

週間献立表

しるばーほーむ 常食1400 2026年09月06日（日） ～ 2026年09月12日（土）

	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12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*: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:340kcal タンパク*:14.2g 脂質*:6.7g 炭水*:56.5g カルシウム:122mg 食塩相:2.3g	エネルギー:398kcal タンパク*: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*: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:489kcal タンパク*:14.2g 脂質*:16.0g 炭水*:72.7g カルシウム:155mg 食塩相:2.8g	エネルギー:468kcal タンパク*: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:417kcal タンパク*:14.9g 脂質*:12.6g 炭水*:62.3g カルシウム:138mg 食塩相:2.8g
昼	* 軟飯（160） アジのおかか焼 じゃがいも金平 大根と杓苳草のゴマドレ和え * 味噌汁	けんちんうどん 揚げなすの炒め物 胡瓜とキャベツの甘酢和え ヨーグルト	* 軟飯（160） 鰯の磯辺焼き ブロッコリーのごま和え すまし汁 ジョア	* 軟飯（160） 豚肉と白菜の旨煮 ズッキーニの焼浸し 青りんごゼリー すまし汁	* 軟飯（160） 鶏肉の中華照り焼 春雨の酢の物 中華スープ ヨーグルト	* 軟飯（160） デミグラスハンバーグ 白菜サラダ コンソメスープ いちごムース	* 軟飯（160） 白身魚のチリソース(揚げ) もやしの和え物 中華スープ ヨーグルト
	エネルギー:397kcal タンパク*:21.5g 脂質*:8.8g 炭水*:61.3g カルシウム:172mg 食塩相:2.5g	エネルギー:643kcal タンパク*:25.3g 脂質*:20.5g 炭水*:88.2g カルシウム:389mg 食塩相:3.3g	エネルギー:472kcal タンパク*:26.7g 脂質*:9.8g 炭水*:71.8g カルシウム:751mg 食塩相:2.2g	エネルギー:449kcal タンパク*:18.5g 脂質*:13.5g 炭水*:65.6g カルシウム:116mg 食塩相:2.3g	エネルギー:504kcal タンパク*:22.3g 脂質*:14.5g 炭水*:72.4g カルシウム:351mg 食塩相:2.4g	エネルギー:483kcal タンパク*:16.9g 脂質*:15.6g 炭水*:71.8g カルシウム:313mg 食塩相:2.7g	エネルギー:488kcal タンパク*:26.3g 脂質*:13.2g 炭水*:69.0g カルシウム:412mg 食塩相:2.5g
夕	* 軟飯（160） 豚肉のオニタース炒め 白菜の中華和え パイン缶 煮豆(三色豆)	* 軟飯（160） 鶏肉のおろしソース(皮なし60) もやしとツナのソテー みかん缶 のりたまふりかけ	* 軟飯（160） 酢鰯 胡瓜とわかめの和え物 黄桃缶 煮豆(うずら豆)	* 軟飯（160） カレイのタルタル焼き 冬瓜のそぼろ煮 果物(バナナ) 野菜ふりかけ	* 軟飯（160） 豆腐とエビの卵とじ 大根のごま和え みかん缶 さけふりかけ	* 軟飯（160） マスの味噌焼 カリフラワーのバター醤油炒め 洋梨缶 のり佃煮	* 軟飯（160） 鶏肉の生姜焼 菜の花のマヨ和え カクテル缶 たらこふりかけ
	エネルギー:492kcal タンパク*:19.5g 脂質*:15.4g 炭水*:71.8g カルシウム:108mg 食塩相:1.2g	エネルギー:380kcal タンパク*:20.7g 脂質*:8.4g 炭水*:57.8g カルシウム:110mg 食塩相:1.6g	エネルギー:514kcal タンパク*:17.2g 脂質*:15.1g 炭水*:79.9g カルシウム:110mg 食塩相:1.8g	エネルギー:472kcal タンパク*:22.6g 脂質*:14.7g 炭水*:64.2g カルシウム:135mg 食塩相:1.7g	エネルギー:404kcal タンパク*:20.3g 脂質*:9.5g 炭水*:62.3g カルシウム:198mg 食塩相:1.4g	エネルギー:389kcal タンパク*:20.8g 脂質*:9.0g 炭水*:59.4g カルシウム:103mg 食塩相:1.6g	エネルギー:456kcal タンパク*:19.0g 脂質*:17.5g 炭水*:58.5g カルシウム:153mg 食塩相:1.2g
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:47kcal タンパク*:0.6g 脂質*:2.0g 炭水*:6.6g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	エネルギー:72kcal タンパク*: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*: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*: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*:1.3g 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*: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:72kcal タンパク*:1.4g 脂質*:4.5g 炭水*:6.7g カルシウム:21mg 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1499kcal タンパク*:67.6g 脂質*:45.7g 炭水*:212.7g カルシウム:632mg 食塩相:5.9g	エネルギー:1435kcal タンパク*:61.6g 脂質*:36.9g 炭水*:216.3g カルシウム:621mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1448kcal タンパク*:59.5g 脂質*:40.1g 炭水*:219.1g カルシウム:1055mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1404kcal タンパク*:59.1g 脂質*:45.9g 炭水*:194.3g カルシウム:476mg 食塩相:5.9g	エネルギー:1463kcal タンパク*:58.1g 脂質*:40.1g 炭水*:222.3g カルシウム:704mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1423kcal タンパク*:59.1g 脂質*:41.0g 炭水*:213.9g カルシウム:909mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1433kcal タンパク*:61.6g 脂質*:47.8g 炭水*:196.5g カルシウム:724mg 食塩相:6.5g