# 週間献立表

しるばーほーむ　　常食1400　　2026年03月08日（日）　～　2026年03月14日（土）

| | 3月8日(日) | 3月9日(月) | 3月10日(火) | 3月11日(水) | 3月12日(木) | 3月13日(金) | 3月14日(土) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | パン(穀物ﾛｰﾙ、ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ)<br>ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂのコンソメ煮<br>マカロニサラダ<br>牛乳 | ＊軟飯（160）<br>柚子おろしﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ<br>いんげんの和え物<br>味噌汁<br>野菜ふりかけ | ＊軟飯（160）<br>がんもの煮物<br>ほうれん草の和え物<br>味噌汁<br>のりたまふりかけ | パン(白パン、ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ)<br>タラと野菜のトマト煮<br>スパゲッティサラダ<br>牛乳 | ＊軟飯（160）<br>ほっけの塩焼き<br>うのはな<br>味噌汁<br>さけふりかけ | パン(食パン)<br>ミートオムレツ<br>ツナサラダ<br>牛乳 | ＊軟飯（160）<br>鶏肉の煮物<br>かぼちゃサラダ<br>味噌汁<br>かつおふりかけ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ:442kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:16.9g<br>脂質:14.3g　炭水化:60.6g<br>ｶﾙｼｳﾑ:451mg　食塩相:2.2g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:396kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:13.2g<br>脂質:10.6g　炭水化:57.3g<br>ｶﾙｼｳﾑ:156mg　食塩相:2.5g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:419kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:18.2g<br>脂質:12.1g　炭水化:58.0g<br>ｶﾙｼｳﾑ:155mg　食塩相:2.6g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:452kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:20.3g<br>脂質:12.9g　炭水化:61.4g<br>ｶﾙｼｳﾑ:226mg　食塩相:2.1g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:380kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:18.4g<br>脂質:9.1g　炭水化:56.1g<br>ｶﾙｼｳﾑ:167mg　食塩相:2.8g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:516kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:20.9g<br>脂質:16.1g　炭水化:72.8g<br>ｶﾙｼｳﾑ:456mg　食塩相:2.6g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:454kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:17.1g<br>脂質:14.3g　炭水化:63.6g<br>ｶﾙｼｳﾑ:146mg　食塩相:2.4g |
| 昼 | ＊軟飯（160）<br>鶏肉のおろしソース<br>チンゲン菜の炒め煮<br>プリン<br>味噌汁 | ＊軟飯（160）<br>豚肉と厚揚げの野菜炒め<br>さつま芋レモン煮<br>＊味噌汁<br>ヨーグルト | ＊軟飯（160）<br>ﾁｷﾝｿﾃｰ ﾊﾞﾀｰ醤油ｿｰｽ<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰのカレー炒め<br>コンソメスープ<br>ジョア | チャーハン<br>かに玉甘酢あんかけ<br>三色ナムル<br>中華スープ<br>杏仁豆腐 | ＊軟飯（160）<br>豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｽﾃｰｷｿｰｽ<br>もやしの和え物<br>味噌汁<br>ヨーグルト | ＊軟飯（160）<br>ポークカレー<br>キャベツのポン酢和え<br>ピーチムース<br>コンソメスープ | ＊軟飯（160）<br>さばのごま味噌焼き<br>大根のうま煮<br>すまし汁<br>バニラババロア |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ:485kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:20.9g<br>脂質:15.0g　炭水化:66.6g<br>ｶﾙｼｳﾑ:205mg　食塩相:2.4g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:545kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.0g<br>脂質:13.6g　炭水化:84.3g<br>ｶﾙｼｳﾑ:402mg　食塩相:2.7g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:487kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:22.4g<br>脂質:15.6g　炭水化:66.0g<br>ｶﾙｼｳﾑ:737mg　食塩相:2.4g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:504kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:20.9g<br>脂質:14.9g　炭水化:71.7g<br>ｶﾙｼｳﾑ:186mg　食塩相:2.9g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:413kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:16.1g<br>脂質:7.6g　炭水化:70.2g<br>ｶﾙｼｳﾑ:353mg　食塩相:2.7g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:481kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:14.5g<br>脂質:14.8g　炭水化:72.8g<br>ｶﾙｼｳﾑ:160mg　食塩相:3.0g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:537kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:17.6g<br>脂質:22.1g　炭水化:66.8g<br>ｶﾙｼｳﾑ:193mg　食塩相:2.2g |
| 夕 | ＊軟飯（160）<br>豆腐の中華旨煮<br>なすの味噌炒め<br>カクテル缶<br>のりたまふりかけ | ＊軟飯（160）<br>親子煮<br>白菜の塩昆布和え<br>洋梨缶<br>たいみそ | ＊軟飯（160）<br>鰆の山椒焼<br>大根サラダ<br>果物(バナナ)<br>たらこふりかけ | ＊軟飯（160）<br>豚肉の塩炒め<br>じゃが芋の煮物<br>黄桃缶<br>野菜ふりかけ | ＊軟飯（160）<br>鶏肉のマヨネーズ焼<br>なすとﾋﾟｰﾏﾝの生姜煮<br>パイン缶<br>煮豆(昆布豆) | ＊軟飯（160）<br>アジの甘酢あんかけ<br>ビーフンの炒め煮<br>カクテル缶<br>のりたまふりかけ | ＊軟飯（160）<br>スパニッシュオムレツ<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの香り炒め<br>みかん缶<br>さけふりかけ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ:476kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:18.3g<br>脂質:16.3g　炭水化:62.5g<br>ｶﾙｼｳﾑ:183mg　食塩相:1.9g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:463kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:19.3g<br>脂質:13.1g　炭水化:67.0g<br>ｶﾙｼｳﾑ:141mg　食塩相:2.0g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:450kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:18.5g<br>脂質:13.2g　炭水化:64.5g<br>ｶﾙｼｳﾑ:100mg　食塩相:1.3g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:462kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:14.8g<br>脂質:14.0g　炭水化:66.4g<br>ｶﾙｼｳﾑ:100mg　食塩相:1.6g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:565kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:18.9g<br>脂質:26.6g　炭水化:63.7g<br>ｶﾙｼｳﾑ:90mg　食塩相:1.4g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:415kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:16.5g<br>脂質:6.4g　炭水化:74.0g<br>ｶﾙｼｳﾑ:147mg　食塩相:1.5g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:416kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:17.0g<br>脂質:9.1g　炭水化:65.7g<br>ｶﾙｼｳﾑ:152mg　食塩相:2.1g |
| おやつ | おせんべい<br>ほうじ茶 | ﾚﾓﾝﾃｨｰﾊﾟｳﾝﾄﾞｹｰｷ<br>紅茶 | ﾍﾞﾙｷﾞｰﾜｯﾌﾙ<br>紅茶 | 水ようかん<br>ほうじ茶 | ﾜｯﾌﾙ(ﾎｲｯﾌﾟｶｽﾀｰﾄﾞ)<br>紅茶 | ﾊﾟﾝｹｰｷ(きなこ&黒糖)<br>ほうじ茶 | お誕生日ケーキ<br>紅茶 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ:59kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:0.8g<br>脂質:1.9g　炭水化:9.6g<br>ｶﾙｼｳﾑ:0mg　食塩相:0.2g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:71kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:1.1g<br>脂質:3.8g　炭水化:8.0g<br>ｶﾙｼｳﾑ:5mg　食塩相:0.0g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:82kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:1.4g<br>脂質:4.1g　炭水化:9.7g<br>ｶﾙｼｳﾑ:5mg　食塩相:0.1g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:33kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:0.3g<br>脂質:0.0g　炭水化:8.9g<br>ｶﾙｼｳﾑ:1mg　食塩相:0.0g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:115kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:2.4g<br>脂質:5.6g　炭水化:13.5g<br>ｶﾙｼｳﾑ:5mg　食塩相:0.1g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:55kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:1.0g<br>脂質:1.9g　炭水化:8.7g<br>ｶﾙｼｳﾑ:14mg　食塩相:0.1g | ｴﾈﾙｷﾞｰ:72kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:1.4g<br>脂質:4.5g　炭水化:6.3g<br>ｶﾙｼｳﾑ:21mg　食塩相:0.0g |
| 計 | 脂質:47.5g　炭水化:199.3g<br>ｶﾙｼｳﾑ:839mg　食塩相:6.7g | 脂質:41.1g　炭水化:216.6g<br>ｶﾙｼｳﾑ:704mg　食塩相:7.2g | 脂質:45.0g　炭水化:198.2g<br>ｶﾙｼｳﾑ:997mg　食塩相:6.4g | 脂質:41.8g　炭水化:208.4g<br>ｶﾙｼｳﾑ:513mg　食塩相:6.6g | 脂質:48.9g　炭水化:203.5g<br>ｶﾙｼｳﾑ:615mg　食塩相:7.1g | 脂質:39.2g　炭水化:228.3g<br>ｶﾙｼｳﾑ:777mg　食塩相:7.2g | 脂質:50.0g　炭水化:202.4g<br>ｶﾙｼｳﾑ:512mg　食塩相:6.7g |