

週間献立表

しるばーほーむ

常食1400

2026年04月19日（日） ～ 2026年04月25日（土）

	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25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) 肉詰めいなり ほうれん草とツナの和え物 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 キャベツサラダ 牛乳	* 軟飯 (160) 肉団子の野菜煮 マカロニサラダ 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:544kcal タンパク:23.9g 脂質:16.8g 炭水化:70.6g カルシウム:351mg 食塩相:2.0g	エネルギー:349kcal タンパク:13.6g 脂質:7.4g 炭水化:56.0g カルシウム:122mg 食塩相:2.4g	エネルギー:398kcal タンパク:12.4g 脂質:14.1g 炭水化:51.2g カルシウム:189mg 食塩相:2.0g	エネルギー:388kcal タンパク:15.9g 脂質:12.6g 炭水化:51.9g カルシウム:221mg 食塩相:2.0g	エネルギー:481kcal タンパク:14.2g 脂質:14.4g 炭水化:68.6g カルシウム:154mg 食塩相:2.9g	エネルギー:459kcal タンパク:18.4g 脂質:12.1g 炭水化:64.4g カルシウム:488mg 食塩相:2.4g	エネルギー:425kcal タンパク:13.9g 脂質:12.9g 炭水化:64.2g カルシウム:139mg 食塩相:2.9g
昼	* 軟飯 (160) アジのおかか焼 じゃがいも金平 大根と柗草のゴマドレ和え * 味噌汁	けんちんうどん 揚げなすの炒め物 胡瓜とキャベツの甘酢和え ヨーグルト	筍ご飯 鱈の磯辺焼き ブロッコリーのごま和え すまし汁 ジョア	* 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	* 軟飯 (160) デミグラスハンバーグ 白菜サラダ コンソメスープ プリン	* 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:395kcal タンパク:18.2g 脂質:7.9g 炭水化:60.0g カルシウム:163mg 食塩相:2.5g	エネルギー:643kcal タンパク:24.8g 脂質:19.7g 炭水化:83.3g カルシウム:389mg 食塩相:3.3g	エネルギー:485kcal タンパク:24.8g 脂質:9.4g 炭水化:75.7g カルシウム:760mg 食塩相:3.1g	エネルギー:494kcal タンパク:17.5g 脂質:14.4g 炭水化:74.1g カルシウム:159mg 食塩相:2.3g	エネルギー:532kcal タンパク:22.0g 脂質:15.6g 炭水化:76.4g カルシウム:349mg 食塩相:2.3g	エネルギー:502kcal タンパク:16.9g 脂質:15.4g 炭水化:75.3g カルシウム:318mg 食塩相:2.8g	エネルギー:489kcal タンパク:23.4g 脂質:12.4g 炭水化:72.1g カルシウム:412mg 食塩相:2.8g
夕	* 軟飯 (160) 豚肉のオスターソース炒め 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 煮豆(うずら豆)	* 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 カワワのバター醤油炒め 洋梨缶 煮豆(昆布豆)	* 軟飯 (160) 鶏肉の生姜焼 菜の花のマヨ和え カクテル缶 たらこふりかけ
	エネルギー:493kcal タンパク:16.7g 脂質:14.7g 炭水化:75.0g カルシウム:100mg 食塩相:1.2g	エネルギー:452kcal タンパク:19.3g 脂質:14.5g 炭水化:61.1g カルシウム:111mg 食塩相:1.6g	エネルギー:521kcal タンパク:16.5g 脂質:15.5g 炭水化:80.0g カルシウム:110mg 食塩相:1.6g	エネルギー:469kcal タンパク:19.9g 脂質:12.3g 炭水化:69.9g カルシウム:135mg 食塩相:2.0g	エネルギー:398kcal タンパク:18.0g 脂質:8.8g 炭水化:62.1g カルシウム:203mg 食塩相:1.3g	エネルギー:431kcal タンパク:21.6g 脂質:10.2g 炭水化:63.6g カルシウム:114mg 食塩相:1.3g	エネルギー:456kcal タンパク:18.2g 脂質:16.7g 炭水化:58.7g カルシウム:153mg 食塩相:1.2g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	水ようかん ほうじ茶	紅茶ケーキ 紅茶	レーズンパウンド 紅茶	黒糖まんじゅう ほうじ茶	チョコバウムクーヘン 紅茶	クッキー ティータイムレク
	エネルギー:35kcal タンパク:0.2g 脂質:2.0g 炭水化:4.1g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g	エネルギー:33kcal タンパク:0.3g 脂質:0.0g 炭水化:8.9g カルシウム:1mg 食塩相:0.0g	エネルギー:64kcal タンパク:1.7g 脂質:1.5g 炭水化:10.7g カルシウム:5mg 食塩相:0.0g	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:66kcal タンパク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:14.9g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	エネルギー:83kcal タンパク:1.6g 脂質:3.5g 炭水化:11.0g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:86kcal タンパク:1.0g 脂質:4.4g 炭水化:10.4g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1467kcal タンパク:59.0g 脂質:41.4g 炭水化:209.7g カルシウム:614mg 食塩相:5.8g	エネルギー:1477kcal タンパク:58.0g 脂質:41.6g 炭水化:209.3g カルシウム:623mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1468kcal タンパク:55.4g 脂質:40.5g 炭水化:217.6g カルシウム:1064mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1432kcal タンパク:54.6g 脂質:43.5g 炭水化:205.2g カルシウム:520mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1477kcal タンパク:55.5g 脂質:38.9g 炭水化:222.0g カルシウム:706mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1475kcal タンパク:58.5g 脂質:41.2g 炭水化:214.3g カルシウム:925mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1456kcal タンパク:56.5g 脂質:46.4g 炭水化:205.4g カルシウム:704mg 食塩相:6.9g