

週間献立表

しるばーほーむ

常食1400

2026年07月19日（日） ～ 2026年07月25日（土）

	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)
朝	パン(白パン、バターロール) オムレツ マカロニサラダ 牛乳	＊軟飯（160） 肉団子 甘酢あん ほうれん草の和え物 味噌汁 たらこふりかけ	＊軟飯（160） さつま揚げと野菜の煮物 人参サラダ 味噌汁 野菜ふりかけ	パン(レーズンパン、バターロール) ポトフ風 いんげんサラダ 牛乳	＊軟飯（160） 高野豆腐煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 のりたまふりかけ	パン(食パン) 肉団子のトマト煮 大根サラダ 牛乳	＊軟飯（160） 白菜と蒸し鶏の炒り煮 ポテトサラダ 味噌汁 さけふりかけ
	エネルギー:524kcal タンパク:22.5g 脂質*:17.7g 炭水*:69.9g カルシウム:348mg 食塩相:2.3g	エネルギー:384kcal タンパク:13.7g 脂質*:8.0g 炭水*:65.3g カルシウム:154mg 食塩相:3.1g	エネルギー:389kcal タンパク:15.4g 脂質*:9.2g 炭水*:61.9g カルシウム:148mg 食塩相:2.9g	エネルギー:417kcal タンパク:13.8g 脂質*:15.9g 炭水*:58.2g カルシウム:331mg 食塩相:2.0g	エネルギー:358kcal タンパク:16.6g 脂質*:7.7g 炭水*:59.9g カルシウム:269mg 食塩相:2.4g	エネルギー:495kcal タンパク:22.6g 脂質*:11.7g 炭水*:80.0g カルシウム:261mg 食塩相:2.7g	エネルギー:414kcal タンパク:22.7g 脂質*:10.8g 炭水*:57.8g カルシウム:161mg 食塩相:2.9g
昼	＊軟飯（160） アジの焼き南蛮 カリフラワーのソテー ぶどうムース 味噌汁	＊軟飯（160） 鶏肉の葱ソース ごぼうの炒め煮 味噌汁 ヨーグルト	＊軟飯（160） たらのピザ焼 青菜ソテー コンソメスープ ヨーグルト	＊軟飯（160） 豚肉の塩炒め 白菜の醤油和え ごまプリン 味噌汁	枝豆ゆかり御飯 鶏肉のけずりかつお焼 なすの生姜煮 味噌汁 ヨーグルト	＊軟飯（160） ホキの葱味噌焼 大豆五目煮 ぶどうゼリー すまし汁	＊軟飯（160） 鶏肉の中華風野菜炒め 春雨サラダ 中華スープ りんごムース
	エネルギー:433kcal タンパク:26.2g 脂質*:9.3g 炭水*:65.2g カルシウム:196mg 食塩相:2.4g	エネルギー:521kcal タンパク:24.9g 脂質*:14.8g 炭水*:74.5g カルシウム:408mg 食塩相:2.3g	エネルギー:465kcal タンパク:28.3g 脂質*:11.4g 炭水*:65.2g カルシウム:472mg 食塩相:2.4g	エネルギー:548kcal タンパク:22.9g 脂質*:22.4g 炭水*:66.9g カルシウム:185mg 食塩相:2.5g	エネルギー:586kcal タンパク:25.1g 脂質*:22.4g 炭水*:70.9g カルシウム:361mg 食塩相:2.7g	エネルギー:453kcal タンパク:23.7g 脂質*:9.4g 炭水*:69.5g カルシウム:154mg 食塩相:2.4g	エネルギー:476kcal タンパク:17.2g 脂質*:15.6g 炭水*:68.8g カルシウム:142mg 食塩相:2.4g
タ	＊軟飯（160） 八宝菜 えび焼売 果物(パイナップル) 野菜ふりかけ	＊軟飯（160） 豆腐とエビの卵とじ ツナサラダ 洋梨缶 かつおふりかけ	＊軟飯（160） 鶏肉の照り焼き 揚げなすの煮物 カクテル缶 さけふりかけ	＊軟飯（160） 煮魚 ブロッコリーのマヨ和え 黄桃缶 煮豆(昆布豆)	＊軟飯（160） スパニッシュオムレツ 野菜ソテー みかん缶 野菜ふりかけ	＊軟飯（160） チキンカツ煮 胡瓜とキャベツの甘酢和え 果物(マンゴー) かつおふりかけ	＊軟飯（160） さばのごま漬け焼 ほうれん草のマヨ和え 果物(バナナ) たらこふりかけ
	エネルギー:437kcal タンパク:18.2g 脂質*:12.4g 炭水*:64.2g カルシウム:124mg 食塩相:1.6g	エネルギー:481kcal タンパク:24.0g 脂質*:16.1g 炭水*:62.7g カルシウム:190mg 食塩相:1.5g	エネルギー:512kcal タンパク:17.1g 脂質*:22.7g 炭水*:60.5g カルシウム:105mg 食塩相:1.1g	エネルギー:412kcal タンパク:23.2g 脂質*:8.1g 炭水*:64.3g カルシウム:126mg 食塩相:1.6g	エネルギー:443kcal タンパク:19.6g 脂質*:11.5g 炭水*:65.5g カルシウム:152mg 食塩相:2.0g	エネルギー:464kcal タンパク:16.6g 脂質*:9.4g 炭水*:75.5g カルシウム:115mg 食塩相:1.9g	エネルギー:514kcal タンパク:18.9g 脂質*:23.7g 炭水*:60.7g カルシウム:141mg 食塩相:1.5g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	栗饅頭 ほうじ茶	ロールケーキ(コーヒー) 紅茶	ハンドケーキ(レーズン) 紅茶	今川焼(クリーム) ほうじ茶	きなこ饅頭 ほうじ茶	クッキー ティータイムレク
	エネルギー:47kcal タンパク:0.4g 脂質*:1.4g 炭水*:8.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	エネルギー:49kcal タンパク:0.9g 脂質*:0.4g 炭水*:10.3g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	エネルギー:94kcal タンパク:1.6g 脂質*:3.2g 炭水*:15.0g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:81kcal タンパク:1.3g 脂質*:4.2g 炭水*:9.7g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:91kcal タンパク:1.6g 脂質*:3.2g 炭水*:14.0g カルシウム:1mg 食塩相:0.2g	エネルギー:66kcal タンパク:1.5g 脂質*:0.3g 炭水*: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*:2.9g 炭水*:10.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1441kcal タンパク:66.3g 脂質*:40.8g 炭水*:207.3g カルシウム:668mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1435kcal タンパク:63.5g 脂質*:39.3g 炭水*:212.8g カルシウム:752mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1460kcal タンパク:62.4g 脂質*:46.5g 炭水*:202.6g カルシウム:730mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1458kcal タンパク:61.2g 脂質*:50.6g 炭水*:199.1g カルシウム:647mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1478kcal タンパク:62.9g 脂質*:44.8g 炭水*:210.3g カルシウム:783mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1468kcal タンパク:64.4g 脂質*:30.8g 炭水*:239.2g カルシウム:530mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1474kcal タンパク:59.6g 脂質*:53.0g 炭水*:197.5g カルシウム:444mg 食塩相:6.9g