

週間献立表

しるばーほーむ

常食1400

2026年08月02日（日） ～ 2026年08月08日（土）

	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8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:563kcal タンパク質:26.0g 脂質*:19.5g 炭水*:73.0g カルシウム:352mg 食塩相:2.0g	エネルギー:349kcal タンパク質:16.2g 脂質*:6.9g 炭水*:56.6g カルシウム:122mg 食塩相:2.3g	エネルギー:398kcal タンパク質:13.9g 脂質*:13.7g 炭水*:56.3g カルシウム:189mg 食塩相:2.5g	エネルギー:402kcal タンパク質:16.7g 脂質*:13.5g 炭水*:54.8g カルシウム:220mg 食塩相:1.8g	エネルギー:490kcal タンパク質:14.3g 脂質*:16.0g 炭水*:72.7g カルシウム:146mg 食塩相:2.8g	エネルギー:468kcal タンパク質:19.8g 脂質*:12.9g 炭水*:71.3g カルシウム:488mg 食塩相:2.3g	エネルギー:427kcal タンパク質:15.4g 脂質*:13.2g 炭水*:63.1g カルシウム:138mg 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 キャベツの炒め物 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	ジャージャー麺 ゆかり和え アップルゼリー 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:427kcal タンパク質:19.2g 脂質*:9.0g 炭水*:69.5g カルシウム:145mg 食塩相:2.1g	エネルギー:581kcal タンパク質:23.8g 脂質*:23.0g 炭水*:72.8g カルシウム:361mg 食塩相:2.9g	エネルギー:509kcal タンパク質:23.8g 脂質*:16.1g 炭水*:68.9g カルシウム:363mg 食塩相:2.5g	エネルギー:423kcal タンパク質:23.6g 脂質*:9.7g 炭水*:62.9g カルシウム:175mg 食塩相:2.5g	エネルギー:548kcal タンパク質:25.3g 脂質*:12.2g 炭水*:82.0g カルシウム:290mg 食塩相:2.0g	エネルギー:552kcal タンパク質:21.5g 脂質*:23.3g 炭水*:69.1g カルシウム:173mg 食塩相:2.3g	エネルギー:522kcal タンパク質:26.3g 脂質*:16.5g 炭水*:69.5g カルシウム:371mg 食塩相:2.4g
夕	* 軟飯（160） さわらの揚げ煮 春雨の炒め物 パイン缶 のり佃煮	* 軟飯（160） カレーのマヨネーズパン粉焼 かぼちゃのミルク煮 黄桃缶 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 洋梨缶 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(60) ほうれん草の和え物 黄桃缶 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(揚げ) 春雨の中華煮 みかん缶 煮豆(うずら豆)
	エネルギー:452kcal タンパク質:19.1g 脂質*:13.3g 炭水*:65.8g カルシウム:93mg 食塩相:1.5g	エネルギー:438kcal タンパク質:19.3g 脂質*:11.0g 炭水*:70.1g カルシウム:129mg 食塩相:1.7g	エネルギー:439kcal タンパク質:19.3g 脂質*:12.6g 炭水*:64.0g カルシウム:153mg 食塩相:1.6g	エネルギー:541kcal タンパク質:21.6g 脂質*:19.9g 炭水*:73.1g カルシウム:148mg 食塩相:1.5g	エネルギー:353kcal タンパク質:17.9g 脂質*:6.0g 炭水*:58.5g カルシウム:149mg 食塩相:1.4g	エネルギー:397kcal タンパク質:16.9g 脂質*:11.2g 炭水*:58.8g カルシウム:122mg 食塩相:1.9g	エネルギー:442kcal タンパク質:21.1g 脂質*:8.4g 炭水*:73.0g カルシウム:161mg 食塩相:1.8g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	人形焼 ほうじ茶	紅茶ケーキ 紅茶	レーズンパウンド 紅茶	黒糖まんじゅう ほうじ茶	チョコバウムクーヘン 紅茶	お誕生日ケーキ 紅茶
	エネルギー:35kcal タンパク質:0.2g 脂質*:2.0g 炭水*:4.1g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g	エネルギー:72kcal タンパク質:1.4g 脂質*:1.3g 炭水*:13.8g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	エネルギー:64kcal タンパク質:1.7g 脂質*:1.5g 炭水*:11.1g カルシウム:5mg 食塩相:0.0g	エネルギー:81kcal タンパク質: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:66kcal タンパク質:1.3g 脂質*:0.1g 炭水*:14.9g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	エネルギー:83kcal タンパク質:1.6g 脂質*:3.5g 炭水*:11.4g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:63kcal タンパク質:1.5g 脂質*:3.2g 炭水*:7.3g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1477kcal タンパク質:64.5g 脂質*:43.8g 炭水*:212.4g カルシウム:590mg 食塩相:5.7g	エネルギー:1440kcal タンパク質:60.7g 脂質*:42.2g 炭水*:213.3g カルシウム:612mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1410kcal タンパク質:58.7g 脂質*:43.9g 炭水*:200.3g カルシウム:710mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1447kcal タンパク質:63.2g 脂質*:47.3g 炭水*:200.5g カルシウム:548mg 食塩相:5.8g	エネルギー:1457kcal タンパク質:58.8g 脂質*:34.3g 炭水*:228.1g カルシウム:585mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1500kcal タンパク質:59.8g 脂質*:50.9g 炭水*:210.6g カルシウム:788mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1454kcal タンパク質:64.3g 脂質*:41.3g 炭水*:212.9g カルシウム:675mg 食塩相:7.1g