

週間献立表

しるばーほーむ

常食1400

2026年04月26日（日） ～ 2026年05月02日（土）

	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2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 インゲンと竹輪の和え物 味噌汁 さけふりかけ	* 軟飯 (160) 肉シューマイ 大根サラダ 味噌汁 野菜ふりかけ	パン(穀物ロール、バターロール) 肉団子シチュー(ビーフ風) 白菜サラダ 牛乳	* 軟飯 (160) 赤魚の粕漬け焼 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) がんもの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 のりたまふりかけ
	エネルギー:572kcal タンパク:26.0g 脂質:16.3g 炭水化:80.0g カルシウム:386mg 食塩相:3.4g	エネルギー:367kcal タンパク:14.1g 脂質:7.4g 炭水化:59.2g カルシウム:248mg 食塩相:2.8g	エネルギー:428kcal タンパク:13.6g 脂質:12.0g 炭水化:63.5g カルシウム:152mg 食塩相:2.3g	エネルギー:500kcal タンパク:17.8g 脂質:21.6g 炭水化:53.1g カルシウム:220mg 食塩相:3.2g	エネルギー:341kcal タンパク:16.1g 脂質:6.8g 炭水化:52.1g カルシウム:141mg 食塩相:2.4g	エネルギー:420kcal タンパク:16.6g 脂質:16.1g 炭水化:50.0g カルシウム:225mg 食塩相:1.8g	エネルギー:396kcal タンパク:17.7g 脂質:11.0g 炭水化:55.5g カルシウム:153mg 食塩相:2.6g
昼	* 軟飯 (160) 和風おろし豆腐ハンバーグ 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) アジの山椒焼 さつまいもサラダ 味噌汁 ごまプリン	* 軟飯 (160) 鶏肉のみりん醤油漬け焼 野菜炒め バナナムース 味噌汁	青豆ご飯 豚肉の塩炒め 里芋田楽 水ようかん すまし汁	* 軟飯 (160) 油淋鶏 もやしの醤油和え 杏仁豆腐 中華スープ	* 軟飯 (160) 鮭のちゃんちゃん焼 かぼちゃサラダ すまし汁 ヨーグルト
	エネルギー:484kcal タンパク:13.5g 脂質:16.3g 炭水化:70.8g カルシウム:214mg 食塩相:2.6g	エネルギー:564kcal タンパク:21.6g 脂質:22.6g 炭水化:68.8g カルシウム:378mg 食塩相:2.5g	エネルギー:489kcal タンパク:20.0g 脂質:10.4g 炭水化:78.9g カルシウム:240mg 食塩相:2.3g	エネルギー:441kcal タンパク:18.3g 脂質:14.4g 炭水化:60.0g カルシウム:163mg 食塩相:2.4g	エネルギー:533kcal タンパク:16.4g 脂質:19.6g 炭水化:69.5g カルシウム:91mg 食塩相:2.6g	エネルギー:550kcal タンパク:20.0g 脂質:21.3g 炭水化:70.8g カルシウム:127mg 食塩相:2.2g	エネルギー:496kcal タンパク:21.9g 脂質:11.4g 炭水化:76.7g カルシウム:353mg 食塩相:2.5g
夕	* 軟飯 (160) 白身魚のパン粉焼 かぶの甘酢和え パイン缶 のり佃煮	* 軟飯 (160) 豚肉の中華煮 もやしの華風和え 黄桃缶 煮豆(うずら豆)	* 軟飯 (160) チキンチャップ 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) 白身魚の香味だれ なすのオイスター炒め みかん缶 野菜ふりかけ	* 軟飯 (160) 親子煮 菜の花のマヨ和え 黄桃缶 煮豆(昆布豆)	* 軟飯 (160) さわらの梅肉煮 人参と油揚げの炒め物 果物(パイン) 野菜ふりかけ	* 軟飯 (160) 鶏肉の治部煮 白菜の塩昆布和え カクテル缶 煮豆(三色豆)
	エネルギー:364kcal タンパク:18.3g 脂質:3.6g 炭水化:66.9g カルシウム:128mg 食塩相:1.5g	エネルギー:458kcal タンパク:15.7g 脂質:13.3g 炭水化:70.5g カルシウム:102mg 食塩相:1.4g	エネルギー:481kcal タンパク:19.1g 脂質:15.4g 炭水化:66.2g カルシウム:141mg 食塩相:2.1g	エネルギー:451kcal タンパク:15.0g 脂質:14.1g 炭水化:63.8g カルシウム:115mg 食塩相:1.4g	エネルギー:510kcal タンパク:21.8g 脂質:17.4g 炭水化:66.7g カルシウム:181mg 食塩相:1.7g	エネルギー:397kcal タンパク:16.4g 脂質:8.9g 炭水化:62.9g カルシウム:137mg 食塩相:1.7g	エネルギー:456kcal タンパク:16.7g 脂質:9.6g 炭水化:75.0g カルシウム:121mg 食塩相:2.0g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	ソフトクリーム(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	塩まんじゅう ほうじ茶	ビスケット ティータイムレク
	エネルギー:51kcal タンパク:0.5g 脂質:1.4g 炭水化:9.0g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	エネルギー:88kcal タンパク:1.0g 脂質:5.2g 炭水化:9.2g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	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:55kcal タンパク:1.0g 脂質:1.9g 炭水化:8.7g カルシウム:14mg 食塩相:0.1g	エネルギー:84kcal タンパク:1.3g 脂質:2.2g 炭水化:14.6g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:66kcal タンパク:1.2g 脂質:0.1g 炭水化:15.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	エネルギー:72kcal タンパク:1.4g 脂質:1.8g 炭水化:12.9g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1471kcal タンパク:58.3g 脂質:37.6g 炭水化:226.7g カルシウム:728mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1477kcal タンパク:52.4g 脂質:48.5g 炭水化:207.7g カルシウム:733mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1479kcal タンパク:54.0g 脂質:42.0g 炭水化:217.9g カルシウム:538mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1447kcal タンパク:52.1g 脂質:52.0g 炭水化:185.6g カルシウム:512mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1468kcal タンパク:55.6g 脂質:46.0g 炭水化:202.9g カルシウム:418mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1433kcal タンパク:54.2g 脂質:46.4g 炭水化:198.9g カルシウム:489mg 食塩相:5.9g	エネルギー:1420kcal タンパク:57.7g 脂質:33.8g 炭水化:220.1g カルシウム:627mg 食塩相:7.2g