週間献立表

しるばーほーむ　　常食1400　　2026年10月25日（日）　～　2026年10月31日（土）

	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
朝	パン(ﾚｰｽﾞﾝﾊﾟﾝ、ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ) 豆腐野菜ハンバーグ もやしサラダ 牛乳	＊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	＊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	パン(食パン) 魚肉ｿｰｾｰｼﾞの炒め物 スパゲッティサラダ(1/2) 牛乳	＊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	パン(穀物ﾛｰﾙ、ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ) 肉団子のコンソメ煮 大根サラダ 牛乳	＊軟飯（160） マスの塩焼き しろ菜のお浸し 味噌汁 のりたまふりかけ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:445kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.0g 脂質*:9.9g 炭水*:69.1g ｶﾙｼｳﾑ:354mg 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:427kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.4g 脂質*:11.5g 炭水*:66.8g ｶﾙｼｳﾑ:136mg 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:378kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:13.8g 脂質*:11.3g 炭水*:58.7g ｶﾙｼｳﾑ:165mg 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:429kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:15.6g 脂質*:10.5g 炭水*:70.5g ｶﾙｼｳﾑ:394mg 食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:422kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:15.3g 脂質*:13.8g 炭水*:60.3g ｶﾙｼｳﾑ:126mg 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:363kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:15.2g 脂質*:8.7g 炭水*:59.0g ｶﾙｼｳﾑ:212mg 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:348kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.4g 脂質*:9.1g 炭水*:48.8g ｶﾙｼｳﾑ:209mg 食塩相:1.9g
昼	＊軟飯（160） 豚肉と厚揚げの野菜炒め 白菜の和え物 ピーチムース すまし汁	鶏南蛮うどん 人参サラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)	＊軟飯（160） 八宝菜 春雨の酢の物 中華スープ ヨーグルト	＊軟飯（160） ホッケの塩麹焼(60) かぶと蒸し鶏のとろみ煮 ごまプリン 味噌汁	＊軟飯（160） さばのケチャップ焼 花野菜サラダ コンソメスープ ヨーグルト	キャロットライス かぼちゃグラタン ほうれん草ソテー コンソメスープ いちごムース	＊軟飯（160） 豆腐ステーキ肉味噌かけ 白菜とさつま揚げの煮物 すまし汁 ヨーグルト
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:524kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:21.6g 脂質*:21.5g 炭水*:63.0g ｶﾙｼｳﾑ:234mg 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:559kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:23.6g 脂質*:15.8g 炭水*:80.9g ｶﾙｼｳﾑ:193mg 食塩相:3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:537kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.3g 脂質*:18.1g 炭水*:73.7g ｶﾙｼｳﾑ:363mg 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:442kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:21.5g 脂質*:10.5g 炭水*:69.1g ｶﾙｼｳﾑ:186mg 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:515kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:21.3g 脂質*:20.9g 炭水*:64.5g ｶﾙｼｳﾑ:357mg 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:552kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.3g 脂質*:17.6g 炭水*:84.0g ｶﾙｼｳﾑ:246mg 食塩相:3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:511kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:25.1g 脂質*:12.1g 炭水*:76.2g ｶﾙｼｳﾑ:434mg 食塩相:2.6g
夕	＊軟飯（160） ますのソテー醤油ｿｰｽ 大根のごま味噌煮 黄桃缶 野菜ふりかけ	＊軟飯（160） カレイのバター醤油焼き 小松菜の煮びたし りんご缶 たらこふりかけ	＊軟飯（160） アジの梅干煮 なすのそぼろ炒め 果物(マンゴー) のりたまふりかけ	＊軟飯（160） 豚肉のカレー風味ソテー ブロッコリーのｺﾝｿﾒ煮 カクテル缶 しば漬	＊軟飯（160） 千草焼き 白菜の酢味噌和え 白桃缶 野菜ふりかけ	＊軟飯（160） 鶏肉の山椒焼 ゆかり和え みかん缶 煮豆(うずら豆)	＊軟飯（160） 木耳と卵の炒め物 ｷｬﾍﾞﾂのﾄﾞﾚ和え 洋梨缶 さけふりかけ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:426kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.8g 脂質*:10.3g 炭水*:63.1g ｶﾙｼｳﾑ:141mg 食塩相:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:366kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.9g 脂質*:6.1g 炭水*:60.9g ｶﾙｼｳﾑ:203mg 食塩相:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:484kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:23.0g 脂質*:18.3g 炭水*:58.9g ｶﾙｼｳﾑ:162mg 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:454kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.6g 脂質*:17.4g 炭水*:58.9g ｶﾙｼｳﾑ:103mg 食塩相:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:432kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.9g 脂質*:11.6g 炭水*:65.8g ｶﾙｼｳﾑ:166mg 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:418kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.4g 脂質*:11.5g 炭水*:63.2g ｶﾙｼｳﾑ:111mg 食塩相:1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:512kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.0g 脂質*:22.5g 炭水*:59.5g ｶﾙｼｳﾑ:158mg 食塩相:1.9g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	プリン ほうじ茶	紅茶ケーキ 紅茶	たいやき ほうじ茶	ﾚﾓﾝｹｰｷ 紅茶	パンケーキ(抹茶) 紅茶	ビスケット ティータイムレク
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:35kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:0.3g 脂質*:1.5g 炭水*:5.1g ｶﾙｼｳﾑ:0mg 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:39kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:0.5g 脂質*:0.5g 炭水*:8.1g ｶﾙｼｳﾑ:13mg 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:64kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.7g 脂質*:1.5g 炭水*:11.1g ｶﾙｼｳﾑ:5mg 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:98kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:2.1g 脂質*:1.7g 炭水*:18.6g ｶﾙｼｳﾑ:0mg 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:60kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.4g 脂質*:2.5g 炭水*:8.1g ｶﾙｼｳﾑ:5mg 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:58kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.2g 脂質*:2.1g 炭水*:8.7g ｶﾙｼｳﾑ:19mg 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:72kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.4g 脂質*:1.8g 炭水*:12.9g ｶﾙｼｳﾑ:0mg 食塩相:0.1g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1430kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:66.7g 脂質*:43.2g 炭水*:200.3g ｶﾙｼｳﾑ:729mg 食塩相:6.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1391kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:60.4g 脂質*:33.9g 炭水*:216.7g ｶﾙｼｳﾑ:545mg 食塩相:6.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1463kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:60.8g 脂質*:49.2g 炭水*:202.4g ｶﾙｼｳﾑ:695mg 食塩相:6.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1423kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:57.8g 脂質*:40.1g 炭水*:217.1g ｶﾙｼｳﾑ:683mg 食塩相:6.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1429kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:55.9g 脂質*:48.8g 炭水*:198.7g ｶﾙｼｳﾑ:654mg 食塩相:6.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1391kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:53.1g 脂質*:39.9g 炭水*:214.9g ｶﾙｼｳﾑ:588mg 食塩相:6.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1443kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:65.9g 脂質*:45.5g 炭水*:197.4g ｶﾙｼｳﾑ:801mg 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。