

週間献立表

しるばーほーむ 常食1400 2026年08月23日（日） ～ 2026年08月29日（土）

	8月23日(日)	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)
朝	パン(白パン、バターロール) オムレツ マカロニサラダ 牛乳	* 軟飯（160） 肉団子 甘酢あん ほうれん草の和え物 味噌汁 たらこふりかけ	* 軟飯（160） さつま揚げと野菜の煮物 人参サラダ 味噌汁 野菜ふりかけ	パン(レズンパン、バターロール) ポトフ風 いんげんサラダ 牛乳	* 軟飯（160） 高野豆腐煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 のりたまふりかけ	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） 白菜と蒸し鶏の炒り煮 ポテトサラダ 味噌汁 さけふりかけ
	エネルギー:524kcal タンパク*:22.5g 脂質*:17.7g 炭水*:69.9g カルシウム:348mg 食塩相:2.3g	エネルギー:384kcal タンパク*:13.7g 脂質*:8.0g 炭水*:65.3g カルシウム:154mg 食塩相:3.1g	エネルギー:375kcal タンパク*:12.5g 脂質*:9.0g 炭水*:61.9g カルシウム:148mg 食塩相:2.8g	エネルギー:417kcal タンパク*:13.8g 脂質*:15.9g 炭水*:58.2g カルシウム:331mg 食塩相:2.0g	エネルギー:358kcal タンパク*:16.6g 脂質*:7.7g 炭水*:59.9g カルシウム:269mg 食塩相:2.4g	エネルギー:463kcal タンパク*:18.2g 脂質*:16.7g 炭水*:63.6g カルシウム:223mg 食塩相:1.9g	エネルギー:398kcal タンパク*:20.7g 脂質*:9.6g 炭水*:58.6g カルシウム:160mg 食塩相:2.9g
昼	* 軟飯（160） 肉野菜炒め じゃが芋の青海苔バター 青りんごゼリー 味噌汁	* 軟飯（160） 鯖の塩焼 野菜ソテー 味噌汁 ヨーグルト	* 軟飯（160） 赤魚の西京焼き風 なすの炒め物 かきたま汁 ぶどうムース	* 軟飯（160） 鶏肉のきのこソース ピーマンととツナのマリネ いちごババロア 味噌汁	* 軟飯（160） 白身魚フライ タルタルソース カリフラワーのカレー炒め コンソメスープ ヨーグルト	茄子のミートスパゲッティ コールスローサラダ いちごゼリー コンソメスープ	* 軟飯（160） ホキの菜種焼 ブロッコリーの香り炒め 味噌汁 ヨーグルト
	エネルギー:474kcal タンパク*:18.9g 脂質*:14.9g 炭水*:70.1g カルシウム:103mg 食塩相:2.5g	エネルギー:538kcal タンパク*:24.4g 脂質*:21.6g 炭水*:64.9g カルシウム:372mg 食塩相:2.5g	エネルギー:498kcal タンパク*:20.6g 脂質*:18.9g 炭水*:62.6g カルシウム:145mg 食塩相:2.4g	エネルギー:571kcal タンパク*:23.8g 脂質*:24.4g 炭水*:66.5g カルシウム:143mg 食塩相:2.3g	エネルギー:550kcal タンパク*:20.0g 脂質*:18.7g 炭水*:77.2g カルシウム:361mg 食塩相:2.7g	エネルギー:507kcal タンパク*:20.0g 脂質*:12.3g 炭水*:80.3g カルシウム:78mg 食塩相:3.0g	エネルギー:465kcal タンパク*:25.8g 脂質*:12.9g 炭水*:65.1g カルシウム:397mg 食塩相:2.5g
夕	* 軟飯（160） 揚げ魚の胡麻醤油ソース もやしの炒め物 黄桃缶 かつおふりかけ	* 軟飯（160） 家常豆腐 カリフラワーのフレンチ和え パイン缶 のりたまふりかけ	* 軟飯（160） 豚肉の生姜焼 ブロッコリーのドレ和え フルーツヨーグルト かつおふりかけ	* 軟飯（160） 鰯の香味焼 トマトと玉ねぎのポン酢和え 洋梨缶 たらこふりかけ	* 軟飯（160） 鶏肉の塩麹焼 いんげんの炒め物 黄桃缶 さけふりかけ	* 軟飯（160） アジの照り焼き ほうれん草サラダ フルーツ缶（黄桃） のり佃煮	* 軟飯（160） 回鍋肉 春雨サラダ みかん缶 煮豆(うずら豆)
	エネルギー:456kcal タンパク*:22.7g 脂質*:15.4g 炭水*:60.7g カルシウム:170mg 食塩相:1.3g	エネルギー:459kcal タンパク*:19.4g 脂質*:15.5g 炭水*:63.5g カルシウム:249mg 食塩相:1.7g	エネルギー:514kcal タンパク*:24.0g 脂質*:18.9g 炭水*:63.7g カルシウム:164mg 食塩相:1.5g	エネルギー:390kcal タンパク*:20.0g 脂質*:9.8g 炭水*:58.4g カルシウム:93mg 食塩相:1.5g	エネルギー:466kcal タンパク*:17.0g 脂質*:18.0g 炭水*:60.7g カルシウム:107mg 食塩相:1.7g	エネルギー:372kcal タンパク*:20.6g 脂質*:6.9g 炭水*:59.1g カルシウム:162mg 食塩相:1.6g	エネルギー:550kcal タンパク*:20.6g 脂質*:19.6g 炭水*:74.7g カルシウム:98mg 食塩相:1.6g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	栗饅頭 ほうじ茶	ロールケーキ(コーヒー) 紅茶	パウンドケーキ(レズン) 紅茶	ドームケーキ(カスタード) 紅茶	きなこ饅頭 ほうじ茶	クッキー ティータイムレク
	エネルギー:47kcal タンパク*:0.4g 脂質*:1.4g 炭水*:8.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	エネルギー:49kcal タンパク*:0.9g 脂質*:0.4g 炭水*:10.3g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	エネルギー:78kcal タンパク*:1.4g 脂質*:2.9g 炭水*:11.8g 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:104kcal タンパク*:2.7g 脂質*:3.4g 炭水*:15.9g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:66kcal タンパク*:1.5g 脂質*:0.3g 炭水*:14.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	エネルギー:70kcal タンパク*:0.8g 脂質*:2.9g 炭水*:10.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1501kcal タンパク*:64.5g 脂質*:49.4g 炭水*:208.9g カルシウム:621mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1430kcal タンパク*:58.4g 脂質*:45.5g 炭水*:204.0g カルシウム:775mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1465kcal タンパク*:58.5g 脂質*:49.7g 炭水*:200.0g カルシウム:462mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1459kcal タンパク*:58.9g 脂質*:54.3g 炭水*:192.8g カルシウム:572mg 食塩相:5.9g	エネルギー:1478kcal タンパク*:56.3g 脂質*:47.8g 炭水*:213.7g カルシウム:742mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1408kcal タンパク*:60.3g 脂質*:36.2g 炭水*:217.2g カルシウム:463mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1483kcal タンパク*:67.9g 脂質*:45.0g 炭水*:208.6g カルシウム:655mg 食塩相:7.0g

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。