

週間献立表

しるばーほーむ 常食1400 2026年08月30日（日） ～ 2026年09月05日（土）

	8月30日(日)	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5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:373kcal タンパク*:14.7g 脂質*:8.8g 炭水*:59.9g カルシウム:133mg 食塩相:2.4g	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:377kcal タンパク*:19.1g 脂質*:10.7g 炭水*:53.3g カルシウム:149mg 食塩相:2.8g	エネルギー:536kcal タンパク*:24.9g 脂質*:15.3g 炭水*:77.7g カルシウム:370mg 食塩相:2.6g	エネルギー:399kcal タンパク*:18.0g 脂質*:11.4g 炭水*:59.1g カルシウム:161mg 食塩相:2.4g
昼	* 軟飯（160） 肉豆腐 ほうれん草の棒々鶏ソース和え パインムース * 味噌汁	* 軟飯（160） 青椒肉絲 さつま芋レモン煮 * 味噌汁 ヨーグルト	* 軟飯（160） 白身魚の揚げ煮 カワラーのポン酢和え 味噌汁 ヨーグルト	* 軟飯（160） さばの山椒焼 ほうれん草の煮浸し いちごムース 味噌汁	三色丼(2/3) 大根のコブドレ和え * 味噌汁 ヨーグルト	* 軟飯（160） タンドリーチキン いんげんベーコンのソテー ぶどうムース 味噌汁	* 軟飯（160） Eビと厚揚げのケチャップ炒め 春雨のオイスターソース煮 中華スープ ヨーグルト
	エネルギー:507kcal タンパク*:22.2g 脂質*:17.3g 炭水*:69.9g カルシウム:224mg 食塩相:2.6g	エネルギー:516kcal タンパク*:23.4g 脂質*:11.4g 炭水*:81.5g カルシウム:352mg 食塩相:2.5g	エネルギー:473kcal タンパク*:24.6g 脂質*:10.7g 炭水*:71.3g カルシウム:425mg 食塩相:2.7g	エネルギー:524kcal タンパク*:20.3g 脂質*:23.2g 炭水*:63.4g カルシウム:177mg 食塩相:2.3g	エネルギー:491kcal タンパク*:21.3g 脂質*:14.9g 炭水*:69.9g カルシウム:366mg 食塩相:2.0g	エネルギー:458kcal タンパク*:20.5g 脂質*:16.6g 炭水*:59.6g カルシウム:173mg 食塩相:2.6g	エネルギー:450kcal タンパク*:22.1g 脂質*:8.2g 炭水*:74.1g カルシウム:446mg 食塩相:2.3g
夕	* 軟飯（160） さわらの味噌焼き もやし挽き肉の炒め物 カクテル缶 のりたまふりかけ	* 軟飯（160） 親子煮 キャベツの塩昆布和え 洋梨缶 たいみそ	* 軟飯（160） 鶏肉の甘酢あんかけ 切干大根の煮物 みかん缶 煮豆(昆布豆)	* 軟飯（160） 豆腐の中華炒め 焼売(1/2) パイン缶 たらこふりかけ	* 軟飯（160） 照り焼きハンバーグ ひじきのサラダ フルーツ缶 かつおふりかけ	* 軟飯（160） カレーのムニエル バター醤油ソース キャベツソテー カクテル缶 煮豆(うずら豆)	* 軟飯（160） さばのごま味噌漬け焼 大豆五目煮 洋梨缶 さけふりかけ
	エネルギー:426kcal タンパク*:23.2g 脂質*:12.8g 炭水*:55.7g カルシウム:119mg 食塩相:1.5g	エネルギー:460kcal タンパク*:19.9g 脂質*:14.1g 炭水*:66.2g カルシウム:127mg 食塩相:1.6g	エネルギー:494kcal タンパク*:20.7g 脂質*:14.3g 炭水*:72.9g カルシウム:148mg 食塩相:1.6g	エネルギー:391kcal タンパク*:17.8g 脂質*:8.4g 炭水*:63.2g カルシウム:158mg 食塩相:1.4g	エネルギー:434kcal タンパク*:12.3g 脂質*:13.0g 炭水*:69.8g カルシウム:273mg 食塩相:2.1g	エネルギー:405kcal タンパク*:19.5g 脂質*:6.3g 炭水*:69.0g カルシウム:121mg 食塩相:1.4g	エネルギー:505kcal タンパク*:20.2g 脂質*:22.3g 炭水*:60.9g カルシウム:153mg 食塩相:1.5g
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:1417kcal タンパク*:67.2g 脂質*:44.0g 炭水*:196.2g カルシウム:729mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1420kcal タンパク*:59.1g 脂質*:38.1g 炭水*:216.0g カルシウム:617mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1469kcal タンパク*:66.3g 脂質*:41.8g 炭水*:212.8g カルシウム:732mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1390kcal タンパク*:59.2g 脂質*:43.8g 炭水*:199.2g カルシウム:531mg 食塩相:5.7g	エネルギー:1417kcal タンパク*:55.1g 脂質*:44.2g 炭水*:206.9g カルシウム:793mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1454kcal タンパク*:65.9g 脂質*:40.1g 炭水*:215.0g カルシウム:678mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1440kcal タンパク*:61.3g 脂質*:46.3g 炭水*:204.5g カルシウム:760mg 食塩相:6.3g

献立は食材の在庫状況等により変更となる場合がございます。ご了承ください。