

週間献立表

しるばーほーむ

常食1400

2026年05月31日（日） ～ 2026年06月06日（土）

	5月31日(日)	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6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(ピーフ風) 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:464kcal タンパク:17.6g 脂質:15.0g 炭水化:59.8g カルシウム:220mg 食塩相:2.8g	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) 白身魚の磯辺焼き かぶのそぼろ煮 バナナムース * 味噌汁	* 軟飯 (160) 豚肉の山椒炒め 白菜の塩昆布和え 味噌汁 ヨーグルト	* 軟飯 (160) サーモンフライ タルタルソース カワラワとエビのソテー コンソメスープ ヨーグルト	* 軟飯 (160) カレイの味噌マヨ焼 ほうれん草のごま和え ピーチムース すまし汁	* 軟飯 (160) 鶏肉のおろしソース ごぼうの炒め煮 味噌汁 ヨーグルト	大葉と胡麻の混ぜご飯 鶏肉の照り焼き 胡瓜とわかめの和え物 * 味噌汁 紫陽花ゼリー	* 軟飯 (160) 白身魚のパン粉焼 コールスローサラダ コンソメスープ ヨーグルト
	エネルギー:394kcal タンパク:19.6g 脂質:4.9g 炭水化:70.4g カルシウム:151mg 食塩相:2.4g	エネルギー:532kcal タンパク:21.5g 脂質:17.4g 炭水化:72.0g カルシウム:411mg 食塩相:2.4g	エネルギー:480kcal タンパク:21.6g 脂質:11.1g 炭水化:74.0g カルシウム:364mg 食塩相:1.9g	エネルギー:391kcal タンパク:19.2g 脂質:8.2g 炭水化:61.0g カルシウム:201mg 食塩相:2.3g	エネルギー:532kcal タンパク:23.5g 脂質:14.2g 炭水化:76.6g カルシウム:404mg 食塩相:2.6g	エネルギー:500kcal タンパク:18.6g 脂質:15.4g 炭水化:71.2g カルシウム:139mg 食塩相:2.8g	エネルギー:422kcal タンパク:20.4g 脂質:5.6g 炭水化:73.3g カルシウム:361mg 食塩相:2.4g
夕	* 軟飯 (160) デミグラスハンバーグ キャロットサラダ フルーツヨーグルト のりたまふりかけ	* 軟飯 (160) さばの味噌煮 もやしと挽肉の炒め物 黄桃缶 たらこふりかけ	* 軟飯 (160) 鶏肉の治部煮 トマトサラダ 洋梨缶 煮豆(うずら豆)	* 軟飯 (160) かに玉 ケチャップあん なすのオイスター炒め みかん缶 たらこふりかけ	* 軟飯 (160) 麻婆豆腐 三色ナムル 果物(パイナップル) 煮豆(三色豆)	* 軟飯 (160) さわらの梅肉焼き いんげんのごま和え りんご缶 のりたまふりかけ	* 軟飯 (160) チキン南蛮 人参しりしり カクテル缶 かつおふりかけ
	エネルギー:460kcal タンパク:13.3g 脂質:13.6g 炭水化:70.8g カルシウム:291mg 食塩相:1.9g	エネルギー:510kcal タンパク:18.9g 脂質:19.4g 炭水化:64.4g カルシウム:102mg 食塩相:1.8g	エネルギー:459kcal タンパク:16.0g 脂質:8.6g 炭水化:77.6g カルシウム:97mg 食塩相:1.8g	エネルギー:522kcal タンパク:16.6g 脂質:19.9g 炭水化:65.5g カルシウム:112mg 食塩相:1.8g	エネルギー:514kcal タンパク:20.5g 脂質:15.1g 炭水化:73.5g カルシウム:208mg 食塩相:2.1g	エネルギー:429kcal タンパク:17.1g 脂質:12.3g 炭水化:61.7g カルシウム:123mg 食塩相:1.9g	エネルギー:555kcal タンパク:19.6g 脂質:24.3g 炭水化:65.4g カルシウム:109mg 食塩相:1.8g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	黒糖饅頭 ほうじ茶	レーズンパウンドケーキ 紅茶	ドーナツ 紅茶	抹茶オムレット 紅茶	季節おやつ ほうじ茶	カントリーマアム(ハニラ&チョコ) 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: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: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: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:71kcal タンパク:1.3g 脂質:2.1g 炭水化:11.5g カルシウム:5mg 食塩相:0.0g	エネルギー:74kcal タンパク:1.6g 脂質:0.3g 炭水化:16.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	エネルギー:103kcal タンパク:1.1g 脂質:5.1g 炭水化:13.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1477kcal タンパク:59.4g 脂質:36.2g 炭水化:230.2g カルシウム:828mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1475kcal タンパク:55.8g 脂質:44.3g 炭水化:210.5g カルシウム:761mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1448kcal タンパク:52.5g 脂質:35.9g 炭水化:224.4g カルシウム:618mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1476kcal タンパク:54.7g 脂質:47.7g 炭水化:199.2g カルシウム:538mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1458kcal タンパク:61.4g 脂質:38.2g 炭水化:213.7g カルシウム:758mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1423kcal タンパク:53.9g 脂質:44.1g 炭水化:199.1g カルシウム:487mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1476kcal タンパク:58.8g 脂質:46.0g 炭水化:207.4g カルシウム:623mg 食塩相:6.9g