とツケの和え物 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 脂質: 17.7g カルシウム: 436mg タンパク: 20.9g 炭水化: 67.2g 食塩相: 2.0g	エネルギー: 374kcal 脂質: 8.6g カルシウム: 130mg タンパク: 14.3g 炭水化: 53.9g 食塩相: 2.4g	エネルギー: 504kcal 脂質: 14.7g カルシウム: 148mg タンパク: 14.8g 炭水化: 68.7g 食塩相: 2.8g	エネルギー: 416kcal 脂質: 17.4g カルシウム: 259mg タンパク: 14.3g 炭水化: 49.7g 食塩相: 1.9g	エネルギー: 418kcal 脂質: 14.5g カルシウム: 208mg タンパク: 12.9g 炭水化: 49.5g 食塩相: 2.3g	エネルギー: 427kcal 脂質: 11.4g カルシウム: 573mg タンパク: 15.5g 炭水化: 60.4g 食塩相: 2.1g	エネルギー: 435kcal 脂質: 13.0g カルシウム: 142mg タンパク: 14.5g 炭水化: 61.7g 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 焼壳 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) もやしのソテー 中華スープ ヨーグルト
	エネルギー: 404kcal 脂質: 8.0g カルシウム: 153mg タンパク: 18.2g 炭水化: 57.6g 食塩相: 2.5g	エネルギー: 585kcal 脂質: 18.2g カルシウム: 319mg タンパク: 22.7g 炭水化: 81.3g 食塩相: 3.4g	エネルギー: 442kcal 脂質: 6.7g カルシウム: 441mg タンパク: 26.2g 炭水化: 65.0g 食塩相: 2.5g	エネルギー: 503kcal 脂質: 14.5g カルシウム: 159mg タンパク: 17.9g 炭水化: 71.2g 食塩相: 2.3g	エネルギー: 569kcal 脂質: 18.5g カルシウム: 349mg タンパク: 22.4g 炭水化: 73.8g 食塩相: 2.5g	エネルギー: 554kcal 脂質: 19.7g カルシウム: 149mg タンパク: 16.2g 炭水化: 75.5g 食塩相: 3.2g	エネルギー: 493kcal 脂質: 11.5g カルシウム: 404mg タンパク: 24.1g 炭水化: 69.5g 食塩相: 2.8g
夕	*軟飯 (160) 豚肉のオイスター・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 カリフラーのバター・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 脂質: 14.8g カルシウム: 100mg タンパク: 17.1g 炭水化: 72.3g 食塩相: 1.2g	エネルギー: 470kcal 脂質: 15.1g カルシウム: 110mg タンパク: 19.8g 炭水化: 60.1g 食塩相: 1.6g	エネルギー: 492kcal 脂質: 15.9g カルシウム: 107mg タンパク: 16.1g 炭水化: 67.5g 食塩相: 1.6g	エネルギー: 478kcal 脂質: 12.4g カルシウム: 135mg タンパク: 20.3g 炭水化: 67.0g 食塩相: 2.0g	エネルギー: 410kcal 脂質: 9.2g カルシウム: 184mg タンパク: 18.4g 炭水化: 59.2g 食塩相: 1.7g	エネルギー: 452kcal 脂質: 11.0g カルシウム: 110mg タンパク: 22.6g 炭水化: 61.2g 食塩相: 1.4g	エネルギー: 497kcal 脂質: 16.7g カルシウム: 155mg タンパク: 17.0g 炭水化: 66.1g 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 脂質: 2.0g カルシウム: 0mg タンパク: 0.2g 炭水化: 4.1g 食塩相: 0.1g	エネルギー: 60kcal 脂質: 2.5g カルシウム: 5mg タンパク: 1.4g 炭水化: 4.1g 食塩相: 0.1g	エネルギー: 64kcal 脂質: 2.5g カルシウム: 5mg タンパク: 1.7g 炭水化: 7.7g 食塩相: 0.1g	エネルギー: 70kcal 脂質: 2.7g カルシウム: 0mg タンパク: 1.0g 炭水化: 10.7g 食塩相: 0.0g	エネルギー: 83kcal 脂質: 3.5g カルシウム: 5mg タンパク: 1.6g 炭水化: 11.0g 食塩相: 0.1g	エネルギー: 49kcal 脂質: 0.4g カルシウム: 0mg タンパク: 0.9g 炭水化: 10.3g 食塩相: 0.0g	エネルギー: 66kcal 脂質: 3.3g カルシウム: 5mg タンパク: 1.5g 炭水化: 7.2g 食塩相: 0.1g
日計	エネルギー: 1471kcal 脂質: 42.5g カルシウム: 689mg タンパク: 56.4g 炭水化: 201.2g 食塩相: 5.8g	エネルギー: 1489kcal 脂質: 44.4g カルシウム: 564mg タンパク: 58.2g 炭水化: 203.0g 食塩相: 7.5g	エネルギー: 1502kcal 脂質: 38.8g カルシウム: 701mg タンパク: 58.8g 炭水化: 211.9g 食塩相: 7.1g	エネルギー: 1467kcal 脂質: 47.0g カルシウム: 553mg タンパク: 53.5g 炭水化: 198.3g 食塩相: 6.2g	エネルギー: 1480kcal 脂質: 45.7g カルシウム: 746mg タンパク: 55.3g 炭水化: 193.5g 食塩相: 6.5g	エネルギー: 1482kcal 脂質: 42.5g カルシウム: 832mg タンパク: 55.2g 炭水化: 207.4g 食塩相: 6.7g	エネルギー: 1491kcal 脂質: 44.5g カルシウム: 706mg タンパク: 57.1g 炭水化: 204.5g 食塩相: 7.1g