週間献立表

しるばーほーむ　　常食1400　　2026年11月15日（日）　～　2026年11月21日（土）

	11月15日(日)	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)
朝	パン(ﾚｰｽﾞﾝﾊﾟﾝ、ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ) ﾅﾎﾟﾘﾀﾝﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ(4個) キャロットサラダ 牛乳	＊軟飯（160） ウインナーソテー いんげんの和風ﾄﾞﾚ和え 味噌汁 野菜ふりかけ	＊軟飯（160） 肉詰めいなり ほうれん草の和え物 味噌汁 かつおふりかけ	パン(穀物ﾛｰﾙ、ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ) スクランブルエッグ キャベツサラダ 牛乳	＊軟飯（160） 肉団子の野菜煮 マカロニサラダ(1/2) 味噌汁 のりたまふりかけ	パン(白パン、ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ) ポトフ風 玉葱とｲﾝｹﾞﾝのサラダ(1/2) 牛乳	＊軟飯（160） 厚焼き卵 大豆とひじきの煮物 味噌汁 かつおふりかけ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:537kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:24.5g 脂質*:18.3g 炭水*:70.9g ｶﾙｼｳﾑ:349mg 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:376kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:13.5g 脂質*:10.7g 炭水*:59.7g ｶﾙｼｳﾑ:145mg 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:405kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:13.9g 脂質*:13.7g 炭水*:58.0g ｶﾙｼｳﾑ:182mg 食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:402kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:16.7g 脂質*:13.5g 炭水*:54.8g ｶﾙｼｳﾑ:220mg 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:428kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:13.3g 脂質*:11.7g 炭水*:68.0g ｶﾙｼｳﾑ:153mg 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:426kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.7g 脂質*:9.7g 炭水*:69.0g ｶﾙｼｳﾑ:479mg 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:426kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:15.4g 脂質*:13.2g 炭水*:62.5g ｶﾙｼｳﾑ:142mg 食塩相:2.8g
昼	＊軟飯（160） アジのおかか焼 大根とﾎｳﾚﾝｿｳのﾌﾚﾝﾁ和え ピーチムース ＊味噌汁	＊軟飯（160） 豚肉と白菜の旨煮 ズッキーニの焼浸し ヨーグルト すまし汁	＊軟飯（160） 鰆の磯辺焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え すまし汁 ジョア	あんかけチャーハン 豚肉の塩炒め 三色ナムル 杏仁豆腐	＊軟飯（160） 鶏肉の中華照り焼 春雨の酢の物 中華スープ ヨーグルト	＊軟飯（160） デミグラスハンバーグ 白菜サラダ コンソメスープ いちごムース	＊軟飯（160） 豚肉の生姜焼 もやしの和え物 ＊味噌汁 ヨーグルト
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:396kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:19.2g 脂質*:10.4g 炭水*:58.4g ｶﾙｼｳﾑ:190mg 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:481kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:23.3g 脂質*:13.8g 炭水*:68.0g ｶﾙｼｳﾑ:363mg 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:472kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:26.7g 脂質*:9.8g 炭水*:71.8g ｶﾙｼｳﾑ:751mg 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:603kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:31.2g 脂質*:23.6g 炭水*:70.2g ｶﾙｼｳﾑ:160mg 食塩相:3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:504kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.3g 脂質*:14.5g 炭水*:72.4g ｶﾙｼｳﾑ:351mg 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:483kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:16.9g 脂質*:15.6g 炭水*:71.8g ｶﾙｼｳﾑ:313mg 食塩相:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:474kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:23.2g 脂質*:12.6g 炭水*:69.2g ｶﾙｼｳﾑ:365mg 食塩相:2.6g
夕	＊軟飯（160） 豚肉の焼肉 白菜の中華和え パイン缶 たいみそ	＊軟飯（160） カレイのタルタル焼き 冬瓜のそぼろ煮 白桃缶 野菜ふりかけ	＊軟飯（160） 酢鶏 胡瓜とわかめの和え物 黄桃缶 のりたまふりかけ	＊軟飯（160） 揚げ魚の胡麻醤油ソース ちんげん菜の中華炒め カクテル缶 かつおふりかけ	＊軟飯（160） 豆腐とエビの卵とじ 大根のごま和え みかん缶 さけふりかけ	＊軟飯（160） マスの味噌焼 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾊﾞﾀｰ醤油炒め 洋梨缶 のり佃煮	＊軟飯（160） 鶏肉のシチュー キャベツソテー 果物(バナナ) たらこふりかけ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:464kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.5g 脂質*:15.5g 炭水*:65.9g ｶﾙｼｳﾑ:105mg 食塩相:1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:467kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:22.1g 脂質*:16.6g 炭水*:58.9g ｶﾙｼｳﾑ:132mg 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:481kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:16.6g 脂質*:15.5g 炭水*:71.4g ｶﾙｼｳﾑ:124mg 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:442kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:18.3g 脂質*:14.9g 炭水*:60.5g ｶﾙｼｳﾑ:190mg 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:404kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.3g 脂質*:9.5g 炭水*:62.3g ｶﾙｼｳﾑ:198mg 食塩相:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:389kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:20.8g 脂質*:9.0g 炭水*:59.4g ｶﾙｼｳﾑ:103mg 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:484kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:17.9g 脂質*:14.7g 炭水*:74.0g ｶﾙｼｳﾑ:151mg 食塩相:1.7g
おやつ	おせんべい ほうじ茶	ﾚｰｽﾞﾝﾊﾟｳﾝﾄﾞｹｰｷ 紅茶	紅茶ケーキ 紅茶	季節おやつ ほうじ茶	黒糖まんじゅう ほうじ茶	ﾁｮｺﾊﾞｳﾑｸｰﾍﾝ 紅茶	ビスケット ティータイムレク
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:47kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:0.6g 脂質*:2.0g 炭水*:6.6g ｶﾙｼｳﾑ:0mg 食塩相:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:76kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.2g 脂質*:3.8g 炭水*:9.5g ｶﾙｼｳﾑ:5mg 食塩相:0.1g	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:79kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.7g 脂質*:0.1g 炭水*:17.8g ｶﾙｼｳﾑ:0mg 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:66kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.3g 脂質*:0.1g 炭水*:14.9g ｶﾙｼｳﾑ:0mg 食塩相:0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:83kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.6g 脂質*:3.5g 炭水*:11.4g ｶﾙｼｳﾑ:5mg 食塩相:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:77kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:1.5g 脂質*:1.9g 炭水*:13.9g ｶﾙｼｳﾑ:0mg 食塩相:0.1g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1444kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:62.8g 脂質*:46.2g 炭水*:201.8g ｶﾙｼｳﾑ:644mg 食塩相:5.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1400kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:60.1g 脂質*:44.9g 炭水*:196.1g ｶﾙｼｳﾑ:645mg 食塩相:6.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1422kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:58.9g 脂質*:40.5g 炭水*:212.3g ｶﾙｼｳﾑ:1062mg 食塩相:6.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1526kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:67.9g 脂質*:52.1g 炭水*:203.3g ｶﾙｼｳﾑ:570mg 食塩相:7.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1402kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:57.2g 脂質*:35.8g 炭水*:217.6g ｶﾙｼｳﾑ:702mg 食塩相:6.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1381kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:58.0g 脂質*:37.8g 炭水*:211.6g ｶﾙｼｳﾑ:900mg 食塩相:6.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1461kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:58.0g 脂質*:42.4g 炭水*:219.6g ｶﾙｼｳﾑ:658mg 食塩相:7.2g

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。