

週間献立表

しるばーほーむ

常食1400

2026年03月01日（日） ～ 2026年03月07日（土）

	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)
朝	パン(白パン、バターロール) オムレツ いんげんサラダ 牛乳	* 軟飯 (160) 肉団子 甘酢あん ほうれん草の和え物 味噌汁 たらこふりかけ	* 軟飯 (160) さつま揚げと野菜の煮物 人参サラダ 味噌汁 野菜ふりかけ	パン(レーズンパン、バターロール) ポトフ風 マカロニサラダ 牛乳	* 軟飯 (160) 高野豆腐煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 のりたまふりかけ	パン(食パン) 肉団子のトマト煮 大根サラダ 牛乳	* 軟飯 (160) 白菜と蒸し鶏の炒り煮 ポテトサラダ 味噌汁 さけふりかけ
	エネルギー:469kcal タンパク:16.9g 脂質:20.7g 炭水化:52.4g カルシウム:435mg 食塩相:2.0g	エネルギー:423kcal タンパク:14.8g 脂質:11.3g 炭水化:65.0g カルシウム:161mg 食塩相:3.0g	エネルギー:391kcal タンパク:15.0g 脂質:8.5g 炭水化:61.9g カルシウム:203mg 食塩相:3.1g	エネルギー:428kcal タンパク:16.4g 脂質:13.9g 炭水化:56.3g カルシウム:245mg 食塩相:2.2g	エネルギー:331kcal タンパク:13.4g 脂質:5.9g 炭水化:54.3g カルシウム:249mg 食塩相:2.4g	エネルギー:500kcal タンパク:17.8g 脂質:11.8g 炭水化:76.4g カルシウム:308mg 食塩相:2.7g	エネルギー:379kcal タンパク:14.5g 脂質:9.9g 炭水化:58.2g カルシウム:159mg 食塩相:2.8g
昼	* 軟飯 (160) アジの焼き南蛮 かりわりのソテー ぶどうムース 味噌汁	* 軟飯 (160) 鶏肉の葱ソース 大根のオイスター煮 中華スープ ヨーグルト	ちらし寿司(軟飯160) 鮭のみりん醤油漬け焼 菜の花のマヨ和え 清まし汁 いちごゼリー	* 軟飯 (160) 豚肉の塩炒め 白菜の醤油和え ごまプリン 味噌汁	* 軟飯 (160) 白身魚フライ タルタルソース トマトと胡瓜のポン酢和え コンソメスープ ヨーグルト	* 軟飯 (160) 鱈の葱味噌焼 しんじょの煮物 ぶどうゼリー すまし汁	* 軟飯 (160) 鶏肉の中華風野菜炒め 春雨サラダ 中華スープ ヨーグルト
	エネルギー:442kcal タンパク:21.7g 脂質:9.4g 炭水化:69.1g カルシウム:201mg 食塩相:2.4g	エネルギー:499kcal タンパク:22.3g 脂質:15.3g 炭水化:68.3g カルシウム:384mg 食塩相:2.2g	エネルギー:465kcal タンパク:19.0g 脂質:10.1g 炭水化:75.8g カルシウム:173mg 食塩相:2.5g	エネルギー:514kcal タンパク:18.3g 脂質:18.5g 炭水化:69.1g カルシウム:178mg 食塩相:2.5g	エネルギー:501kcal タンパク:17.3g 脂質:14.8g 炭水化:77.1g カルシウム:356mg 食塩相:2.4g	エネルギー:432kcal タンパク:18.8g 脂質:9.6g 炭水化:68.5g カルシウム:134mg 食塩相:2.1g	エネルギー:509kcal タンパク:20.8g 脂質:14.2g 炭水化:75.7g カルシウム:356mg 食塩相:2.4g
夕	* 軟飯 (160) 麻婆豆腐 三色ナムル みかん缶 煮豆(三色豆)	* 軟飯 (160) 肉野菜炒め 南瓜の煮物 洋梨缶 かつおふりかけ	* 軟飯 (160) 鶏肉の照り焼き 揚げなすの煮物 カクテル缶 煮豆(昆布豆)	* 軟飯 (160) さわらの塩焼 ｽｯﾌﾟ ｲﾝﾄﾞｳ のマヨ和え 黄桃缶 青かつぱ	* 軟飯 (160) 鶏肉の梅焼き 大根のツナ和え フルーツヨーグルト 野菜ふりかけ	* 軟飯 (160) チキンカツ煮 胡瓜とキャベツの甘酢和え 果物(マンゴー) かつおふりかけ	* 軟飯 (160) さばのごま漬け焼 ほうれん草のマヨ和え 果物(バナナ) たらこふりかけ
	エネルギー:481kcal タンパク:19.2g 脂質:12.9g 炭水化:72.2g カルシウム:201mg 食塩相:2.0g	エネルギー:476kcal タンパク:15.4g 脂質:14.3g 炭水化:70.5g カルシウム:116mg 食塩相:1.6g	エネルギー:507kcal タンパク:18.7g 脂質:18.8g 炭水化:64.6g カルシウム:101mg 食塩相:1.0g	エネルギー:407kcal タンパク:17.5g 脂質:11.1g 炭水化:61.9g カルシウム:91mg 食塩相:1.4g	エネルギー:530kcal タンパク:20.0g 脂質:22.1g 炭水化:62.0g カルシウム:147mg 食塩相:1.7g	エネルギー:450kcal タンパク:15.5g 脂質:9.2g 炭水化:75.5g カルシウム:111mg 食塩相:1.8g	エネルギー:516kcal タンパク:16.5g 脂質:21.1g 炭水化:64.0g カルシウム:144mg 食塩相:1.6g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	栗饅頭 ほうじ茶	甘納豆 甘酒	ﾊﾞｳﾝﾄﾞ ｹｰｷ (ﾚｰｽﾞﾝ) 紅茶	今川焼(クリーム) ほうじ茶	きなこ饅頭 ほうじ茶	クッキー ティータイムレク
	エネルギー:47kcal タンパク:0.4g 脂質:1.4g 炭水化:8.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	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:93kcal タンパク:1.6g 脂質:0.1g 炭水化:23.9g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	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:91kcal タンパク:1.6g 脂質:3.2g 炭水化:14.0g カルシウム:1mg 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:2.9g 炭水化:10.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1439kcal タンパク:58.2g 脂質:44.4g 炭水化:201.9g カルシウム:837mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1447kcal タンパク:53.4g 脂質:41.3g 炭水化:214.1g カルシウム:661mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1456kcal タンパク:54.3g 脂質:37.5g 炭水化:226.2g カルシウム:477mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1430kcal タンパク:53.5g 脂質:47.7g 炭水化:196.6g カルシウム:519mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1453kcal タンパク:52.3g 脂質:46.0g 炭水化:207.4g カルシウム:753mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1448kcal タンパク:53.6g 脂質:30.9g 炭水化:234.6g カルシウム:553mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1474kcal タンパク:52.6g 脂質:48.1g 炭水化:208.1g カルシウム:659mg 食塩相:6.9g