

週間献立表

しるばーほーむ

常食1400

2026年05月24日（日） ～ 2026年05月30日（土）

	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30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:521kcal タンパク:23.5g 脂質:15.9g 炭水化:67.0g 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:390kcal タンパク:16.0g 脂質:12.6g 炭水化:52.4g カルシウム:220mg 食塩相:1.9g	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:450kcal タンパク:18.4g 脂質:11.2g 炭水化:64.2g カルシウム:488mg 食塩相:2.3g	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) 青椒肉絲 胡瓜と大根の酢の物 マンゴープリン 中華スープ	* 軟飯 (160) 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃのオレンジ煮 味噌汁 ヨーグルト	* 軟飯 (160) 鶏肉の塩麴焼 もやしの炒め物 味噌汁 ヨーグルト	* 軟飯 (160) 赤魚のおかか焼 ブロッコリーの生姜炒め いちごムース * 味噌汁	豚汁うどん なすの生姜煮 果物(マンゴー) ジョア	* 軟飯 (160) 鯖の塩焼 ごぼうのそぼろ炒め ごまプリン * 味噌汁	* 軟飯 (160) 豚肉の生姜焼 もやしの和え物 * 味噌汁 ヨーグルト
	エネルギー:428kcal タンパク:16.5g 脂質:8.5g 炭水化:72.7g カルシウム:146mg 食塩相:2.1g	エネルギー:543kcal タンパク:21.4g 脂質:14.0g 炭水化:82.8g カルシウム:353mg 食塩相:2.5g	エネルギー:475kcal タンパク:23.2g 脂質:13.2g 炭水化:66.1g カルシウム:370mg 食塩相:2.5g	エネルギー:423kcal タンパク:20.3g 脂質:8.8g 炭水化:65.5g カルシウム:175mg 食塩相:2.5g	エネルギー:554kcal タンパク:20.5g 脂質:15.1g 炭水化:77.7g カルシウム:714mg 食塩相:2.7g	エネルギー:566kcal タンパク:20.8g 脂質:21.4g 炭水化:73.1g カルシウム:174mg 食塩相:2.3g	エネルギー:522kcal タンパク:22.7g 脂質:15.8g 炭水化:72.5g カルシウム:371mg 食塩相:2.4g
夕	* 軟飯 (160) さわらの揚げ煮 春雨の中華和え パイン缶 のり佃煮	* 軟飯 (160) 鶏肉のパン粉焼 キャベツの炒め物 みかん缶 たらこふりかけ	* 軟飯 (160) アジの薬味ソースかけ 揚げなすの炒め物 果物(バナナ) のりたまふりかけ	* 軟飯 (160) 豚肉の塩炒め 里芋田楽 フルーツヨーグルト 野菜ふりかけ	* 軟飯 (160) カレーのムニエル バター醤油ソース ほうれん草の和え物 ぶどうムース かつおふりかけ	* 軟飯 (160) 鶏肉の梅焼き 白菜の煮浸し 洋梨缶 さけふりかけ	* 軟飯 (160) 白身魚のチリソース(揚) 春雨の中華煮 みかん缶 煮豆(うずら豆)
	エネルギー:462kcal タンパク:17.6g 脂質:12.9g 炭水化:71.0g カルシウム:95mg 食塩相:1.7g	エネルギー:466kcal タンパク:19.3g 脂質:15.9g 炭水化:62.4g カルシウム:100mg 食塩相:1.8g	エネルギー:463kcal タンパク:16.7g 脂質:11.6g 炭水化:70.7g カルシウム:155mg 食塩相:1.6g	エネルギー:541kcal タンパク:18.4g 脂質:19.0g 炭水化:71.0g カルシウム:148mg 食塩相:1.5g	エネルギー:355kcal タンパク:18.6g 脂質:4.5g 炭水化:61.0g カルシウム:188mg 食塩相:1.5g	エネルギー:396kcal タンパク:16.3g 脂質:10.4g 炭水化:58.0g カルシウム:122mg 食塩相:1.9g	エネルギー:442kcal タンパク:18.6g 脂質:7.7g 炭水化:76.5g カルシウム:161mg 食塩相:1.8g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	ソフトクリーム(バニラ) ほうじ茶	紅茶ケーキ 紅茶	ドームケーキ(こしあん) ほうじ茶	チョコバウム 紅茶	黒糖まんじゅう ほうじ茶	ビスケット 紅茶
	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:84kcal タンパク:0.8g 脂質:5.2g 炭水化:8.4g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g	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:106kcal タンパク:2.4g 脂質:1.5g 炭水化:21.1g 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: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:90kcal タンパク:1.4g 脂質:4.2g 炭水化:11.7g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1446kcal タンパク:57.8g 脂質:39.3g 炭水化:214.8g カルシウム:592mg 食塩相:5.9g	エネルギー:1442kcal タンパク:55.1g 脂質:42.5g 炭水化:209.6g カルシウム:575mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1400kcal タンパク:54.0g 脂質:40.4g 炭水化:198.7g カルシウム:719mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1460kcal タンパク:57.1g 脂質:41.9g 炭水化:210.0g カルシウム:543mg 食塩相:5.9g	エネルギー:1473kcal タンパク:54.9g 脂質:37.5g 炭水化:218.3g カルシウム:1061mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1478kcal タンパク:56.8g 脂質:43.1g 炭水化:210.2g カルシウム:784mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1479kcal タンパク:56.6g 脂質:40.6g 炭水化:224.9g カルシウム:676mg 食塩相:7.1g

