

週間献立表

しるばーほーむ

常食1400

2026年05月17日（日） ～ 2026年05月23日（土）

	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23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:449kcal タンパク:19.9g 脂質:12.4g 炭水化:64.1g カルシウム:366mg 食塩相:2.2g	エネルギー:405kcal タンパク:13.3g 脂質:10.5g 炭水化:58.8g カルシウム:137mg 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) 鶏肉のおろしソース チンゲン菜の炒め煮 プリン 味噌汁	ケリンピースと鶏の炊き込み御飯 アジのみりん醤油漬け焼 酢の物 すまし汁 ヨーグルト	* 軟飯 (160) チキンテー バター醤油ソース カリフラワーのカレー炒め コンソメスープ ジョア	* 軟飯 (160) 豚肉と厚揚げの野菜炒め さつま芋レモン煮 ピーチジュレ * 味噌汁	* 軟飯 (160) 豆腐ハンバーグ ステーキソース もやしの和え物 味噌汁 ヨーグルト	* 軟飯 (160) キーマカレー キャベツサラダ りんごムース コンソメスープ	* 軟飯 (160) さばのごま味噌焼き 大根のうま煮 すまし汁 ヨーグルト
	エネルギー:485kcal タンパク:20.8g 脂質:15.0g 炭水化:66.8g カルシウム:204mg 食塩相:2.4g	エネルギー:455kcal タンパク:24.5g 脂質:7.1g 炭水化:72.0g カルシウム:399mg 食塩相:2.8g	エネルギー:486kcal タンパク:22.2g 脂質:15.7g 炭水化:65.3g カルシウム:750mg 食塩相:2.4g	エネルギー:478kcal タンパク:16.2g 脂質:13.3g 炭水化:72.9g カルシウム:177mg 食塩相:2.6g	エネルギー:414kcal タンパク:16.3g 脂質:7.6g 炭水化:70.2g カルシウム:358mg 食塩相:2.6g	エネルギー:495kcal タンパク:16.0g 脂質:16.2g 炭水化:73.6g カルシウム:151mg 食塩相:2.9g	エネルギー:527kcal タンパク:20.2g 脂質:19.3g 炭水化:68.0g カルシウム:396mg 食塩相:2.2g
夕	* 軟飯 (160) 豆腐の中華旨煮 なすの味噌炒め カクテル缶 のりたまふりかけ	* 軟飯 (160) 豚肉の塩炒め じゃが芋の煮物 黄桃缶 煮豆(うずら豆)	* 軟飯 (160) 鱈の山椒焼 大根サラダ 果物(バナナ) たらこふりかけ	* 軟飯 (160) 親子煮 白菜の塩昆布和え 洋梨缶 たいみそ	* 軟飯 (160) 鶏肉のマヨネーズ焼 なすとピーマンの生姜煮 パイン缶 煮豆(昆布豆)	* 軟飯 (160) アジの甘酢あんかけ ビーフンの炒め煮 カクテル缶 のりたまふりかけ	* 軟飯 (160) 肉豆腐 もやしの炒め物 みかん缶 さけふりかけ
	エネルギー:476kcal タンパク:18.3g 脂質:16.3g 炭水化:62.5g カルシウム:185mg 食塩相:1.8g	エネルギー:493kcal タンパク:15.7g 脂質:13.3g 炭水化:75.7g カルシウム:88mg 食塩相:1.5g	エネルギー:484kcal タンパク:18.8g 脂質:15.6g 炭水化:66.0g カルシウム:93mg 食塩相:1.6g	エネルギー:462kcal タンパク:19.3g 脂質:13.1g 炭水化:67.1g カルシウム:141mg 食塩相:1.6g	エネルギー:561kcal タンパク:18.5g 脂質:26.6g 炭水化:62.2g カルシウム:95mg 食塩相:1.4g	エネルギー:399kcal タンパク:16.6g 脂質:5.4g 炭水化:71.9g カルシウム:145mg 食塩相:1.4g	エネルギー:415kcal タンパク:17.3g 脂質:9.6g 炭水化:64.1g カルシウム:153mg 食塩相:2.0g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	レモンティーパウンドケーキ 紅茶	ベルギーワッフル 紅茶	水ようかん ほうじ茶	ワッフル(ホイップカスタード) 紅茶	パンケーキ(きなこ&黒糖) ほうじ茶	クッキー ティータイムレク
	エネルギー:59kcal タンパク:0.8g 脂質:1.9g 炭水化:9.6g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	エネルギー:71kcal タンパク:1.1g 脂質:3.8g 炭水化:8.0g カルシウム:5mg 食塩相:0.0g	エネルギー:82kcal タンパク:1.4g 脂質:4.1g 炭水化:9.7g カルシウム:5mg 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:115kcal タンパク:2.4g 脂質:5.6g 炭水化:13.5g 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: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:1469kcal タンパク:59.8g 脂質:45.6g 炭水化:203.0g カルシウム:755mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1424kcal タンパク:54.6g 脂質:34.7g 炭水化:214.5g カルシウム:629mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1471kcal タンパク:60.6g 脂質:47.5g 炭水化:199.0g カルシウム:1003mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1420kcal タンパク:58.0g 脂質:38.4g 炭水化:210.1g カルシウム:514mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1468kcal タンパク:55.5g 脂質:48.9g 炭水化:201.7g カルシウム:609mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1472kcal タンパク:57.5g 脂質:37.7g 炭水化:230.3g カルシウム:680mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1474kcal タンパク:56.0g 脂質:48.9g 炭水化:199.9g カルシウム:712mg 食塩相:6.8g