

週間献立表

しるばーほーむ 常食1400 2026年09月13日（日） ～ 2026年09月19日（土）

	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)
朝	パン(食パン) チキントマト煮 キャベツサラダ 牛乳	* 軟飯（160） 高野豆腐煮 インゲンの和え物 味噌汁 さけふりかけ	* 軟飯（160） 肉シューマイ 大根サラダ 味噌汁 野菜ふりかけ	パン(白パン、バターロール) 卵とほうれん草のソテー ブロッコリーのドレッシング和え 牛乳	* 軟飯（160） 赤魚の粕漬け焼 オクラの和え物 味噌汁 かつおふりかけ	パン(穀物ロール、バターロール) 肉団子シチュー(ビーフ風) 白菜サラダ 牛乳	* 軟飯（160） がんもの煮物 チンゲン菜のお浸し 味噌汁 のりたまふりかけ
	エネルギー:568kcal タンパク*:27.6g 脂質*:17.6g 炭水*:79.7g カルシウム:378mg 食塩相:2.4g	エネルギー:336kcal タンパク*:12.9g 脂質*:6.4g 炭水*:59.9g カルシウム:212mg 食塩相:2.2g	エネルギー:429kcal タンパク*:15.2g 脂質*:12.6g 炭水*:63.1g カルシウム:145mg 食塩相:2.3g	エネルギー:432kcal タンパク*:17.6g 脂質*:17.1g 炭水*:53.7g カルシウム:225mg 食塩相:1.7g	エネルギー:338kcal タンパク*:17.4g 脂質*:7.1g 炭水*:52.5g カルシウム:155mg 食塩相:2.4g	エネルギー:458kcal タンパク*:18.0g 脂質*:15.2g 炭水*:63.6g カルシウム:215mg 食塩相:2.9g	エネルギー:387kcal タンパク*:17.5g 脂質*:10.8g 炭水*:55.3g カルシウム:161mg 食塩相:2.4g
昼	* 軟飯（160） 和風おろし豆腐ハンバーグ 小松菜の煮びたし ピーチムース * 味噌汁	お赤飯 天ぷら盛り合わせ ふろふき大根 すまし汁 果物（梨・ぶどう）	* 軟飯（160） アジの山椒焼 さつまいもサラダ 味噌汁 ヨーグルト	* 軟飯（160） 鶏肉のみりん醤油漬け焼 野菜炒め ごまプリン 味噌汁	* 軟飯（160） 豚肉の塩炒め 里芋の煮物 ヨーグルト すまし汁	* 軟飯（160） 油淋鶏 もやしの醤油和え 杏仁豆腐 中華スープ	* 軟飯（160） 鮭のちゃんちゃん焼 かぼちゃサラダ すまし汁 ヨーグルト
	エネルギー:484kcal タンパク*:14.3g 脂質*:16.7g 炭水*:70.9g カルシウム:214mg 食塩相:2.6g	エネルギー:515kcal タンパク*:16.8g 脂質*:16.6g 炭水*:78.3g カルシウム:135mg 食塩相:3.3g	エネルギー:459kcal タンパク*:24.7g 脂質*:7.1g 炭水*:77.1g カルシウム:424mg 食塩相:2.1g	エネルギー:504kcal タンパク*:21.1g 脂質*:18.5g 炭水*:65.6g カルシウム:181mg 食塩相:2.3g	エネルギー:557kcal タンパク*:23.0g 脂質*:20.3g 炭水*:75.2g カルシウム:340mg 食塩相:2.6g	エネルギー:550kcal タンパク*:20.8g 脂質*:22.0g 炭水*:69.3g カルシウム:127mg 食塩相:2.2g	エネルギー:496kcal タンパク*:24.9g 脂質*:12.0g 炭水*:73.5g カルシウム:353mg 食塩相:2.5g
夕	* 軟飯（160） 白身魚のパン粉焼 かぶの甘酢和え 洋梨缶 のり佃煮	* 軟飯（160） 千草焼き ブロッコリーの塩炒め ヨーグルト たらこふりかけ	* 軟飯（160） チキンチャップ キャベツのコンソメ煮 白桃缶 かつおふりかけ	* 軟飯（160） メバルの香味だれ 春雨サラダ みかん缶 たらこふりかけ	* 軟飯（160） 鶏肉のねぎ味噌焼 しろ菜のマヨ和え りんご缶 さけふりかけ	* 軟飯（160） さわらの梅肉煮 人参と油揚げの炒め物 パイン缶 野菜ふりかけ	* 軟飯（160） 鶏肉の治部煮 白菜の塩昆布和え カクテル缶 煮豆(三色豆)
	エネルギー:366kcal タンパク*:20.1g 脂質*:3.9g 炭水*:64.5g カルシウム:127mg 食塩相:1.2g	エネルギー:528kcal タンパク*:24.9g 脂質*:16.1g 炭水*:70.1g カルシウム:372mg 食塩相:1.8g	エネルギー:469kcal タンパク*:20.1g 脂質*:16.4g 炭水*:62.2g カルシウム:118mg 食塩相:2.2g	エネルギー:389kcal タンパク*:17.0g 脂質*:6.9g 炭水*:65.0g カルシウム:145mg 食塩相:1.9g	エネルギー:462kcal タンパク*:18.1g 脂質*:18.1g 炭水*:59.8g カルシウム:151mg 食塩相:1.6g	エネルギー:389kcal タンパク*:18.7g 脂質*:9.6g 炭水*:60.2g カルシウム:148mg 食塩相:1.9g	エネルギー:456kcal タンパク*:17.4g 脂質*:10.2g 炭水*:76.3g カルシウム:121mg 食塩相:2.0g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	プリン 紅茶	パンケーキ(抹茶) 紅茶	きなこまんじゅう ほうじ茶	クリームブッセ 紅茶	塩まんじゅう ほうじ茶	クッキー ティータイムレク
	エネルギー:51kcal タンパク*:0.5g 脂質*:1.4g 炭水*:9.0g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	エネルギー:41kcal タンパク*:0.7g 脂質*:0.5g 炭水*:8.6g カルシウム:18mg 食塩相:0.0g	エネルギー:58kcal タンパク*:1.2g 脂質*:2.1g 炭水*:8.7g カルシウム:19mg 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:84kcal タンパク*:1.3g 脂質*:2.2g 炭水*:15.0g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	エネルギー:66kcal タンパク*:1.2g 脂質*:0.1g 炭水*:15.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	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:1469kcal タンパク*:62.5g 脂質*:39.6g 炭水*:224.1g カルシウム:719mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1420kcal タンパク*:55.3g 脂質*:39.6g 炭水*:216.9g カルシウム:737mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1415kcal タンパク*:61.2g 脂質*:38.2g 炭水*:211.1g カルシウム:706mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1391kcal タンパク*:57.2g 脂質*:42.8g 炭水*:198.5g カルシウム:551mg 食塩相:6.0g	エネルギー:1441kcal タンパク*:59.8g 脂質*:47.7g 炭水*:202.5g カルシウム:651mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1463kcal タンパク*:58.7g 脂質*:46.9g 炭水*:208.3g カルシウム:490mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1425kcal タンパク*:60.8g 脂質*:37.4g 炭水*:215.5g カルシウム:635mg 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。