

週間献立表

しるばーほーむ 常食1400 2026年08月16日（日） ～ 2026年08月22日（土）

	8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)
朝	パン(レーズンパン、バターロール) スクランブルエッグ もやしサラダ 牛乳	* 軟飯（160） 豚肉と野菜の煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 たいみそ	* 軟飯（160） ツナじゃが いんげんのマヨ和え 味噌汁 野菜ふりかけ	パン(食パン) ミートオムレツ スパゲッティサラダ 牛乳	* 軟飯（160） 三色高野の煮物 ツナサラダ 味噌汁 たらこふりかけ	パン(穀物ロール、バターロール) 肉団子のコンソメ煮 大根サラダ 牛乳	* 軟飯（160） マスの塩焼き 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:470kcal タンパク質:19.5g 脂質*:14.4g 炭水*:67.5g カルシウム:352mg 食塩相:1.9g	エネルギー:444kcal タンパク質:18.5g 脂質*:13.4g 炭水*:65.9g カルシウム:137mg 食塩相:2.3g	エネルギー:400kcal タンパク質:11.3g 脂質*:13.9g 炭水*:60.8g カルシウム:128mg 食塩相:2.1g	エネルギー:469kcal タンパク質:16.5g 脂質*:12.7g 炭水*:74.4g カルシウム:216mg 食塩相:2.5g	エネルギー:424kcal タンパク質:15.4g 脂質*:13.8g 炭水*:60.4g カルシウム:130mg 食塩相:2.6g	エネルギー:465kcal タンパク質:18.4g 脂質*:16.7g 炭水*:63.8g カルシウム:224mg 食塩相:2.0g	エネルギー:352kcal タンパク質:21.1g 脂質*:9.1g 炭水*:48.9g カルシウム:185mg 食塩相:2.4g
昼	* 軟飯（160） 豚肉と厚揚げの野菜炒め 白菜の和え物 ピーチムース すまし汁	冷やしサラダラーメン 焼売(2個) ヨーグルト(ブルーベリーソース)	* 軟飯（160） 八宝菜 春雨の酢の物 中華スープ ヨーグルト	* 軟飯（160） ホッケの塩麴レモン焼 かぶと蒸し鶏のトロみ煮 ごまプリン 味噌汁	* 軟飯（160） さばのムニエル 花野菜サラダ コンソメスープ ヨーグルト	* 軟飯（160） 豚肉のオイスターソース炒め かに焼売 杏仁豆腐 中華スープ	* 軟飯（160） 豆腐ステーキ肉味噌かけ 白菜とさつま揚げの煮物 すまし汁 ヨーグルト
	エネルギー:487kcal タンパク質:20.2g 脂質*:18.0g 炭水*:63.0g カルシウム:234mg 食塩相:2.6g	エネルギー:487kcal タンパク質:20.4g 脂質*:15.9g 炭水*:66.2g カルシウム:154mg 食塩相:2.3g	エネルギー:537kcal タンパク質:22.3g 脂質*:18.1g 炭水*:73.7g カルシウム:363mg 食塩相:2.4g	エネルギー:435kcal タンパク質:23.2g 脂質*:9.0g 炭水*:69.4g カルシウム:188mg 食塩相:2.6g	エネルギー:520kcal タンパク質:21.7g 脂質*:20.9g 炭水*:65.4g カルシウム:358mg 食塩相:1.6g	エネルギー:536kcal タンパク質:20.1g 脂質*:19.9g 炭水*:70.8g カルシウム:123mg 食塩相:2.3g	エネルギー:510kcal タンパク質:25.1g 脂質*:12.1g 炭水*:75.7g カルシウム:433mg 食塩相:2.6g
夕	* 軟飯（160） チキンソテー 醤油ソース 大根のごま味噌煮 黄桃缶 野菜ふりかけ	* 軟飯（160） カレイのバター醤油焼き 小松菜の煮びたし 洋梨缶 煮豆(昆布豆)	* 軟飯（160） アジの梅干煮 なすのそぼろ炒め 果物(マンゴー) のりたまふりかけ	* 軟飯（160） 豚肉のカレー風味ソテー キャベツのコンソメ煮 カクテル缶 しば漬	* 軟飯（160） 千草焼き 白菜の酢味噌和え フルーツヨーグルト 野菜ふりかけ	* 軟飯（160） 鶏肉の山椒焼 わさび和え みかん缶 煮豆(うずら豆)	* 軟飯（160） 木耳と卵の炒め物 キャベツのドレ和え 洋梨缶 さけふりかけ
	エネルギー:455kcal タンパク質:17.9g 脂質*:14.5g 炭水*:64.8g カルシウム:138mg 食塩相:1.5g	エネルギー:396kcal タンパク質:21.0g 脂質*:6.7g 炭水*:65.5g カルシウム:215mg 食塩相:1.3g	エネルギー:484kcal タンパク質:23.0g 脂質*:18.3g 炭水*:58.9g カルシウム:162mg 食塩相:2.0g	エネルギー:452kcal タンパク質:17.6g 脂質*:17.2g 炭水*:59.1g カルシウム:104mg 食塩相:1.5g	エネルギー:458kcal タンパク質:19.3g 脂質*:12.8g 炭水*:68.8g カルシウム:214mg 食塩相:1.7g	エネルギー:418kcal タンパク質:17.6g 脂質*:11.5g 炭水*:63.1g カルシウム:110mg 食塩相:1.1g	エネルギー:512kcal タンパク質:19.0g 脂質*:22.5g 炭水*:59.6g カルシウム:158mg 食塩相:1.9g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	季節おやつ ほうじ茶	紅茶ケーキ 紅茶	一茶鼓まんじゅう ほうじ茶	レモンケーキ 紅茶	パンケーキ(抹茶) 紅茶	ビスケット ティータイムレク
	エネルギー:35kcal タンパク質:0.3g 脂質*:1.5g 炭水*:5.1g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	エネルギー:79kcal タンパク質:1.7g 脂質*:0.0g 炭水*:18.0g 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:50kcal タンパク質:1.1g 脂質*:0.4g 炭水*:10.5g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	エネルギー:60kcal タンパク質:1.4g 脂質*:2.5g 炭水*:8.1g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:58kcal タンパク質:1.2g 脂質*:2.1g 炭水*:8.7g カルシウム:19mg 食塩相:0.1g	エネルギー:72kcal タンパク質:1.4g 脂質*:1.8g 炭水*:12.9g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1447kcal タンパク質:57.9g 脂質*:48.4g 炭水*:200.4g カルシウム:724mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1406kcal タンパク質:61.6g 脂質*:36.0g 炭水*:215.6g カルシウム:506mg 食塩相:6.0g	エネルギー:1485kcal タンパク質:58.3g 脂質*:51.8g 炭水*:204.5g カルシウム:658mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1406kcal タンパク質:58.4g 脂質*:39.3g 炭水*:213.4g カルシウム:508mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1462kcal タンパク質:57.8g 脂質*:50.0g 炭水*:202.7g カルシウム:707mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1477kcal タンパク質:57.3g 脂質*:50.2g 炭水*:206.4g カルシウム:476mg 食塩相:5.4g	エネルギー:1446kcal タンパク質:66.6g 脂質*:45.5g 炭水*:197.1g カルシウム:776mg 食塩相:7.0g