

週間献立表

しるばーほーむ 常食1400 2026年07月26日（日） ～ 2026年08月01日（土）

	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1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 ブロッコリーのマヨ和え 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 かつおふりかけ	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:425kcal タンパク*:21.0g 脂質*:12.0g 炭水*:61.0g カルシウム:386mg 食塩相:2.0g	エネルギー:379kcal タンパク*:14.9g 脂質*:8.8g 炭水*:62.5g カルシウム:141mg 食塩相:2.3g	エネルギー:420kcal タンパク*:19.6g 脂質*:12.7g 炭水*:58.5g カルシウム:154mg 食塩相:2.6g	エネルギー:442kcal タンパク*:20.8g 脂質*:12.2g 炭水*:63.7g カルシウム:195mg 食塩相:1.9g	エネルギー:378kcal タンパク*:20.8g 脂質*:10.2g 炭水*:53.3g カルシウム:151mg 食塩相:2.8g	エネルギー:536kcal タンパク*:26.2g 脂質*:15.7g 炭水*:76.1g カルシウム:370mg 食塩相:2.6g	エネルギー:400kcal タンパク*:18.1g 脂質*:11.4g 炭水*:59.2g カルシウム:161mg 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	うな玉丼 大根のかにかまあんかけ(1/2) 味噌汁 水ようかん	* 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） 夏野菜カレー コールスローサラダ 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:497kcal タンパク*:21.0g 脂質*:16.5g 炭水*:67.2g カルシウム:201mg 食塩相:2.4g	エネルギー:470kcal タンパク*:19.5g 脂質*:14.2g 炭水*:68.5g カルシウム:178mg 食塩相:2.8g	エネルギー:486kcal タンパク*:23.2g 脂質*:16.5g 炭水*:64.0g カルシウム:750mg 食塩相:2.4g	エネルギー:478kcal タンパク*:18.7g 脂質*:14.0g 炭水*:70.6g カルシウム:177mg 食塩相:2.6g	エネルギー:414kcal タンパク*:17.5g 脂質*:7.8g 炭水*:69.0g カルシウム:358mg 食塩相:2.6g	エネルギー:458kcal タンパク*:15.3g 脂質*:15.5g 炭水*:68.1g カルシウム:154mg 食塩相:2.7g	エネルギー:525kcal タンパク*:22.0g 脂質*:21.7g 炭水*:64.4g 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 ヨーグルト	* 軟飯（160） 鯖の山椒焼 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） カレイの甘酢あんかけ(揚) 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:475kcal タンパク*:20.4g 脂質*:17.4g 炭水*:61.9g カルシウム:183mg 食塩相:1.7g	エネルギー:528kcal タンパク*:22.1g 脂質*:14.2g 炭水*:83.2g カルシウム:331mg 食塩相:1.6g	エネルギー:482kcal タンパク*:21.5g 脂質*:16.5g 炭水*:63.6g カルシウム:93mg 食塩相:1.5g	エネルギー:462kcal タンパク*:20.5g 脂質*:14.1g 炭水*:66.2g カルシウム:141mg 食塩相:1.6g	エネルギー:561kcal タンパク*:19.0g 脂質*:27.7g 炭水*:62.1g カルシウム:95mg 食塩相:1.4g	エネルギー:432kcal タンパク*:19.3g 脂質*:10.0g 炭水*:67.0g カルシウム:128mg 食塩相:1.3g	エネルギー:465kcal タンパク*:16.3g 脂質*:18.2g 炭水*:61.5g カルシウム:144mg 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*: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*:8.4g 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*:10.1g 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*: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*:13.9g 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*: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*:10.4g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1456kcal タンパク*:63.2g 脂質*:47.8g 炭水*:199.7g カルシウム:770mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1448kcal タンパク*:57.6g 脂質*:41.0g 炭水*:222.6g カルシウム:655mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1470kcal タンパク*:65.7g 脂質*:49.8g 炭水*:196.2g カルシウム:1002mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1415kcal タンパク*:60.3g 脂質*:40.3g 炭水*:209.4g カルシウム:514mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1468kcal タンパク*:59.7g 脂質*:51.3g 炭水*:198.3g カルシウム:609mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1481kcal タンパク*:61.8g 脂質*:43.1g 炭水*:219.9g カルシウム:666mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1476kcal タンパク*:57.4g 脂質*:55.7g 炭水*:195.5g カルシウム:701mg 食塩相:6.8g