

週間献立表

しるばーほーむ

常食1400

2026年10月11日（日） ～ 2026年10月17日（土）

	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17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(4個) 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(1/2) 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 玉葱とインゲンのサラダ(1/2) 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:537kcal タンパク*:24.5g 脂質*:18.3g 炭水*:70.9g カルシウム:349mg 食塩相:1.9g	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:428kcal タンパク*:13.3g 脂質*:11.7g 炭水*:68.0g カルシウム:153mg 食塩相:2.6g	エネルギー:426kcal タンパク*:18.7g 脂質*:9.7g 炭水*:69.0g カルシウム:479mg 食塩相:2.0g	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) 青椒肉絲 胡瓜と大根の酢の物 マンゴープリン 中華スープ	* 軟飯 (160) ポークチャップ キャベツの炒め物 味噌汁 ヨーグルト	栗五目御飯 鶏肉の味噌だれ焼 もやしのゴマドレ和え すまし汁 抹茶ババロア	* 軟飯 (160) 赤魚のおかか焼 ブロッコリーの生姜炒め いちごムース * 味噌汁	* 軟飯 (160) 鶏肉のタルタル焼 ラタトゥイユ コンソメスープ ヨーグルト	* 軟飯 (160) さばの甘酢あん ごぼうのそぼろ炒め(1/2) ごまプリン * 味噌汁	* 軟飯 (160) 豚肉の生姜焼 もやしの和え物 * 味噌汁 ヨーグルト
	エネルギー:427kcal タンパク*:19.1g 脂質*:9.0g 炭水*:69.8g カルシウム:157mg 食塩相:2.1g	エネルギー:579kcal タンパク*:23.7g 脂質*:23.0g 炭水*:72.3g カルシウム:360mg 食塩相:2.8g	エネルギー:534kcal タンパク*:21.8g 脂質*:16.6g 炭水*:76.2g カルシウム:168mg 食塩相:2.4g	エネルギー:432kcal タンパク*:23.6g 脂質*:10.7g 炭水*:62.9g カルシウム:175mg 食塩相:2.3g	エネルギー:525kcal タンパク*:22.2g 脂質*:18.5g 炭水*:70.2g カルシウム:347mg 食塩相:2.8g	エネルギー:571kcal タンパク*:20.8g 脂質*:25.3g 炭水*:69.1g カルシウム:163mg 食塩相:1.9g	エネルギー:522kcal タンパク*:26.3g 脂質*:16.5g 炭水*:69.5g カルシウム:371mg 食塩相:2.4g
夕	* 軟飯 (160) さわらの揚げ煮 春雨の炒め物 パイン缶 のり佃煮	* 軟飯 (160) カレーのマヨネーズパン粉焼 かぼちゃのミルク煮 黄桃缶 たらこふりかけ	* 軟飯 (160) アジの薬味ソースかけ 揚げなすの炒め物 洋梨缶 のりたまふりかけ	* 軟飯 (160) 豚肉の塩炒め 里芋田楽 フルーツヨーグルト 野菜ふりかけ	* 軟飯 (160) 豆腐とエビの卵とじ 大根の煮物 りんご缶 かつおふりかけ	* 軟飯 (160) 鶏肉の梅焼き 白菜の煮浸し 洋梨缶 さけふりかけ	* 軟飯 (160) 白身魚のチリソース(揚げ) 春雨の中華煮 みかん缶 煮豆(うずら豆)
	エネルギー:452kcal タンパク*:19.1g 脂質*:13.3g 炭水*:65.8g カルシウム:93mg 食塩相:1.5g	エネルギー:438kcal タンパク*:19.3g 脂質*:11.0g 炭水*:70.1g カルシウム:129mg 食塩相:1.7g	エネルギー:439kcal タンパク*:19.3g 脂質*:12.6g 炭水*:64.0g カルシウム:153mg 食塩相:1.6g	エネルギー:540kcal タンパク*:21.7g 脂質*:19.9g 炭水*:73.1g カルシウム:147mg 食塩相:1.5g	エネルギー:401kcal タンパク*:17.4g 脂質*:10.0g 炭水*:62.6g カルシウム:189mg 食塩相:1.7g	エネルギー:378kcal タンパク*:15.3g 脂質*:9.8g 炭水*:58.8g カルシウム:121mg 食塩相:2.0g	エネルギー:442kcal タンパク*:21.1g 脂質*:8.4g 炭水*:73.0g カルシウム:161mg 食塩相:1.8g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	人形焼 ほうじ茶	季節おやつ ほうじ茶	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	ビスケット ティータイムレク
	エネルギー:35kcal タンパク*:0.2g 脂質*:2.0g 炭水*:4.1g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g	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:79kcal タンパク*:1.7g 脂質*:0.1g 炭水*:17.8g カルシウム:0mg 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*:1.8g 炭水*:12.9g カルシウム:0mg 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1451kcal タンパク*:62.9g 脂質*:42.6g 炭水*:210.6g カルシウム:599mg 食塩相:5.6g	エネルギー:1429kcal タンパク*:58.6g 脂質*:42.0g 炭水*:212.7g カルシウム:611mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1450kcal タンパク*:56.7g 脂質*:43.0g 炭水*:214.3g カルシウム:510mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1455kcal タンパク*:63.3g 脂質*:48.3g 炭水*:200.5g カルシウム:547mg 食塩相:5.7g	エネルギー:1420kcal タンパク*:54.2g 脂質*:40.3g 炭水*:215.7g カルシウム:689mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1458kcal タンパク*:56.4g 脂質*:48.3g 炭水*:208.3g カルシウム:768mg 食塩相:6.0g	エネルギー:1453kcal タンパク*:63.7g 脂質*:39.3g 炭水*:217.7g カルシウム:670mg 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。