

週間献立表

しるばーほーむ

常食1400

2026年08月09日（日） ～ 2026年08月15日（土）

	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)
朝	パン(食パン) チキントマト煮 キャベツサラダ 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(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) 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(穀物ロール、バターロール) 肉団子シチュー(ビーフ風) 白菜サラダ 牛乳	* 軟飯 (160) がんもの煮物 チンゲン菜のお浸し 味噌汁 のりたまふりかけ
	エネルギー:568kcal タンパク*:27.6g 脂質*:17.6g 炭水*:79.7g カルシウム:378mg 食塩相:2.4g	エネルギー:355kcal タンパク*:14.0g 脂質*:7.1g 炭水*:61.7g カルシウム:233mg 食塩相:2.8g	エネルギー:425kcal タンパク*:13.1g 脂質*:12.8g 炭水*:64.0g カルシウム:163mg 食塩相:2.4g	エネルギー:432kcal タンパク*:17.6g 脂質*:17.1g 炭水*:53.7g カルシウム:225mg 食塩相:1.7g	エネルギー:338kcal タンパク*:17.4g 脂質*:7.1g 炭水*:52.5g カルシウム:155mg 食塩相:2.4g	エネルギー:485kcal タンパク*:19.5g 脂質*:16.6g 炭水*:65.9g カルシウム:220mg 食塩相:3.0g	エネルギー:387kcal タンパク*:17.5g 脂質*:10.8g 炭水*:55.3g カルシウム:161mg 食塩相:2.4g
昼	* 軟飯 (160) 白身魚の磯辺焼き かぶのそぼろ煮 ぶどうムース * 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 カリフラワーとエビのソテー コンソメスープ ヨーグルト	もろこしご飯 ゆで豚肉のしゃぶしゃぶ風 からし和え * 味噌汁 オレンジゼリー	* 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	* 軟飯 (160) カレーの味噌マヨ焼 ほうれん草のごま和え ピーチムース すまし汁	* 軟飯 (160) 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:398kcal タンパク*:23.4g 脂質*:5.4g 炭水*:67.7g カルシウム:150mg 食塩相:2.4g	エネルギー:535kcal タンパク*:24.0g 脂質*:18.1g 炭水*:70.9g カルシウム:397mg 食塩相:2.4g	エネルギー:479kcal タンパク*:22.5g 脂質*:11.8g 炭水*:71.7g カルシウム:358mg 食塩相:1.9g	エネルギー:490kcal タンパク*:17.2g 脂質*:17.1g 炭水*:69.3g カルシウム:155mg 食塩相:2.9g	エネルギー:532kcal タンパク*:24.6g 脂質*:14.8g 炭水*:77.0g カルシウム:404mg 食塩相:2.6g	エネルギー:390kcal タンパク*:21.4g 脂質*:8.8g 炭水*:59.8g カルシウム:201mg 食塩相:2.2g	エネルギー:422kcal タンパク*:23.5g 脂質*:6.1g 炭水*:70.6g 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(鶏3) トマトサラダ 洋梨缶 煮豆(うずら豆)	* 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) 麻婆豆腐 三色ナムル 果物(パイন) 煮豆(三色豆)	* 軟飯 (160) かに玉 ケチャップ あん なすのオイスター炒め 黄桃缶 たらこふりかけ	* 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:457kcal タンパク*:14.5g 脂質*:13.7g 炭水*:70.8g カルシウム:288mg 食塩相:1.8g	エネルギー:510kcal タンパク*:21.9g 脂質*:22.0g 炭水*:59.3g カルシウム:102mg 食塩相:1.8g	エネルギー:459kcal タンパク*:17.0g 脂質*:9.1g 炭水*:80.2g カルシウム:97mg 食塩相:1.8g	エネルギー:429kcal タンパク*:19.5g 脂質*:13.5g 炭水*:59.3g カルシウム:123mg 食塩相:1.9g	エネルギー:499kcal タンパク*:21.4g 脂質*:15.4g 炭水*:73.7g カルシウム:189mg 食塩相:2.1g	エネルギー:512kcal タンパク*:16.2g 脂質*:20.1g 炭水*:65.8g カルシウム:114mg 食塩相:1.5g	エネルギー:555kcal タンパク*:21.0g 脂質*:25.2g 炭水*:64.1g カルシウム:109mg 食塩相:1.8g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	ソフトクリーム(チョコ) 紅茶	レーズンパウンドケーキ 紅茶	塩まんじゅう ほうじ茶	クリームブッセ 紅茶	パンケーキ(きなこ&黒糖) ほうじ茶	お誕生日ケーキ 紅茶
	エネルギー:51kcal タンパク*:0.5g 脂質*:1.4g 炭水*:9.0g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	エネルギー:88kcal タンパク*:1.0g 脂質*:5.2g 炭水*:9.6g 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:66kcal タンパク*:1.2g 脂質*:0.1g 炭水*:15.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	エネルギー:84kcal タンパク*:1.3g 脂質*:2.2g 炭水*:15.0g 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:56kcal タンパク*:0.8g 脂質*:2.7g 炭水*:7.1g カルシウム:7mg 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1474kcal タンパク*:66.0g 脂質*:38.1g 炭水*:227.2g カルシウム:816mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1488kcal タンパク*:60.9g 脂質*:52.4g 炭水*:201.5g カルシウム:737mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1444kcal タンパク*:53.9g 脂質*:37.9g 炭水*:225.6g カルシウム:623mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1417kcal タンパク*:55.5g 脂質*:47.8g 炭水*:197.5g カルシウム:503mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1453kcal タンパク*:64.7g 脂質*:39.5g 炭水*:218.2g カルシウム:753mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1442kcal タンパク*:58.1g 脂質*:47.4g 炭水*:200.2g カルシウム:549mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1420kcal タンパク*:62.8g 脂質*:44.8g 炭水*:197.1g カルシウム:638mg 食塩相:6.6g