

週間献立表

しるばーほーむ 常食1400 2026年09月20日（日） ～ 2026年09月26日（土）

	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)
朝	パン(レーズンパン、バターロール) スクラブルエッグ もやしサラダ 牛乳 エネルギー:470kcal タンパク:19.5g 脂質*:14.4g 炭水*:67.5g カリウム:352mg 食塩相:1.9g	* 軟飯 (160) 豚肉と野菜の煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 たいみそ エネルギー:444kcal タンパク:18.5g 脂質*:13.4g 炭水*:65.9g カリウム:137mg 食塩相:2.3g	* 軟飯 (160) 大豆五目煮 いんげんのマヨ和え 味噌汁 野菜ふりかけ エネルギー:403kcal タンパク:15.5g 脂質*:12.6g 炭水*:60.7g カリウム:174mg 食塩相:2.1g	パン(食パン) 魚肉ソーセージの炒め物 スパゲッティサラダ 牛乳 エネルギー:480kcal タンパク:16.3g 脂質*:13.9g 炭水*:74.9g カリウム:398mg 食塩相:2.8g	* 軟飯 (160) 三色高野の煮物 ツナサラダ 味噌汁 たらこふりかけ エネルギー:434kcal タンパク:15.8g 脂質*:14.0g 炭水*:62.1g カリウム:126mg 食塩相:2.6g	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 エネルギー:390kcal タンパク:16.7g 脂質*:10.0g 炭水*:61.2g カリウム:217mg 食塩相:1.6g	* 軟飯 (160) マスの塩焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁 のりたまふりかけ エネルギー:351kcal タンパク:21.0g 脂質*:9.1g 炭水*:48.9g カリウム:185mg 食塩相:2.1g
昼	* 軟飯 (160) 豆腐ステーキ肉味噌かけ 野菜金平 パインムース すまし汁 エネルギー:484kcal タンパク:21.1g 脂質*:14.6g 炭水*:68.9g カリウム:214mg 食塩相:2.6g	* 軟飯 (160) ホキのマヨネーズ焼 キャベツサラダ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー:456kcal タンパク:22.2g 脂質*:11.7g 炭水*:67.3g カリウム:389mg 食塩相:2.4g	* 軟飯 (160) 白身魚の揚げ煮 白菜の和え物 味噌汁 ヨーグルト エネルギー:441kcal タンパク:23.1g 脂質*:8.3g 炭水*:70.0g カリウム:362mg 食塩相:2.9g	* 軟飯 (160) チキンのタルタルソースがけ もやしの炒め物 味噌汁 オレンジゼリー エネルギー:497kcal タンパク:19.3g 脂質*:19.6g 炭水*:62.4g カリウム:142mg 食塩相:2.0g	* 軟飯 (160) 回鍋肉 トマトサラダ ヨーグルト 中華スープ エネルギー:521kcal タンパク:22.1g 脂質*:16.9g 炭水*:72.5g カリウム:348mg 食塩相:2.3g	月見そば 里芋の胡麻マヨサラダ 芋ようかん エネルギー:521kcal タンパク:17.9g 脂質*:16.8g 炭水*:55.5g カリウム:106mg 食塩相:2.4g	* 軟飯 (160) ブラウンシチュー コールスローサラダ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー:583kcal タンパク:20.2g 脂質*:21.7g 炭水*:81.0g カリウム:360mg 食塩相:3.7g
夕	* 軟飯 (160) アジの塩麹焼き 大根の煮物 果物(バナナ) 野菜ふりかけ エネルギー:429kcal タンパク:20.1g 脂質*:11.0g 炭水*:64.9g カリウム:163mg 食塩相:1.4g	* 軟飯 (160) デミグラスハンバーグ じゃがいも煮物 みかん缶 かつおふりかけ エネルギー:468kcal タンパク:13.3g 脂質*:12.3g 炭水*:79.4g カリウム:240mg 食塩相:1.9g	* 軟飯 (160) 豚肉のオスターソース炒め かに焼売 カクテル缶 たらこふりかけ エネルギー:526kcal タンパク:18.9g 脂質*:21.0g 炭水*:65.8g カリウム:78mg 食塩相:1.6g	* 軟飯 (160) ホッケの香味焼 なすの煮物 洋梨缶 かつおふりかけ エネルギー:421kcal タンパク:17.7g 脂質*:12.7g 炭水*:60.6g カリウム:112mg 食塩相:1.1g	* 軟飯 (160) カレイの胡麻醤油ソース(揚) 白菜の酢味噌和え 黄桃缶 煮豆(うずら豆) エネルギー:456kcal タンパク:20.6g 脂質*:10.4g 炭水*:71.8g カリウム:147mg 食塩相:1.5g	* 軟飯 (160) 麻婆豆腐 三色ナムル りんご缶 かつおふりかけ エネルギー:440kcal タンパク:18.8g 脂質*:13.5g 炭水*:64.9g カリウム:201mg 食塩相:2.1g	* 軟飯 (160) 鶏肉の味噌だれ焼 ビーフンの炒め煮 パイン缶 煮豆(昆布豆) エネルギー:458kcal タンパク:19.2g 脂質*:13.8g 炭水*:66.2g カリウム:95mg 食塩相:1.4g
おやつ	おせんべい ほうじ茶 エネルギー:59kcal タンパク:0.8g 脂質*:1.9g 炭水*:9.6g カリウム:0mg 食塩相:0.2g	パウダーケーキ 紅茶 エネルギー:82kcal タンパク:1.3g 脂質*:3.4g 炭水*:11.7g カリウム:5mg 食塩相:0.1g	カステラ 紅茶 エネルギー:85kcal タンパク:1.9g 脂質*:1.0g 炭水*:17.2g カリウム:5mg 食塩相:0.0g	栗まんじゅう ほうじ茶 エネルギー:45kcal タンパク:0.9g 脂質*:0.3g 炭水*:9.7g カリウム:0mg 食塩相:0.0g	レモンケーキ 紅茶 エネルギー:60kcal タンパク:1.4g 脂質*:2.5g 炭水*:8.1g カリウム:5mg 食塩相:0.1g	季節おやつ ほうじ茶 エネルギー:69kcal タンパク:1.3g 脂質*:0.0g 炭水*:15.8g カリウム:0mg 食塩相:0.0g	ビスケット ティータイムレク エネルギー:72kcal タンパク:1.4g 脂質*:1.8g 炭水*:12.9g カリウム:0mg 食塩相:0.1g
日計	エネルギー:1442kcal タンパク:61.5g 脂質*:41.9g 炭水*:210.9g カリウム:729mg 食塩相:6.0g	エネルギー:1450kcal タンパク:55.3g 脂質*:40.8g 炭水*:224.3g カリウム:771mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1455kcal タンパク:59.4g 脂質*:42.9g 炭水*:213.7g カリウム:619mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1443kcal タンパク:54.2g 脂質*:46.5g 炭水*:207.6g カリウム:625mg 食塩相:5.9g	エネルギー:1471kcal タンパク:59.9g 脂質*:43.8g 炭水*:214.5g カリウム:626mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1420kcal タンパク:54.7g 脂質*:40.3g 炭水*:197.4g カリウム:524mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1464kcal タンパク:61.8g 脂質*:46.4g 炭水*:209.0g カリウム:640mg 食塩相:7.3g

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。