

週間献立表

しるばーほーむ 常食1400 2026年10月04日（日） ～ 2026年10月10日（土）

	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10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） 鶏肉のオニオンソース チンゲン菜の炒め煮 プリン 味噌汁	五目あんかけうどん ごま酢和え ヨーグルト	* 軟飯（160） チキンテー バター醤油ソース カリフラワーのカレー炒め コンソメスープ ジョア	* 軟飯（160） 豚肉と厚揚げの野菜炒め さつま芋レモン煮(1/2) ピーチジュレ * 味噌汁	* 軟飯（160） 豆腐ハンバーグ ステーキソース もやしのさっぱり和え 味噌汁 ヨーグルト	* 軟飯（160） キーマカレー キャベツサラダ いちごゼリー コンソメスープ	* 軟飯（160） さばのごま味噌焼き 大根のうま煮 すまし汁 ヨーグルト
	エネルギー:488kcal タンパク*:20.7g 脂質*:16.5g 炭水*:65.3g カルシウム:191mg 食塩相:2.3g	エネルギー:626kcal タンパク*:27.3g 脂質*:20.1g 炭水*:83.5g カルシウム:355mg 食塩相:3.1g	エネルギー:489kcal タンパク*:23.0g 脂質*:16.5g 炭水*:65.1g カルシウム:726mg 食塩相:2.4g	エネルギー:443kcal タンパク*:18.4g 脂質*:14.0g 炭水*:61.5g カルシウム:168mg 食塩相:2.6g	エネルギー:411kcal タンパク*:17.0g 脂質*:7.7g 炭水*:68.6g カルシウム:355mg 食塩相:2.6g	エネルギー:496kcal タンパク*:17.9g 脂質*:15.8g 炭水*:75.0g カルシウム:118mg 食塩相:2.7g	エネルギー:525kcal タンパク*:22.0g 脂質*:21.7g 炭水*:64.4g カルシウム:396mg 食塩相:2.2g
夕	* 軟飯（160） 豆腐の中華旨煮 なすの味噌炒め カクテル缶 のりたまふりかけ	* 軟飯（160） ますのちゃんちゃん焼 じゃが芋の煮物(1/2) 黄桃缶 たいみそ	* 軟飯（160） 鱈の山椒焼 大根サラダ 果物(バナナ) たらこふりかけ	* 軟飯（160） 親子煮 白菜の塩昆布和え 洋梨缶 たいみそ	* 軟飯（160） 鶏肉のマヨネーズ焼 なすとピーマンの生姜煮 パイン缶 かつおふりかけ	* 軟飯（160） カレイの甘酢あんかけ ビーフンの炒め煮 りんご缶 のりたまふりかけ	* 軟飯（160） 肉豆腐 もやしの炒め物 みかん缶 さけふりかけ
	エネルギー:475kcal タンパク*:20.4g 脂質*:17.4g 炭水*:61.9g カルシウム:183mg 食塩相:1.7g	エネルギー:399kcal タンパク*:18.8g 脂質*:7.0g 炭水*:68.3g カルシウム:93mg 食塩相:1.3g	エネルギー:482kcal タンパク*:21.5g 脂質*:16.5g 炭水*:63.6g カルシウム:93mg 食塩相:1.5g	エネルギー:461kcal タンパク*:20.4g 脂質*:14.1g 炭水*:66.0g カルシウム:140mg 食塩相:1.5g	エネルギー:534kcal タンパク*:17.3g 脂質*:27.3g 炭水*:57.7g カルシウム:107mg 食塩相:1.5g	エネルギー:377kcal タンパク*:19.4g 脂質*:4.0g 炭水*:66.7g カルシウム:128mg 食塩相:1.3g	エネルギー:465kcal タンパク*:16.3g 脂質*:18.2g 炭水*:61.5g カルシウム:144mg 食塩相:2.0g
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	たいやき(カスタード) ほうじ茶	チョコブッセ 紅茶	水ようかん ほうじ茶	お誕生日ケーキ 紅茶
	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:73kcal タンパク*:1.0g 脂質*:3.6g 炭水*:9.4g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	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:83kcal タンパク*:1.3g 脂質*:3.5g 炭水*:11.6g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	エネルギー:91kcal タンパク*:1.4g 脂質*:3.2g 炭水*:14.4g 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:54kcal タンパク*:0.9g 脂質*:2.3g 炭水*:7.8g カルシウム:10mg 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1447kcal タンパク*:62.9g 脂質*:47.8g 炭水*:197.8g カルシウム:760mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1471kcal タンパク*:61.8g 脂質*:39.5g 炭水*:221.1g カルシウム:586mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1473kcal タンパク*:65.5g 脂質*:49.8g 炭水*:197.3g カルシウム:978mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1429kcal タンパク*:60.9g 脂質*:43.8g 炭水*:202.8g カルシウム:503mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1413kcal タンパク*:54.8g 脂質*:48.9g 炭水*:194.0g カルシウム:616mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1442kcal タンパク*:62.5g 脂質*:35.1g 炭水*:228.3g カルシウム:617mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1443kcal タンパク*:57.2g 脂質*:53.6g 炭水*:192.8g カルシウム:711mg 食塩相:6.6g

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。