

週間献立表

しるばーほーむ

常食1400

2026年04月12日（日） ～ 2026年04月18日（土）

	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)
朝	パン(穀物ロール、バターロール) ロールキャベツのコンソメ煮 マカロニサラダ 牛乳	* 軟飯 (160) 柚子おろしミートボール いんげんの和え物 味噌汁 野菜ふりかけ	* 軟飯 (160) がんもの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 のりたまふりかけ	パン(白パン、バターロール) タラと野菜のトマト煮 スパゲッティサラダ 牛乳	* 軟飯 (160) ほっけの塩焼き うのはな 味噌汁 さけふりかけ	パン(食パン) ミートオムレツ ツナサラダ 牛乳	* 軟飯 (160) 鶏肉の煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 かつおふりかけ
	エネルギー:476kcal タンパク:19.9g 脂質:18.7g 炭水化:56.2g カルシウム:366mg 食塩相:2.3g	エネルギー:406kcal タンパク:13.5g 脂質:10.6g 炭水化:58.6g カルシウム:141mg 食塩相:2.5g	エネルギー:419kcal タンパク:18.2g 脂質:12.1g 炭水化:58.0g カルシウム:155mg 食塩相:2.6g	エネルギー:447kcal タンパク:22.2g 脂質:12.0g 炭水化:61.2g カルシウム:195mg 食塩相:2.1g	エネルギー:378kcal タンパク:18.3g 脂質:9.1g 炭水化:55.8g カルシウム:151mg 食塩相:2.8g	エネルギー:523kcal タンパク:23.9g 脂質:14.2g 炭水化:76.1g カルシウム:370mg 食塩相:2.6g	エネルギー:446kcal タンパク:17.5g 脂質:15.6g 炭水化:57.4g カルシウム:163mg 食塩相:2.5g
昼	* 軟飯 (160) 肉豆腐 白菜のドレ和え パインムース * 味噌汁	* 軟飯 (160) 春野菜シチュー トマトサラダ コンソメスープ プリン	* 軟飯 (160) 白身魚の揚げ煮 大根のポン酢和え 味噌汁 ヨーグルト	* 軟飯 (160) 豚肉と厚揚げの野菜炒め さつま芋レモン煮 りんごムース * 味噌汁	* 軟飯 (160) 鶏肉のマヨネーズ焼 大根のコブドレ和え * 味噌汁 ジョア	* 軟飯 (160) 鶏肉の葱塩ソース いんげんのカレー ぶどうムース 味噌汁	* 軟飯 (160) Eと厚揚げのケチャップ炒め 春雨のオysterソース煮 中華スープ ヨーグルト
	エネルギー:496kcal タンパク:18.1g 脂質:15.9g 炭水化:71.2g カルシウム:206mg 食塩相:2.4g	エネルギー:552kcal タンパク:22.2g 脂質:18.6g 炭水化:72.2g カルシウム:179mg 食塩相:2.3g	エネルギー:447kcal タンパク:21.0g 脂質:8.0g 炭水化:71.9g カルシウム:433mg 食塩相:2.8g	エネルギー:506kcal タンパク:17.1g 脂質:14.4g 炭水化:77.1g カルシウム:183mg 食塩相:2.8g	エネルギー:538kcal タンパク:21.1g 脂質:20.8g 炭水化:67.2g カルシウム:742mg 食塩相:2.1g	エネルギー:484kcal タンパク:20.8g 脂質:17.6g 炭水化:60.6g カルシウム:172mg 食塩相:2.8g	エネルギー:450kcal タンパク:19.9g 脂質:7.6g 炭水化:76.0g カルシウム:446mg 食塩相:2.3g
夕	* 軟飯 (160) さわらの味噌焼き もやし挽き肉の炒め物 フルーツヨーグルト のりたまふりかけ	* 軟飯 (160) 豆腐の中華炒め かに焼売 果物(パイン) たらこふりかけ	* 軟飯 (160) 鶏肉のおろしソース なすの生姜煮 みかん缶 煮豆(昆布豆)	* 軟飯 (160) 親子煮 白菜の塩昆布和え 洋梨缶 たいみそ	* 軟飯 (160) 豆腐ハンバーグステーキソース 人参しりしり フルーツヨーグルト かつおふりかけ	* 軟飯 (160) カレイのムニエルバター醤油ソース キャベツソテー カクテル缶 煮豆(うずら豆)	* 軟飯 (160) さばのごま味噌漬け焼 大豆五目煮 洋梨缶 さけふりかけ
	エネルギー:452kcal タンパク:22.1g 脂質:12.7g 炭水化:61.8g カルシウム:167mg 食塩相:1.6g	エネルギー:435kcal タンパク:16.0g 脂質:10.3g 炭水化:69.3g カルシウム:159mg 食塩相:1.7g	エネルギー:528kcal タンパク:19.0g 脂質:20.2g 炭水化:66.6g カルシウム:104mg 食塩相:1.4g	エネルギー:455kcal タンパク:18.7g 脂質:12.6g 炭水化:66.9g カルシウム:139mg 食塩相:1.6g	エネルギー:439kcal タンパク:13.7g 脂質:13.7g 炭水化:65.3g カルシウム:160mg 食塩相:1.5g	エネルギー:405kcal タンパク:17.7g 脂質:5.7g 炭水化:72.0g カルシウム:121mg 食塩相:1.4g	エネルギー:505kcal タンパク:18.0g 脂質:19.7g 炭水化:61.8g カルシウム:153mg 食塩相:1.5g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	クリームブッセ 紅茶	バウムクーヘン 紅茶	しっとり饅頭 ほうじ茶	ドーナツ 紅茶	きなこまんじゅう ほうじ茶	クッキー ティータイムレク
	エネルギー:48kcal タンパク:0.6g 脂質:2.1g 炭水化:6.7g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	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:82kcal タンパク:1.3g 脂質:3.4g 炭水化:11.3g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:71kcal タンパク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:16.8g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	エネルギー:99kcal タンパク:1.3g 脂質:4.6g 炭水化:12.9g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	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:3.0g 炭水化:10.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1472kcal タンパク:60.7g 脂質:49.4g 炭水化:195.9g カルシウム:739mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1477kcal タンパク:53.0g 脂質:41.7g 炭水化:214.7g カルシウム:484mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1476kcal タンパク:59.5g 脂質:43.7g 炭水化:207.8g カルシウム:697mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1479kcal タンパク:59.3g 脂質:39.1g 炭水化:222.0g カルシウム:517mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1454kcal タンパク:54.4g 脂質:48.2g 炭水化:201.2g カルシウム:1058mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1478kcal タンパク:63.9g 脂質:37.8g 炭水化:222.9g カルシウム:663mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1471kcal タンパク:56.2g 脂質:45.9g 炭水化:205.4g カルシウム:762mg 食塩相:6.4g