

週間献立表

しるばーほーむ 常食1400 2026年09月27日（日） ～ 2026年10月03日（土）

	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3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 エネルギー:524kcal タンパク質:22.5g 脂質*:17.7g 炭水*:69.9g カルシウム:348mg 食塩相:2.3g	* 軟飯 (160) 肉団子 甘酢あん チンゲン菜の和え物 味噌汁 たらこふりかけ エネルギー:380kcal タンパク質:12.7g 脂質*:7.9g 炭水*:65.0g カルシウム:182mg 食塩相:2.9g	* 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 エネルギー:375kcal タンパク質:12.5g 脂質*:9.0g 炭水*:61.9g カルシウム:148mg 食塩相:2.8g	パン(レーズンパン、バターロール) ポトフ風 いんげんサラダ 牛乳 エネルギー:417kcal タンパク質:13.8g 脂質*:15.9g 炭水*:58.2g カルシウム:331mg 食塩相:2.0g	* 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 エネルギー:358kcal タンパク質:16.6g 脂質*:7.7g 炭水*:59.9g カルシウム:269mg 食塩相:2.4g	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:463kcal タンパク質:18.2g 脂質*:16.7g 炭水*:63.6g カルシウム:223mg 食塩相:1.9g	* 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:398kcal タンパク質: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) アジの焼き南蛮 カリフラワーのソテー ぶどうムース 味噌汁 エネルギー:433kcal タンパク質:25.2g 脂質*:9.3g 炭水*:65.0g カルシウム:196mg 食塩相:2.4g	* 軟飯 (160) ネギ塩チキン ごぼうの炒め煮 味噌汁 ヨーグルト エネルギー:532kcal タンパク質:26.5g 脂質*:16.3g 炭水*:72.8g カルシウム:407mg 食塩相:2.4g	* 軟飯 (160) たらのピザ焼 青菜ソテー コンソメスープ ヨーグルト エネルギー:477kcal タンパク質:28.0g 脂質*:11.3g 炭水*:69.3g カルシウム:465mg 食塩相:2.3g	* 軟飯 (160) 豚肉の旨塩炒め 白菜の醤油和え ごまプリン 味噌汁 エネルギー:553kcal タンパク質:22.9g 脂質*:22.9g 炭水*:66.9g カルシウム:185mg 食塩相:2.5g	味噌ラーメン えび焼売 中華風和え物 杏仁豆腐 エネルギー:522kcal タンパク質:17.3g 脂質*:15.7g 炭水*:75.3g カルシウム:121mg 食塩相:2.5g	* 軟飯 (160) ホキの葱味噌焼 大豆五目煮 ぶどうゼリー すまし汁 エネルギー:440kcal タンパク質:22.3g 脂質*:8.5g 炭水*:69.3g カルシウム:149mg 食塩相:2.4g	* 軟飯 (160) 鶏肉の中華風野菜炒め 春雨サラダ 中華スープ ヨーグルト エネルギー:507kcal タンパク質:21.1g 脂質*:14.7g 炭水*:73.8g カルシウム:356mg 食塩相:2.4g
夕	* 軟飯 (160) 八宝菜 しゅうまい 黄桃缶 野菜ふりかけ エネルギー:447kcal タンパク質:21.0g 脂質*:11.3g 炭水*:66.6g カルシウム:127mg 食塩相:1.7g	* 軟飯 (160) 豆腐とエビの卵とじ チーズサラダ 洋梨缶 かつおふりかけ エネルギー:459kcal タンパク質:22.3g 脂質*:14.4g 炭水*:62.6g カルシウム:190mg 食塩相:1.8g	* 軟飯 (160) 鶏肉の照り焼き 揚げなすの煮物 カクテル缶 さけふりかけ エネルギー:512kcal タンパク質:17.1g 脂質*:22.7g 炭水*:60.5g カルシウム:105mg 食塩相:1.1g	* 軟飯 (160) 煮魚 ブロッコリーのマヨ和え パイン缶 煮豆(昆布豆) エネルギー:407kcal タンパク質:23.0g 脂質*:8.1g 炭水*:64.0g カルシウム:127mg 食塩相:1.5g	* 軟飯 (160) スパニッシュオムレツ 野菜ソテー みかんヨーグルト 野菜ふりかけ エネルギー:480kcal タンパク質:21.3g 脂質*:13.4g 炭水*:69.5g カルシウム:215mg 食塩相:1.9g	* 軟飯 (160) チキンカツ煮 胡瓜とキャベツの甘酢和え 果物(マンゴー) かつおふりかけ エネルギー:454kcal タンパク質:16.6g 脂質*:9.4g 炭水*:75.5g カルシウム:115mg 食塩相:1.9g	* 軟飯 (160) さばのごま漬け焼 ほうれん草のマヨ和え 白桃缶 たらこふりかけ エネルギー:510kcal タンパク質:18.4g 脂質*:25.8g 炭水*:55.4g カルシウム:140mg 食塩相:1.5g
おやつ	おせんべい ほうじ茶 エネルギー:47kcal タンパク質:0.4g 脂質*:1.4g 炭水*:8.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.2g	栗饅頭 ほうじ茶 エネルギー:45kcal タンパク質:0.9g 脂質*:0.3g 炭水*:9.7g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	ロールケーキ(パニラ) 紅茶 エネルギー:79kcal タンパク質:1.3g 脂質*:3.0g 炭水*:11.9g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	ハウンドケーキ(レーズン) 紅茶 エネルギー:81kcal タンパク質:1.3g 脂質*:4.2g 炭水*:9.7g カルシウム:5mg 食塩相:0.1g	紅茶ケーキ 紅茶 エネルギー:64kcal タンパク質:1.7g 脂質*:1.5g 炭水*:11.1g カルシウム:5mg 食塩相:0.0g	きなこ饅頭 ほうじ茶 エネルギー:66kcal タンパク質:1.5g 脂質*:0.3g 炭水*:14.2g カルシウム:0mg 食塩相:0.0g	クッキー ティータイムレク エネルギー:70kcal タンパク質: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:1451kcal タンパク質:69.1g 脂質*:39.7g 炭水*:209.7g カルシウム:671mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1416kcal タンパク質:62.4g 脂質*:38.9g 炭水*:210.1g カルシウム:779mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1443kcal タンパク質:58.9g 脂質*:46.0g 炭水*:203.6g カルシウム:723mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1458kcal タンパク質:61.0g 脂質*:51.1g 炭水*:198.8g カルシウム:648mg 食塩相:6.0g	エネルギー:1424kcal タンパク質:56.9g 脂質*:38.3g 炭水*:215.8g カルシウム:610mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1423kcal タンパク質:58.6g 脂質*:34.9g 炭水*:222.6g カルシウム:487mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1485kcal タンパク質:61.0g 脂質*:53.0g 炭水*:198.0g カルシウム:656mg 食塩相:6.8g

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。